



« Ne te laisse pas distraire par les événements extérieurs ! Prend le temps d'apprendre quelque chose de bon et cesse de papillonner ! »

Marc-Aurèle

Extrait des Pensées pour moi-même...

JOSIANE SCHIRCKER

**CONSEILLERE EN HYGIENE
ALIMENTAIRE**

**ANIMATRICE D'ATELIERS
D'ALIMENTATION VIVANTE**

**Téléphone : 03 25 24 49 05
06 11 97 38 50**

e-mail : j.schircker@gmail.com



JOSIANE SCHIRCKER

ATELIER DE DECOUVERTE DE L'ALIMENTATION VIVANTE

La mousse au chocolat cru réalisée
lors d'un atelier : *hum... !*





Qu'est-ce que l'alimentation vivante et quel en est son intérêt pour notre santé?

Notre mode d'alimentation occidental actuel est composé de beaucoup de produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire. Ces produits coûtent cher et n'apportent pas toujours à notre corps ce dont il a besoin pour se maintenir ou retrouver une santé optimale.

Un aliment vivant apporte de l'énergie, génère peu de toxines, facilite la digestion, comporte un fort taux de nutriments nécessaires au corps humain et donc porteurs de VIE. Il est donc facilement assimilable par le corps humain.

L'alimentation vivante s'adapte à tous, enfants, adultes et personnes âgées, personnes en bonne santé et personnes malades.

Lors des conférences et des ateliers, vous comprendrez mieux combien ce type alimentaire nous est bénéfique. Vous pourrez mettre en pratique, réaliser quelques plats savoureux et les déguster, apprendre à

connaître les aliments bénéfiques à notre santé, ce que vous devez mettre dans votre assiette pour restaurer votre corps.

Nous aborderons également l'importance de certains types d'aliments indispensables avec leurs effets bénéfiques sur notre santé.

Vous repartirez des ateliers avec des idées, des recettes simples à réaliser chez vous.

QUI SUIS-JE?

Infirmière de formation depuis 30 ans, je me suis intéressée depuis longtemps à la prévention de la santé. J'ai toujours aimé cuisiner, mijoter de bons petits plats « bien français ». Cherchant toujours à améliorer mon aide aux autres, développant ma créativité, ayant suivi une année de formation en naturopathie vitaliste, j'ai découvert **les bienfaits de l'alimentation vivante** pour moi-même et ma famille, mon entourage proche, cela m'a permis de développer encore plus ma créativité et j'ai eu envie de le partager avec vous, de vous transmettre ce que j'ai appris ou découvert par moi-même. **A la maison, chaque repas est devenu un émerveillement où nos 5 sens sont sollicités.**

LE LIEU :

Centre d'accueil « LA GAUVENIERE », 49350 SAINT GEORGES DES 7 VOIES (à 20 km D'ANGERS) , un lieu où il fait bon venir et revenir, un lieu à découvrir absolument !

www.gauveniere.com

TEL : 06 33 06 74 50 OU 09 77 67 19 93

DATES :

CONFERENCE :

« ALIMENTATION ET SPIRITUALITE » le JEUDI 20 FEVRIER à 20 heures

L'ATELIER :

VENDREDI 21 FEVRIER de 18 heures à 22 heures

PARTICIPATION FINANCIERE :

8 Euros pour la CONFERENCE

60 Euros pour l'ATELIER, le repas compris.

Le nombre de places est limité pour l'atelier, il est donc préférable de s'inscrire à l'avance, cependant des inscriptions seront possibles après la conférence dans la limite des places restantes.

Inscription à l'ATELIER

NOM

PRENOM

ADRESSE

MAIL

TEL

Je m'inscris à l'atelier du 21 février 2014.

Je verse 30 € d'arrhes X (nb de personnes)

J'envoie cette inscription avant le 18 février à Josiane SCHIRCKER, 8 rue de Montaphilant, 10290 TRANCAULT