

5 OCTOBRE 2025

JOURNÉE NATURO

10H-17H

CONFÉRENCES

ATELIERS
DÉCOUVERTES

CONCERT
FOOD TRUCK
TOMBOLA

Gratuit

La **naturopathie** est une médecine traditionnelle permettant d'entretenir, optimiser ou recouvrer la **santé par des moyens naturels**.



«BULLE DE VIE»
358 AV DE LARDENNE
31100 TOULOUSE



Programme et infos sur
www.omnes.fr/journee-naturo-2025

Association OMNES, 13 chemin des Senteurs, 26800 Aouste-sur-Sye, SIRET : 389 704 339 00073 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE





5 OCTOBRE 2025

JOURNÉE NATURO



ATELIER COLLECTIF

Techniques respiratoires

12h à 13h

Salle Passiflore

358 AV DE LARDENNE
31100 TOULOUSE



Par Nicolas
Bourseul

Les techniques respiratoires favorisent la relaxation et réduisent le stress. Une respiration profonde et consciente améliore l'oxygénation des cellules, optimisant ainsi le métabolisme et renforçant le système immunitaire. De plus, ces techniques soutiennent également la digestion et l'équilibre émotionnel, contribuant à une santé globale harmonieuse. En intégrant des exercices respiratoires dans la routine quotidienne, on peut améliorer la vitalité et prévenir divers déséquilibres de santé.



5 OCTOBRE 2025

JOURNÉE NATURO



ATELIER COLLECTIF

Marche consciente des reins

14h à 15h
Salle Passiflore

358 AV DE LARDENNE
31100 TOULOUSE



Par Nicolas
Bourseul

La marche consciente stimule l'énergie vitale (Qi) et la circulation. Elle encourage une tranquillité d'esprit et un équilibre corporel, similaires à ceux atteints lors des méditations debout, assises ou allongées. En pratiquant régulièrement la marche consciente, on peut renforcer la santé globale et améliorer la vitalité.

En somme, la marche consciente est une pratique holistique qui offre des bienfaits physiques, énergétiques et mentaux, contribuant à une meilleure santé et à un bien-être général.



5 OCTOBRE 2025

JOURNÉE NATURO



ATELIER COLLECTIF

Qi Gong

16h à 17h

Salle Passiflore

358 AV DE LARDENNE
31100 TOULOUSE



Par Nicolas
Bourseul

Le Qigong est un art de vivre chinois qui se concentre sur l'harmonisation du corps, de l'énergie et de l'esprit. Il se compose de trois dimensions principales : corporelle, énergétique et psychique. Le Qigong offre de nombreux bienfaits, notamment le maintien de la santé, la prévention des maladies, l'amélioration des performances physiques et mentales, et l'accès à un état de bien-être spirituel.