

## Intervenantes



**Annick Charrière**, Nutritionniste,  
coach & thérapeute

**Marie-Eve Kappler**, Naturopathe avec  
Diplôme Fédéral



**Véronique Gasser**  
Infirmière en santé  
mentale spécialisée en  
approches psycho-  
corporelles et en éco-  
thérapies



## Modalités d'inscription

### Cours «Les Bases de la nutrition» :

- par mail à [info@kinacoaching.ch](mailto:info@kinacoaching.ch)
- par téléphone au 078 718 51 29

### Autres cours :

- par mail  
[contact@naturopathiebulle.com](mailto:contact@naturopathiebulle.com),
- par téléphone 079 761 21 22
- sur le site  
[www.naturopathiebulle.com](http://www.naturopathiebulle.com).

### Prix :

Les cours d'une demi-journée sont à CHF 60.-.  
Les cours d'une journée sont à CHF 130.-.  
Un support de cours est fourni.

**Les frais d'inscription sont à régler à l'inscription.**  
Le cours reste dû pour toute annulation moins de  
48h à l'avance. Sur demande, ils pourraient être  
pris en charge par votre complémentaire santé.

## Lieu des cours

Centre de Santé du Sud Fribourgeois,  
Route de l'Hôpital 1 à  
1681 Billens,  
Étage F

Un parking et une cafétéria sont à  
disposition.

# Cours de santé et de nutrition pour tous

Base de la nutrition,  
Ménopause,  
Douleurs prémenstruelles,  
Maladie auto-immunes

« *Devenir souverain de sa santé* »

**1<sup>er</sup> semestre 2023**



CENTRE DE SANTÉ  
DU SUD FRIBOURGEOIS  
Centre de Santé du Sud Fribourgeois

Route de l'Hôpital 1, 1681 Billens

## Cours - Les Bases de la Nutrition



Une matinée pour apprendre l'essentiel d'une alimentation qui vous apporte de l'énergie physique, vous aide à rester de bonne humeur tout au long de la journée, et ceci, tout en gardant le plaisir de manger.

Cette formation couvre plus d'une dizaine de thèmes essentiels comme **le microbiote, la gestion de la glycémie et l'assiette équilibrée.**

Elle est destinée à toute personne ayant envie d'apprendre à bien se nourrir.

**Dates des cours (à choix) :**

samedi 4 février, 15 avril ou 3 juin  
de 9h00 à 12h00

## Cours - Maladies Auto-immunes

Vous souffrez d'une sclérose en plaque, d'une polyarthrite rhumatoïdes ou encore d'une recto-colite hémorragique ?

Les maladies auto-immunes ont un lien direct avec votre alimentation. A travers ce cours, nous aborderons ce lien et vous découvrirez l'alimentation hypotoxique qui est aujourd'hui reconnue pour **aider à diminuer les crises inflammatoires des maladies auto-immunes.**

En quoi consiste-t-elle? Comment la mettre en place?

**Ce cours vous permettra de mieux connaître cette forme d'alimentation merveilleuse pour soulager vos troubles.**

**Date du cours :**

samedi 11 mars 2023 de 9h00 à 12h30

## Les Maux des lunes ou bien vivre son cycle menstruel



Douleurs, fatigue, déprime... Pour beaucoup de femmes, la période du cycle menstruel est un mauvais moment à passer. Dans cet atelier, découvrez que ces symptômes peuvent se soigner par de nombreux moyens naturels :

**phytothérapie, exercices de conscience corporelle en lien avec les troubles du cycle, inspirés du Yoga, Pilates et Kegel.**

*Nous vous invitons à vivre un voyage au cœur du féminin.*

**Date du cours :**

samedi 1er avril 2023 de 9h00 à 16h00

## La Ménopause

La ménopause est une période de transition souvent méconnue de la vie des femmes. Ce cours vous aide à **mieux comprendre les changements**



**vécus dans votre corps et vous apporte des conseils en alimentation et des remèdes naturels, des exercices de conscience corporelle en lien avec la ménopause, inspirés du Yoga, Pilates et Kegel.**

**Date du cours :** samedi 13 mai 2023 de 9h00 à 16h00