



Mon petit journal MyNatuuro,

Le petit journal MyNatuuro, bon et beau :
Il raconte tout sur les fruits et les légumes,
Il nous délivre leurs secrets, et nous dit
comment on les parfume...

La santé, le bien-être, l'harmonie,
Comment les atteindre ?
Le petit journal vous le dit...
Le petit journal qui explique tout :
C'est déjà beaucoup !

Paul-Auguste (10 ans)

MyNatuuro

Le petit journal



à Emma, Paulo et une petite âme...

N° 1

MYNATUORO

La Naturopathie...

par Pierre QUENON

Pierre Valentin MARCHESSEAU,
précurseur, fondateur de la
naturopathie orthodoxe.

Pierre Valentin MARCHESSEAU fit tout d'abord un parcours académique des plus classiques :

- doctorat en philosophie,
- études de droit,
- médecine.

Il fut ensuite au contact des grands naturopathes et humanistes de l'époque, tout d'abord aux USA : Lutz, Mac-Fadden, Krishnamurti puis en France : Carton, Mono, Dr Georges Rouhet, Edmond Desbonnet, ce qui lui permit de continuer ses recherches et de mettre au point sa synthèse : **la naturopathie orthodoxe**.

Cette synthèse consiste en la réunion de toutes les techniques de ces illustres prédécesseurs, au service de la restauration de la force vitale du patient, ce qui permet à son corps de rétablir naturellement la santé ; c'est ce que l'on appelle l'auto-guérison.

Il se sentit obligé de sillonner la France pour soigner et répandre la bonne parole puis, plus tard, le monde entier dans le cadre de la Fédération Mondiale des Naturopathes (qui regroupait 46 pays en 1995).

Il créa la première Faculté libre de Naturopathie en France en 1935 puis il dispensa ensuite généreusement la naturopathie sans aucune restriction par ses conseils, sa méthode et ses ouvrages. Il ne vivra que pour elle pendant 60 ans.

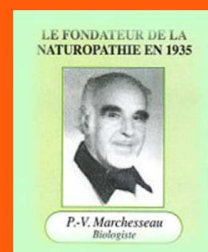
Il est considéré comme ayant formé la quasi-totalité des chefs d'école actuels de la naturopathie française.

Pierre Valentin MARCHESSEAU fit un travail de synthèse des connaissances disponibles à son époque pour créer la naturopathie orthodoxe.

Il était fasciné par ce qu'il appelait la merveilleuse machine humaine qu'est le corps humain et la façon de lui apporter les meilleures conditions pour le maintenir dans son état de bon fonctionnement originel.

DANS CE NUMERO

UN PRÉCUSEUR



Pierre Valentin MARCHESSEAU,
précurseur, père
fondateur de la
naturopathie
orthodoxe.

D'origine charentaise,
né le 21 Mars 1911 à
Bizerte, mort le 20
Décembre 1994.

La Maladie est UNE

Par Carine BARRIQUAND.

Une des bases fondamentales de la Naturopathie est l'unité de la maladie (ce principe se nomme l'unicité morbide et provient des travaux de L.KHUNE).

Donc, la maladie est UNE !

Elle est une, causale, profonde et générale. Elle résulte de l'engrassement des humeurs (c'est à dire des liquides circulant dans le corps : sang, lymphe, liquides extracellulaire et liquides intracellulaire). Ces liquides humoraux représentent presque 80% de notre organisme, d'où l'importance de les garder propres !

Imaginons les cellules de notre corps comme des poissons vivant dans un étang traversé par une rivière :

L'eau de la rivière alimente l'étang avec les nutriments que l'on absorbe,

L'eau qui repart de l'étang représente les éliminations de notre corps ; se dirigeant vers les portes de sorties naturelles (reins, intestins mais aussi peau et poumons) appelés « les émonctoires ».

Tant qu'il y a un équilibre harmonieux dans l'ensemble, les poissons sont heureux (le corps est en bonne santé).

Si l'eau qui arrive est polluée (par exemple par des toxines : aliments ne convenant pas, mauvais mélanges,.. ou des toxiques : produits chimiques, pesticides, ...), cette pollution se répand dans l'étang et les poissons (nos cellules) souffrent...

