

Réalmont
Deux nouvelles thérapeutes



Deux nouvelles thérapeutes s'installent à Realmont, au 23 rue du Sellier. Sophie Pradalié, sophrologue et massages bien-être et Marie Rousseau, naturopathe et vulgarisatrice de l'épigénétique, toutes les deux Ludo Coach AMK Bien-Être. Dans les années 50, la science à découvert le grand brin d'ADN (la génétique) et ce n'est que début 2000 que la science comprend le rôle des petits brins d'ARN (l'épigénétique).

Aujourd'hui, nous savons qu'une grande partie des maladies sont engendrées par l'épigénétique (mauvaise alimentation ou grand stress ou manque d'activité physique ou mauvaise relation aux autres ou mal être).

Sophie et Marie organisent des journées (8 personnes) autour de l'épigénétique. La première journée est prévue ce samedi 20 juin. Les prochaines auront lieu les 13 juillet et 10 août.

Si vous souhaitez comprendre comment prendre sa santé en main, ces journées sont faites pour vous. Tout au long de ces journées vous découvrirez les techniques de sophrologie pour se détendre du stress, les bases de l'alimentation avec la naturopathie, vous assisterez à un cours de cuisine saine et simple, vous participerez à deux jeux de développement personnel pour mieux comprendre certaines émotions.

Plus d'informations sur le site www.leshappyers.fr ou email : leshappyers@gmail.com

19/06/2020

Lamillarié

Messe et règles sanitaires

La messe du 3e dimanche du mois sera célébrée en l'église de Saint-Benoît ce samedi à 18 h. Il sera demandé de respecter les mesures sanitaires.