



## **SOIREE – TABLE RONDE**

**Le 16 septembre 2010 à 20 h**

# **« LES BIENFAITS DE LA RELAXATION »**

**animée par Karine LARDANS**

Souvent recommandée pour se détendre ou encore pour mieux gérer le stress, la relaxation est un temps pour soi. Quels sont ses effets sur notre organisme ? Quelle place la naturopathie donne-t-elle à la relaxation ?

Cette soirée est aussi l'occasion de découvrir diverses méthodes pour se relaxer... à vous de choisir celle qui vous convient.

Cycle de conférences animées par Karine : 14/10 ; 16/11 & 14/12

**Entrée : 5 € - Gratuit pour les Adhérents**

**Maison des Associations - Cité Allende  
Bâtiment D - Salle Audiovisuelle  
12, rue Colbert - Lorient**

Informations : 06 09 80 71 61 ou [karinelardans@yahoo.fr](mailto:karinelardans@yahoo.fr)

Conférence organisée par Cap-Heol : [www.cap-heol.fr](http://www.cap-heol.fr)

Imprimé par nos soins. Merci de ne pas jeter sur la voie publique]

**Suite du cycle de conférences  
animées par  
Karine LARDANS, Naturopathe.**

**Le 14 Octobre 2010 à 20 h**

**« LES BIENFAITS DE LA  
RESPIRATION »**

**Le 16 novembre 2010 à 20 h**

**« LA NATUROPATHIE : UN  
CHEMIN VERS UNE BONNE  
HYGIENE DE VIE ? »**

**Le 14 décembre 2010 à 20 h**

**« LES BASES DE  
L'ALIMENTATION SAINNE  
SELON LA NATUROPATHIE »**

Conférences organisées par Cap-Heol : [www.cap-heol.fr](http://www.cap-heol.fr)

Imprimé par nos soins. Merci de ne pas jeter sur la voie publique]