Tant que la pollution est éliminée par l'eau qui s'en va (c'est-à-dire par nos émonctoires), l'étang arrive à faire vivre ses poissons ; mais si la pollution est trop grande pour être complètement évacuée, elle stagne dans l'étang et les poissons vont de moins en moins bien (notre santé se dégrade et les divers symptômes - ou maladies - commencent à apparaître).

La médecine classique traite chaque problème qui arrive dans l'étang mais la cause réelle (rivière polluée) n'étant pas prise en compte, les problèmes se déplacent d'un endroit de l'étang à l'autre (c'est le principe du transfert morbide, bien connu des naturopathes).

La Naturopathie est une médecine de l'élimination avant tout, utilisant des agents naturels, choisis pour le patient en fonction de paramètres personnels : tempérament, degré de surcharge, âge, activité, localisation du mal, qualité des émonctoires, ancienneté de la maladie, force vitale disponible...

Ainsi, le Naturopathe agit sur les causes :

- **élimination des pollutions de la rivière (de notre alimentation, de nos émotions...),**

- **rétablissement de l'évacuation des eaux usées (qualité de nos émonctoires), et aide à l'assainissement de l'étang par des méthodes naturelles, c'est-à-dire qui aident l'étang lui-même à nettoyer ses déchets (auto-guérison de notre corps par sa force vitale).**

LE TRAITEMENT

La naturopathie orthodoxe repose :

- sur les 3 cures
- sur 10 techniques
- sur 4 corps.

Le triangle médical :

Pour P.V. Marchesseau, il n'est pas question de se passer des progrès de la médecine allopathique, en particulier en chirurgie, mais plutôt de la remettre à sa juste place qui est d'être essentiellement curative. Pour cette raison, il imagine un triangle ayant pour base la naturopathie et pour sommet l'allopathie. Entre les deux se trouvent les médecines douces comme l'homéopathie. Autrement dit, si la base est solide, il ne devrait pas être nécessaire de consommer à outrance des médicaments allopathiques. Il est intéressant de noter qu'aujourd'hui, la tendance vise à freiner cette utilisation abusive : pour exemple, le clip publicitaire qui consiste à induire l'inefficacité des antibiotiques en cas de maladie virale allant dans le sens des idées de la naturopathie

L'Agenda

21 MAI 2016 à 14 H : CONFERENCE **« Retrouver le sommeil grâce à la Naturopathie »** **Ferme de Malissol**

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir et la qualité de vie de nos 50 années d'éveil dépend justement de la nature de notre sommeil.

Vous souffrez d'insomnies ? De troubles du rythme du sommeil ? D'apnée du sommeil ? ...

Alors, vous êtes parmi les 40% de français qui se plaignent de leur sommeil.

Alors mieux connaître son sommeil, c'est mieux vivre...

La Naturopathie Vitaliste met à la disposition de chacun, au travers de ses différentes techniques, les moyens de retrouver un bon sommeil.

Conférence animée par Carine BARRIQUAND

Renseignements et inscription : rayondesoleil22@yahoo.fr

web: <http://rayondesoleil22.unblog.fr/>

4 et 5 juin 2016

Journées Aromathérapie : à la découverte des bienfaits et vertus des huiles essentielles et végétales..., en pleine conscience de leurs potentiels, de leurs limites...

Apprenez à les connaître pour les utiliser au mieux dans vos pratiques, apprendre à les sentir et les ressentir, les découvrir par vos sens, les associer pour créer des synergies, les doser pour vos préparations cosmétiques...

Ce stage est présenté en intégrant l'aromathérapie en tant que moyen de soin, alliée de la Santé.

Lieu du stage : St Julien Molin Molette

Durée du stage : 2 jours – 9h30-12h30 – 14h30-18h.

Hébergement et restauration possible sur place

(renseignements auprès de Carine : contact@mynaturo.fr)

Tarifs : 160 € le stage de 2 jours.

Renseignements et inscription par mail :

contact@mynaturo.fr

suite

Découverte du Yoga des Yeux

11 juin 2016

Le Yoga des Yeux est une façon de faire travailler en douceur les globes oculaires afin de les tonifier et d'améliorer la vue.

