

## *Les Mardis de la MDU*

# ATELIER NATUROPATHIE

## Solutions et astuces pour prendre soins de soi

*Alimentation, mouvements, plantes, respirations...*

*Découvrez des outils simples et accessibles pour équilibrer votre bien-être au quotidien avec **Raphaële Sebban**, naturopathe et herbaliste !*

## Mardi 1er avril à 17h



**Maison des Usagers**

Pavillon Violette, rue Pasteur, Albigny sur Saône

Mail : [maisondesusagers@ch-montdor.fr](mailto:maisondesusagers@ch-montdor.fr) Tel : 04 72 08 15 15