

# Atelier forme et bien-être pour une vie harmonieuse

L'atelier forme et bien-être, proposé par Nathalie Kuc, naturopathe, se déroulera samedi 16 novembre, de 9h30 à 11h30, à la salle Voltaire rue Lucien-Clavel à Villerupt. Il a pour objectif d'apprendre les bases d'une vie harmonieuse.

Chaque séance est partagée entre théorie et exercices pratiques. Parce que santé et environnement sont intimement liés, et que ce dernier a un impact sur nous, il devient important de s'ouvrir à d'autres champs de compréhension, afin de réajuster notre mode de vie. Oxygéner son corps est le fondement de toute

relation saine avec celui-ci, de même qu'oxygéner ses relations est le fondement de toute vie interactive harmonieuse.

Mais, pour rester en bonne santé il faut également vivre dans une nature respectée, dénuée de pollution, d'une alimentation dénuée de pesticides ou tout autre produit chimique. Ensuite, il faut savoir bouger avec des exercices adaptés à chacun, selon ses goûts, ses compétences.

Renseignements : Maison des jeunes et de la culture tél. 03 82 89 90 14. Tarifs hors adhésion : 150 €/an



**Nathalie Kuc, naturopathe, organise chaque séance, partagée entre théorie et exercices pratiques pour permettre de découvrir la vie sous un angle différent.** Photo archives RL