Vous découvrirez lors de cet atelier des exercices simples que vous pourrez pratiquer au quotidien et qui s'inscrivent dans une vision globale de la santé.

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur vue, ainsi qu'à toute personne souhaitant conserver une bonne vue !

Lieu du stage : St Julien Molin Molette

Durée du stage : ½ journée – 14h30-17h30.

Tarifs : 30 € l'atelier.

Renseignements et inscription par mail : contact@mynaturo.fr

Initiation SHIATSU

25 juin 2016 :

Cette initiation est un premier module qui est accessible à tous.

Elle permet d'apporter un bien-être, un ressenti incontestables.

Elle permet également de procurer au receveur avec une technique simple une détente et une décontraction agréable permettant de dénouer les tensions du quotidien et éviter ainsi qu'elles ne s'accumulent et provoquent des blocages plus profonds.

Lieu du stage : St Julien Molin Molette

Durée du stage : ½ journée – 14h30-17h30.

Tarifs : 30 € l'atelier.

Renseignements et inscription par mail : contact@mynaturo.fr

L'Agenda

V Là le printemps...



citation

« Toutes les maladies sont guérissables, mais tous les malades ne le sont pas ».

P.V. Marchesseau –fondateur
de la naturopathie orthodoxe



LE SAVIEZ-VOUS ?

90%

**C'est l'énergie que
notre organisme
consomme pour notre
digestion...**

(cas d'une « mauvaise » alimentation)



*C'est décidé,
Le printemps est là,
je pense à MOI*

Le printemps est là...

par Carine Barriquand

C'est décidé, je pense à MOI

*Et je me souhaite tout le Bonheur
du Monde.*

Pour ce printemps 2016,

*Je règle toutes les petites choses
en cours qui depuis bien trop
longtemps m'empoisonnent la
vie...*

*Et qui traînent, et qui trainent
encore.*

*Je ne veux plus ni les voir, ni les
entendre.*

Je les liste et je les traite.

*Je me dois de me débarrasser de
tout ce qui a fait son temps.*

*Je me dois aussi de m'interroger
à toutes ces choses qui me pèsent
tant dans mon travail, qu'en
amitié, tant en amour, que sur ma
santé et mon physique ...*

*Bref, je réfléchis à chaque
domaine de ma vie,*

*Je réfléchis et liste toutes ces
petites choses dans chaque
compartiment de ma vie*

*Je liste tout ce que je souhaite
voir changer, voir modifier ou
tout simplement toutes ces choses
dont je souhaite me débarrasser.*

*Ma liste en main, qui s'est
allongée au fur et à mesure de
mes réflexions, m'aide à clarifier
mais surtout me permet de me
détacher plus facilement, me
permet de me délester plus
efficacement de tous ces fardeaux
qui venaient appesantir ma vie.*

*Pour préparer le neuf, je me dois
de mettre de côté le vieux.*

*Et, je peux profiter pleinement de
ce printemps et de toutes les belles
saisons suivantes, car j'ai une
vision juste,*

*Et je peux ainsi profiter de toutes
les énergies nouvelles avec un
esprit renoué.*

*Oui, ce printemps sera mon
nouveau, mon renouveau...*

Le coup de



Cœur,
MyNatu

Rencontre avec Gérard ATHIAS



Depuis plusieurs années maintenant, je m'intéresse au sens des lettres, des mots, à la Kabbale, au Tarot...

Après avoir découvert dans mon cursus de Naturopathie, la pratique de la langue des Oiseaux et la Psychogénéalogie, je souhaitais approfondir tous ces sujets et de rencontrer la personne, qui pour moi est incontestablement la référence en la matière : Gérard ATHIAS.

Gérard ATHIAS, homme du Sud, a été médecin généraliste. Ses rencontres lui ont permis d'orienter ses recherches et développer ses connaissances.

Gérard ATHIAS propose depuis plus de 20 ans des séminaires sur la compréhension du corps et des maladies.

C'est avec des outils aussi variés que la Kabbale,

le Ressenti, la Langue des Oiseaux, le Tarot de Marseille et la Biologie, qu'il essaie de faire le lien entre « La maladie et le symbole » pour en comprendre le sens.

