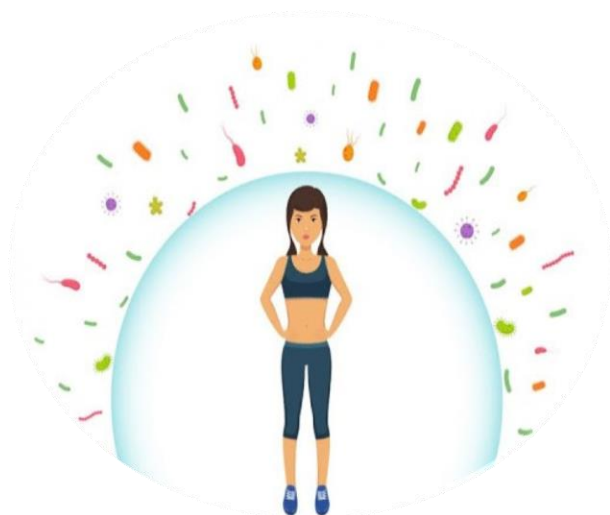


TALLER REFORCEM EL NOSTRE SISTEMA IMMUNITARI



Taller on adquiriràs efectives eines per a reforçar des de casa el teu sistema immunitari i el dels qui t'envolten.

L'objectiu és aprendre a introduir hàbits en el teu dia a dia per a tenir un sistema de defenses en condicions òptimes i adquirir valuoses eines senzilles d'utilitzar, molt efectives i beneficioses.

En aquest taller hi haurà una part teòrica i també experiencial on veurem nous hàbits que és possible que necessitem i després del taller podrem incorporar: aliments favorables, plantes remeieres o complements adequats, tipus d'exercici, etc.. Ho complementarem amb la part pràctica en que ens introduïrem en el món de la Reflexologia Podal i aprendrem a fer el tractament en els sistemes immunitari, nerviós i respiratori.

A qui va dirigit:

A qualsevol persona que vulgui adquirir eines per a cuidar-se i cuidar als seus.



Ekilibra't!

FORMADORA: Maria Solsona

DIA: Dissabte 19 de
Setembre

HORARI: de 9:30h a 14h

PREU: 20€ material + 40€

Grup màxim de 12 persones

Reserva la teva plaça a:

Telèfon: 629479946

Mail: info@ekilibrat.net

Contingut/ temari

- Què és el sistema immune
- Pautes alimentàries
- Herbes remeieres i com utilitzar-les
- Complementos que ens poden ajudar
- Reflexologia podal: sistemes immunitari, nerviós i respiratori