

## 4<sup>ème</sup> journée « remue-méninge »

7 Mai 2022

**Lyon Info Obésité vous propose pour cette 4<sup>ème</sup> journée, de venir découvrir la danse thérapie le matin, et la naturopathie l'après-midi.**



### **Danse-thérapie 10h-11h30**

**Lucie Verhaeghe**, art-thérapeute certifiée au Répertoire National de la Certification Professionnelle et médiatrice psychocorporelle, nous initiera à la danse-thérapie. La danse-thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions, de blessures et de blocages inscrits dans la mémoire du corps. Elle renforce l'estime de soi, le rapport à l'autre et la créativité. Elle permet d'exprimer des émotions parfois difficiles à verbaliser ou enfouies dans l'inconscient.

### **Pause déjeuner 11h30-14h**

Pour profiter de cette journée de printemps, quoi de mieux qu'un pique-nique ? Les participants pourront partager leur repas tout droit sorti du panier. Afin de nous rendre sur le lieu de l'activité suivante, nous effectuerons une petite marche digestive de 15 minutes.



### **Naturopathie 14h-16h**

**Jérôme Poiraud**, formé en naturopathie à l'Institut EURONATURE à Lyon, affiliée à la Fédération des écoles de naturopathie, animera deux ateliers dont les thèmes seront les fleurs de Bach et l'alimentation santé.

La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.

Nous vous donnons donc rendez-vous à **9h45 au 8 rue du vieux pont à Francheville.**

Pensez à prendre :

- des vêtements confortables
- un tapis de gym ou une serviette de bain. Et si s'asseoir est difficile, prévoir un coussin.
- de quoi vous hydrater.
- éventuellement une tenue de rechange.