Pendant les séminaires de Gérard ATHIAS auxquels j'assiste, je découvre de nouveaux sens à chaque lettre, à chaque mot, à chaque chiffre, au prénom, au nom de famille...

Tout ce qui était dit, sort du silence et atteint ma conscience.

Je réalise que derrière les mots, il y a aussi les maux..., que derrière chaque ancêtre, il y a une histoire, une valise que l'on porte et que l'on transporte de génération en génération.

De nouveaux outils d'analyse, d'interprétation nous sont donnés par Gérard, un grand merci à lui pour ce partage!

Samedi 18 et dimanche 19 juin 2016 – SEMINAIRE ANIME PAR GERARD ATHIAS

"Votre équation conflictuelle face à l'objectif"

Un travail et une méthode d'introspection : Désir – Obstacle – Réalisation. C'est à partir d'éléments simples que nous entrons dans les équations plus complexes de l'être humain

Le but est d'essayer de répondre en profondeur à la question que l'on se pose : **POURQUOI JE BLOQUE ENCORE ?** En vous mettant directement en dialogue avec **VOTRE INCONSCIENT**.

Première étape : Je vous demande de réfléchir à votre obstacle récurrent. Puis je vous aide à définir l'obstacle énergétique afin de poser votre équation de base.

Deuxième étape : Nous étudions à partir des circuits énergétiques, les « émotions perverses » nous mettant en difficulté dans notre fonctionnement affectif et /ou professionnel.

Après avoir expérimenté dans ma propre histoire et celle de mes proches, je vous propose de découvrir votre chemin conflictuel afin que vous puissiez vous en libérer.

Renseignement et inscription

Stéphanie BAGNIS – 06 13 54 14 76 - vivance-reliance.fr

Zoom sur l'artichaut

par Carine Barriquand

L'artichaut dont on a oublié depuis longtemps de consommer les feuilles et les fleurs, relève de la famille des astéracées (parmi lesquelles on compte de nombreuses plantes médicinales : chardon-Marie, achillée, camomille, arnica...) et est originaire du bassin méditerranéen,

L'artichaut est l'un des légumes les plus riches en polyphénols qui en fait un légume santé certain !

Les polyphénols neutralisent les radicaux libres qui s'attaquent à nos cellules et accélèrent le déclin de l'organisme. Ainsi, ils permettent le ralentissement du vieillissement cellulaire et la protection contre de nombreuses maladies.

Les polyphénols les plus importants de l'artichaut sont la cynarine et la lutéoline. **La cynarine stimule la sécrétion de bile et améliore la digestion. La lutéoline inhibe la synthèse du mauvais cholestérol et améliore le fonctionnement des vaisseaux sanguins.** Elle participe ainsi à la prévention des maladies

cardiovasculaires.

Les personnes ayant des apports élevés en polyphénols auraient 30% moins de risque de mortalité !

Grâce aux vitamines B, C, A, E et K, aux minéraux (magnésium, fer, cuivre, phosphore, zinc, calcium), fibres et composés antioxydants qui le composent, l'artichaut possède de nombreuses vertus :

- **cholérétique** (qui augmente la sécrétion et l'élimination de la bile par le foie) et cholagogue (qui facilite l'évacuation de la bile située dans les voies biliaires extra-hépatiques et surtout dans la vésicule, vers l'intestin), hépatoprotectrice et régénératrice de la cellule hépatique.

- **diurétique et dépurative générale**
- **hypcholestérolémiant** et légèrement hypotensive
- **rajeunissante** tissulaire
- **apéritive et digestive** : ses fibres (dont l'inuline prébiotique) facilitent le transit intestinal.

L'artichaut est reconnu dans le traitement symptomatique de différents troubles digestifs : digestion difficile, sensation de satiété (« ventre plein »), ballonnements, flatulence.

A consommer cru pour conserver au mieux ses qualités : Il est important pour limiter la perte de nutriments qui peut atteindre 40%, de le cuisiner environ 10 minutes à la vapeur plutôt que 25 minutes dans l'eau bouillante. **Comme l'idéal serait de le manger cru, découvrez les petits violets et profitez à 100% des nutriments santé de ce légume.**



Origine et explication de l'expression "avoir un cœur d'artichaut"

La comparaison est assez facile à comprendre quand on connaît le légume. Le cœur, ici dans l'expression désigne ici le centre du végétal : le fond d'artichaut duquel se détachent de nombreuses feuilles, une pour chaque personne présente.

