



ADHÉSION SAISON 2025 / 2026

ATELIER NATURO

Séances : les mardis une fois par mois : 19h00 à 20h30

Présidente	Lirie Morinaj	06 36 10 42 70
Trésorière	Izabela Krawczyk	06 21 41 43 55
Secrétaire	Marie-Pierre Rousselot	06 13 60 66 03
Intervenante	Aurélie Dagain	06 95 04 14 32
E-mail	zenatt2023@gmail.com	

Tarif **150 € / Annuel (forfait 10 séances)**

(hors vacances scolaires et jours fériés)

 55 € / forfait 3 séances

 20 € / la séance adhérent Zen'Att

 25 € / la séance non adhérent Zen'Att

Cotisation **15 € / Annuel** (si plusieurs ateliers : règlement une seule fois)

Nom / Prénom

Date de naissance

Adresse

Portable

E-mail

[Demander RIB Zen'Att](#)

Règlement par chèque

Règlement par virement

Si règlement par chèque faire : 2 chèques (1 pour l'activité) + (1 chèque pour la cotisation)

Le règlement de l'Atelier Naturo est de€

(à l'ordre de ZEN'ATT / Naturo 2025/2026)

Le règlement de la cotisation est de 15 €

(à l'ordre de ZEN'ATT / Cotisation 2025/2026)

Je demande une attestation de paiement pour mon employeur :

Oui

Non

Date :

Signature :

Le forfait annuel est indivisible, la cotisation également. En cas de démission ou de retrait cette somme est acquise à l'association quelque soit le motif de l'arrêt de l'activité

ZEN'ATT - Association de loi 1901- N° W 212001538 – Siret 917 921 686 000 15

Siège Social : La Mairie : Place du Général De Gaulle 21800 Chevigny-Saint-Sauveur

Lieu des séances : **Salle République (au dessus de la Caisse d'Épargne)**

41-43 Avenue de la République 21800 Chevigny-Saint-Sauveur

PROGRAMME

ATELIERS NATURO 2025-2026

Séance Offerte

MARDI 23 SEPT Atelier Découverte : Présentation des ateliers Introduction à la Naturopathie

MARDI 14 OCT Les bases d'une alimentation saine et équilibrée. Des repères simples pour composer des repas variés et faciles à réaliser

MARDI 25 NOV Sucre et santé : prévenir le diabète de type 2 sans renoncer au plaisir. Conseils pratiques pour réduire les risques de DT2

MARDI 02 DEC Stress : comment reprendre le contrôle ? Comprendre l'impact du stress et outils pour mieux le gérer

PROGRAMME

ATELIERS NATURO 2025-2026

MARDI 06 JAN Petit-déjeuner : sucré ou salé ? Comment bien démarrer la journée ?

MARDI 03 FEV Moins de viande, plus de légumineuses : pourquoi et comment ? Repenser son assiette pour sa santé, son énergie et la planète

MARDI 10 MAR Spécial Femme : équilibre féminin et troubles hormonaux - endométriose & (péri-)ménopause

MARDI 31 MAR Décrypter les étiquettes sans se prendre la tête. Comprendre le Nutri-score et faire de meilleurs choix au supermarché

MARDI 05 MAI Perdre du poids sans régime : mission possible ! Adopter une approche naturelle et durable pour retrouver l'équilibre

MARDI 02 JUIN Douleurs chroniques : les apaiser naturellement. Identifier les causes de l'inflammation et découvrir les solutions pour les soulager

INFOS PRATIQUES

ATELIERS NATURO 2025-2026

Intervenante : Aurélie Dagain
Naturopathe - Nutrithérapeute
Master en Science de l'Alimentation



Atelier Mensuel
Le mardi soir de
19h à 20h30



Salle République
(au-dessus de la Caisse d'Epargne)
41-43 avenue de la République
21800 Chevigny-St-Sauveur



150€ / Annuel
55€ / Forfait 3 séances
20€ / A l'unité
Cotisation Zen'Att : 15€ / Annuel
25€ / A l'unité Non membres Zen'Att

Contact et Inscriptions :

Marie-Pierre - 06 13 60 66 03
Lirie - 06 36 10 42 70
zenatt2023@gmail.com