



Irène Zvénigorosky

NATUROPATHE - IRIDOLOGUE

Conférencière
Éducatrice de santé naturelle

Références des conférences et ateliers

ALIMENTATION - NUTRITION

- *Influence de l'alimentation sur l'équilibre émotionnel et cérébral, (Surdouessance Paris 2018)*
- *Jus de légumes : pourquoi et comment les confectionner, intérêts nutritifs*
- *Avec ou sans gluten : comprendre les intolérance alimentaire*
- *L'alimentation vivante, c'est quoi ?*
- *Confectionner un repas de crusine en famille*
- *Atelier pour ophtalmologiste : alimentation vivante pour la vue*
- *Végétarien, pourquoi ? Avec délice et sans carences.*

PHYTOTHÉRAPIE - AROMA - FLEURS DE BACH

- *Les plantes alliées des femmes*
- *Les tisanes de plantes : initiation à l'usage des plantes*
- *Thés noir, vert, bleu, rouge...goûts et bienfaits santé*
- *Boissons hydratation et réconfort : comment préparer l'hiver ?*
- *La santé du sommeil*
- *Phytothérapie au féminin*

NATUROPATHIE ET FÉMINITÉ

- *Atelier : Equilibre hormonal au féminin*
- *Automassage des seins*
- *Sensibilité prémenstruelle : apprendre à apaiser et prévenir*
- *Fleurs de Bach, émotions et cycle féminin*
- *Bien vivre la pré-ménopause et ménopause grâce aux huiles essentielles*
- *Nourrissez votre système hormonal (nutrition, couleurs, exercice et massages)*
- *La santé du périnée*
- *Une méthode naturelle de contraception : la symptothermie*
- *Trésor du cycle féminin et contraception naturelle*
- *Cycle menstruel et entrepreneuriat*
- *Le féminin sacré*

[CONTACT](#)