Quelqu'un qui a un cœur d'artichaut, donne un peu d'amour à chaque personne qui lui semble digne d'intérêt.

Cette expression date de la fin du XIXe siècle et vient de la forme proverbiale "cœur d'artichaut, une feuille pour tout le monde".

TABOULE AU QUINOA (sans gluten et sans lactose)

Ingrédients:

- quinoa - 150 gr
- tomates cerises - une petite barquette
- concombre - $\frac{1}{4}$
- oignon rouge - $\frac{1}{2}$
- menthe fraîche - 1 petit bouquet
- huile d'olive (l'idéal huile d'olive aromatisée au basilic) –
- le jus d'un citron –
- sel, poivre du moulin -

Preparation:

1. Rincer les graines de quinoa puis les verser dans une poêle dans deux fois leur volume d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant environ 10 minutes. Retirer la poêle du feu et laisser gonfler. Le quinoa doit avoir complètement absorbé l'eau.
2. Pendant ce temps, couper les tomates-cerises en 2 ou en 4.
3. Couper le concombre en petits dés (de préférence, laisser la peau du concombre). Hacher finement la menthe ainsi que l'oignon rouge.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier puis verser l'huile d'olive et le jus de citron à votre guise.
5. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
6. Laisser reposer au frais au minimum 1h.

Servir bien frais.....Bon appétit

Les Petites recettes MyNaturol

LE SAVIEZ-VOUS ?

55%

C'est l'augmentation du risque d'obésité chez les personnes dormant moins de 5 heures par nuit.

LE SAVIEZ VOUS ?

D'après le Dr. Salmanoff, une bouillotte d'eau chaude sur le foie vingt minutes après chaque repas principal, tous les jours, permet à la circulation sanguine de s'accélérer et facilite l'élimination des toxines, entre autres choses...

Les Recettes Beauté MyNaturol :

LE MASQUE BONNE MINE

Mélanger une cuillère à soupe d'argile rose et une cuillère à café d'huile de macadamia.

Incorporez l'eau florale de camomille jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Etalez immédiatement la préparation sur la peau à l'aide d'une spatule en bois...

Laisser poser 10 minutes et rincer à l'eau claire.

Prenons soin de notre Foie

Le foie est l'un des organes principaux et vitaux de notre organisme.

En effet, le Foie est un filtre parfait entre le tube digestif via la veine porte et la circulation sanguine générale.

Ses différentes fonctions sont notamment :

Il transforme l'ammoniac provenant de la digestion des protéines en urée ; ensuite éliminée par les reins,

Il détruit les globules rouges usés et leur hémoglobine, qui formera des pigments biliaires

Il transforme certains acides contenant de l'azote en sels biliaires, excrétés ensuite par la bile

Il permet également la détoxination plasmatique des substances ingérées ou injectées telles que médicaments, drogues, additifs alimentaires...)

Il stocke les sucres sous forme de glycogène

Mais son rôle le plus important, c'est la sécrétion de la bile, qui est stockée dans la vésicule biliaire puis qui se déverse dans l'intestin grêle au moment de la digestion.

Le foie est donc l'un des plus importants organes de notre organisme... qui au quotidien est mis à rude épreuve...

En énergétique chinoise, le Foie-Vésicule Biliaire sont les organes associés au printemps.

Le Foie est lié à l'émotion COLERE.

Il symbolise pour nous la colère refoulée, non exprimée... il renvoie aussi à la Foie, à la confiance en la Vie, au fardeau familial, à la gloire, au respect et est en lien avec la peur de manquer (côté matériel).

Là aussi, au niveau émotionnel, le Foie est malmené !

Alors, quelques conseils pour faire du bien à son Foie :

Le foie est altéré par les médicaments, les excitants, les drogues, l'alcool, la colère, le stress, les mauvais sucres (provenant en particulier des sucres raffinés et des céréales). Donc tous ces éléments sont à éviter...

Le foie étant très vascularisé, il est très bénéfique d'utiliser une bouillotte (posée sur le Foie après le repas) pour favoriser la circulation des toxines et leur élimination.

