

2° Les mini-stages de santé naturelle de Ste Gemmes d'Andigné Pour améliorer votre santé et votre vitalité.

Les 4 stages organisés le samedi de 14 à 17h, dans la salle des Amis réunis
Rue du Pont de l'Argos à Ste Gemmes d'Andigné sont animés par
Roger Castell, Psychologue, Dr en Naturopathie, ex-entraîneur d'athlétisme.

La santé peut se maintenir toute la vie, si l'organisme est protégé **des pollutions** (toxiques, toxines et radiations) qui l'empoisonnent et s'il reçoit **les nutriments indispensables** à sa défense et à son entretien.

La naturopathie présentée lors des 4 stages est une hygiène vitale validée par la Bioélectronique Vincent. **Elle valorise les 10 lois de la Vie**, qui sont les besoins fondamentaux (respiration, hydratation, alimentation, sommeil...), pour renforcer la santé, puis **elle neutralise les 7 dangers**, qui affectent les adultes au-delà de 50 ans, souvent victimes de maladies de longue durée. Ces **7 dangers** sont : **la fatigue**, **l'hémogliase** (sang visqueux), **le stress chronique**, **l'acidose** (accumulation d'acides dans les tissus qui favorise les inflammations et les douleurs), **la suroxydation** (perte des vitamines qui accélère le vieillissement), **l'entartrage** (accumulation des déchets qui entraîne l'ankylose et les douleurs articulaires) et **les carences** (en nutriments essentiels, en vitamines, en anti-inflammatoires...).

Pour rester en bonne santé, nous pouvons et nous devrions toutes et tous agir en participant aux stages et en lisant les 3 livres de Roger CASTELL, publiés chez Dangles.



Organisation de chaque stage

Les stages de 3 heures de 14 à 17h (accueil à 13h30) sont organisés le 2^{ème} samedi du mois : 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre.

Chacun comprend 4 parties : une conférence avec diaporama (1h 30) ; une séance pratique de gym douce (musculature, respiration, étirements et relaxation) (1h) et un moment (30 mn) pour les questions, avec une boisson et une fiche de conseils (2 pages), qui seront offertes.

La participation aux frais est de 20 € par stage. Le nombre des stagiaires est limité à 15 personnes.

Programme des 4 conférences

1^{ère} – 12 septembre. Les 10 lois de la Vie pour augmenter l'énergie : respiration énergétique, boisson adaptée, alimentation stimulante, sommeil profond, respect de l'homéostasie (composition stable du sang), équilibre psychologique, élimination des déchets, activité musculaire, habitation saine, philosophie de la vie.

2^{ème} – 10 octobre. Les 7 dangers à éliminer (fatigue, hémogliase, stress, acidose, oxydation, entartrage, carences).

3^{ème} – 14 novembre. Evitez les maladies d'élimination des déchets (poumons, peau, nez, ...) et celles de concentration des déchets (cancers, Alzheimer...).

4^{ème} – 12 décembre. Evitez les stress et leurs conséquences (alcool, tabac, drogue, médicaments...). Conseils et choix de protections faciles à mettre en œuvre, pour mieux profiter de la Vie.

= = = = =

Bulletin de participation

(Merci de remplir le bulletin en lettres capitales et de l'envoyer à **Roger Castell**, 6 rue des écurieils à Ste Gemmes d'Andigné – 49500 Segré)

Nom et prénom :

Adresse :

Code et ville :

Tel : Mail :

☐ Je m'inscris au 1^{er} stage du samedi 12 septembre, organisé à Ste Gemmes d'Andigné (accueil dès 13h30).

☐ Je réglerai ma participation au début du stage.

☐ Je viens avec une tenue de sport, un matériel pour prendre des notes, une petite couverture et un tapis de sol ou un matelas de plage pour la relaxation.

Fait à Le Signature :