

LE JEÛNE DU MOIS DE RAMADAN COMMENT S'Y PREPARER PHYSIQUEMENT

LE RAMADAN
APPROCHE

La période du jeûne
quotidien arrive

C'est l'occasion de
purifier votre corps

Chaque année, vous entrez sans aucune préparation dans une période de jeûne qui peut se révéler stressant et épuisant pour votre corps.

Et si cette année vous passiez ce mois pieux dans de meilleures conditions, en plus d'être en super forme ?

Avec les explications au sein d'un atelier, vous pouvez comprendre et agir pour votre bien-être

Un atelier assuré par E.N.O.I. vous est proposé le mercredi 1^{er} mai 2019 de 10h à 17h

Adresse du lieu de l'atelier

36 bis, rue Frédéric Payet – La Plaine – Saint-Paul

Portables : Patrick : 0692 69 34 08 – Mélanie : 0692 13 46 00

Site : enoi.fr

Mail : patrick.chs974@gmail.com

Atelier assuré par

Patrick CHAN HOI SING, Praticien de Santé Naturopathe

Il comprend les thèmes suivants :

- Le fonctionnement simplifié du corps (cellules, tissu, sang et lymphes)
- L'établissement de la liste des aliments et des boissons que vous consommez,
- Définition de l'aliment de santé et de l'aliment de la maladie,
- La détoxination par les émonctoires
- La préparation du jeûne du mois de Ramadan
- Les solutions pour bien réaliser le jeûne quotidien. Comprendre les coups de fatigue et comment les éviter.
- La sortie du jeûne à la fin du Ramadan.

Nota : Le support de présentation de l'atelier est fourni à chacun

*Pause déjeuner de 12h à 13h30.
Repas végétarien assuré par
Mélanie CHAN HOI SING*

Coût (Atelier + Repas) : 150 € par personne

Nombre de places : 8

Pour votre réservation, veuillez prendre contact par téléphone ou par mail mentionné ci-dessus