



ATELIER D'AUTOMNE DE NATUROPATHIE

ENTREPRENDRE SA CURE DE RAISIN AVEC SUCCES

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016 de 9h à 17h

Animé par Martine CHARBONNEL, Naturopathe

POURQUOI UNE CURE DE RAISIN ?

Le raisin riche en sels minéraux et vitamines est un aliment nutritif et énergétique de premier choix pour faire une cure.

Il a un pouvoir détoxiquant, draineur, reminéralisant, revitalisant.

Si vous n'avez jamais fait de cure de raisin, cet atelier vous permettra de connaître les bienfaits de la cure et de bien s'y préparer.

LIEU :

11 Allée du chêne 68140 LUTTENBACH près MUNSTER

TARIF : 50 euros la journée (raisin compris). Voir programme au verso.

Contact et inscription : **Martine CHARBONNEL**

03 68 07 43 42 ou 06 48 10 82 55

vitanatura.contact@gmail.com

Site : vitanaturamunster.jimdo.com

Programme de la journée :



Matinée :

- 9 h : Accueil des participants
- 9 h 30 : les bienfaits de la cure de raisin et autres cures d'automne

- 12 h : repas de raisin

Pause d'une heure environ

Après midi :

- 13 h30 – 14 h : petite séance de relaxation
- 14 h – 17 h : Pourquoi désintoxiquer son organisme ?
Quelle hygiène de vie adopter pour être en bonne santé ?

BIEN SE PREPARER A LA CURE DE RAISIN

Il est essentiel de bien se préparer psychologiquement, être prêt(e). La cure ne doit comporter que du raisin ou jus de raisin. Ceux ci doivent être de culture biologique (certains traitements de la vigne sont hautement toxiques pour le corps). Les raisins doivent être bien mûrs et convenir au goût.

Il est très important d'adopter une alimentation plus légère deux ou trois jours avant la cure. Un protocole sera envoyé aux personnes inscrites au stage afin de démarrer la cure samedi matin et pouvoir la continuer à la maison.

INSCRIPTIONS avant le 21 septembre par mail ou par téléphone.

LA CURE DE RAISIN

cure de nettoyage et reconstruction de l'organisme

Le raisin riche en sels minéraux et vitamines est un aliment nutritif et énergétique de premier choix pour faire une cure. Il agit à plusieurs niveaux :

- Il a un pouvoir détoxiquant sur tout l'organisme ; il décongestionne le foie, la rate, améliore la constipation, les troubles digestifs (coliques, ballonnements, diarrhées, estomac...). En évacuant les acides il agit sur les rhumatismes, l'arthritisme.
- Puissant draineur, lutte contre les oedèmes.
- Véritable condensé d'énergie solaire, il est un reminéralisant de haute qualité. Il régénère les anémiques.
- Les problèmes de peau s'atténuent voire disparaissent peu à peu, après la cure le teint devient resplendissant. Tous nos sens sont aiguisés.

La cure de raisin participe à la revitalisation du corps et de l'esprit en apportant un tonus extraordinaire et le bien-être.

BIEN SE PREPARER A LA CURE DE RAISIN

Il est essentiel de bien se préparer psychologiquement, être prêt(e). La cure ne doit comporter que du raisin ou jus de raisin. Ceux ci doivent être de culture biologique (certains traitements de la vigne sont hautement toxiques pour le corps). Les raisins doivent être bien mûrs et convenir au goût.

Il est très important d'adopter une alimentation plus légère deux ou trois jours avant la cure. Un protocole sera envoyé aux personnes inscrites au stage afin de démarrer la cure samedi matin et pouvoir la continuer à la maison.