

Atelier naturopathie à la MJC



La naturopathie permet de découvrir comment donner un sens à l'équilibre du corps et de l'esprit. Photo illustration RL

L'atelier de naturopathie, proposé par la Maison des jeunes et de la culture (MJC) de Villerupt, se déroulera samedi 19 janvier, de 9h à 12h, salle Voltaire, rue Lucien-Clavel à Villerupt.

Grâce à la naturopathie, vous allez découvrir comment donner un sens à sa vie, à l'équilibre du corps et de l'esprit.

Saviez-vous que nous avons cent millions de neurones dans le ventre, en contact direct avec les aliments ? Ce qui entre dans notre ventre agit directement sur nos facultés mentales. Notre cerveau ne pèse que 2 % du poids du corps et pourtant, il engloutit à lui seul 20 % de ce que nous avalons. Il serait peut-

être temps d'arrêter de considérer notre estomac comme une poubelle, mais plutôt comme un sanctuaire !

> Renseignements et inscriptions : MJC de Villerupt au 03 82 89 90 14 avant le 17 janvier. Le tarif est fixé à 20 € par personne.