



MARELLE & CIE
UN PÔLE
FORMATION

CONFÉRENCE

JEÛNE ET RANDONNÉE : LE DUO GAGNANT

JEUDI 2 MAI - 19H

SALLE DES FÊTES - ST-PANTALY-D'ANS

CONFÉRENCE SUIVIE D'UNE AUBERGE ESPAGNOLE



Belle de Jeune

L'activité physique est essentielle pour se donner de bonnes chances de vieillir le plus en forme possible. Mais la qualité de notre alimentation et la manière de nous alimenter l'est tout autant. Et dans la manière de s'alimenter, il y a des temps de pause digestive. Cette conférence explique les raisons d'un jeûne court et ses bienfaits sur le corps, notamment lorsqu'elle est associée à la marche, ainsi que le déroulement d'un séjour dans le centre Belle de Jeune.



Isabelle JAMAUX-DESPREUX est docteure en sciences et a commencée une carrière scientifique de chercheuse, puis d'enseignante. Elle s'est parallèlement intéressée à d'autres voies comme les plantes médicinales, yoga du visage, savonnerie, cuisine alternative, respiration, randonnée et jeûne.



Marie-Anne PRIOUT a réalisé son premier jeûne et randonnée avec Isabelle en mai 2023 et vendra témoigner de son expérience.

Inscription souhaitée : 06.09.26.76.25

EN SAVOIR PLUS :
www.marelleetcompagnie.com