

CONFÉRENCE DE CHRISTIAN BONITEAU

**Naturopathe Heilpraktiker
Praticien en hygiène intestinale
Séjours Jeûne Vitalité depuis 12 ans**



Samedi 21 mars 2020 à Volonne Salle de l'ancienne trésorerie de 10h à 12h – Entrée gratuite

*Cette conférence sera suivie d'une discussion autour d'un verre ou d'une boisson chaude
chacun peut amener une collation salée ou sucrée pour participer à la convivialité du moment*

- ✓ Le ventre et l'hygiène intestinale
- ✓ L'importance du bon fonctionnement de notre système immunitaire, nerveux, circulatoire et hormonal
- ✓ Le jeûne hydrique comme réponse immunitaire
- ✓ Le système digestif, comment ça marche ?
- ✓ Nutrition et comportement alimentaire ?

Quand le ventre se prend (pour) la tête... « Toutes les maladies naissent dans les intestins » selon Hippocrate (400 ans av. JC). « Toutes les maladies mentales naissent dans les intestins » selon Philippe Pinel (1807). Finalement, on a l'âge de ses intestins ! Seront abordés les maux du ventre et les réponses adéquates pour remonter son énergie vitale. Prendre soin de ses intestins est primordial.

Les bienfaits du jeûne... Mettre au repos son système digestif devient une nécessité vitale. Pourquoi et comment jeûner ? Quels sont les différents types de jeûne ? Comment est-il possible de vivre une semaine sans manger ? Quels sont les objectifs d'un jeûne ? Tout le monde peut-il jeûner ? Puis-je me défaire du stress ou d'addictions grâce au jeûne ? Comment éviter l'effet yoyo ?

La naturopathie dans tous ses états... Le dicton affirme qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Comment éviter les pièges d'une société de surconsommation en manque de repères et de cohérence ? Peut-on croire au Bio ? Qui a raison entre toutes ces médecines, toutes ces idéologies, toutes ces pratiques ?



3, chemin du Barri – Le village – 04250 Bayons
06 81 108 104 // contact@jeune-vitalite.com
www.jeune-vitalite.com // www.irrigation-colon.com