La Naturopathie fait usage des bains chauds qui permettent d'ouvrir les capillaires sanguins et de stimuler la circulation

sanguine, ce qui aide considérablement le foie dans ses actions...

On peut également faire des exercices de biokinésie :

Par exemple, la double salutation permet un essorage efficace du Foie (debout, jambes écartées dans la largeur du bassin, bras en l'air tenant un bâton, je fais une rotation du buste à droite à 45° puis je descends mon torse vers le sol, bras tendus, en faisant un mouvement de gauche à droite, poumons pleins en descendant puis expirer lors de la remontée) ; et des exercices de respiration abdominale.

Un bol d'eau chaude le matin à jeun permet d'activer la fonction biliaire et de créer une « chasse biliaire » pour réveiller les organes.

Sur le plan des émotions, travaillons sur nous afin d'avoir ou retrouver confiance en la Vie !

Si vous souhaitez être accompagné dans votre détoxination du Foie et de la Vésicule Biliaire, votre naturopathe est là !

Carine BARRIQUAND
Naturopathe Vitaliste

Consultations et Soins
sur RDV
contact@mynaturo.fr

MyNaturo

Le petit journal

Qui suis-je ?

Qui sommes-nous ?

Pourquoi ce journal ?

Qui suis-je ?

Après des études supérieures et l'exercice d'une activité libérale pendant près de 15 ans, j'ai eu, pour faire face à des événements de vie, besoin de me connecter ou peut être plus exactement de me reconnecter...

Me reconnecter avec Moi, avec Moi-même, avec Mon Moi profond, avec le Ciel, la Terre et tous les éléments...

C'est par le toucher, le massage Bien-être que j'ai pu parvenir à me recentrer, me ressourcer, me reconstruire et contempler la Vie... Cette pratique du massage m'a orienté vers une dimension plus large, prenant toujours en compte l'aspect holistique de l'Etre. C'est ainsi que je me suis orientée vers la Naturopathie.

Mes quatre années de formation à l'Ecole Dargère-UNIVERS, école créée par P.V.Marchesseau, père fondateur de la Naturopathie Orthodoxe, m'ont fait prendre conscience de la perfection de la Nature, de sa générosité et de sa beauté sous toutes ses formes.

J'ai approfondi et je continue d'approfondir certaines pratiques qui me fascinent : le Shiatsu, la langue des Oiseaux, la psycho

généalogie, le développement de ses facultés spirituelles...

C'est ainsi que j'ai rencontré et je rencontre des personnes formidables qui m'ont aidé tout au long de ce chemin comme Joëlle VEYRON à l'Ecole de l'Etre et du Bien-Etre, Chantal DARGERÉ et Sylvain MORO à l'Ecole Dargère UNIVERS, Michel ODOUL à l'Institut Français de Shiatsu comme tout dernièrement encore, Gérard ATHIAS, pour sa merveilleuse pratique des lettres et des tarots et surtout des gens...

Un grand merci à eux pour leur bienveillance, le partage de leurs connaissances et la beauté de leur personne.

J'ai souhaité partager à mon tour avec vous mes connaissances et mes pratiques, afin que chaque Etre soit pleinement acteur de sa Santé et de sa Vie.

Je reçois en consultation, organise des ateliers et des conférences sur des sujets relatifs aux pratiques naturelles et alternatives, des séjours en Centre de Soin...

Je crois en la Vie, en Dame Nature, alors je finirai par quelques mots de P.V.MARCHESSEAU : « Comment peut-on être si loin de la santé alors qu'elle est si près de nous ? »

Carine BARRIQUAND
Naturopathe vitaliste



Direction de la publication – coordination générale – réalisation maquette : Carine BARRIQUAND –

Collaboration et rédaction : Pierre QUENON – Paul-A. N.

Conception et réalisation du logo : Emma L.

LE PETIT JOURNAL MYNATURO est édité par MYNATURO ASSOCIATION – associatoin loi 1901 – imprimé par nos soins. ISSN en cours – gratuité -

Pourquoi ce journal ?

Partager un bout de chemin

Y retrouver mes batailles, mes certitudes, mes envies

Mes coups de cœur

Mais aussi mes doutes, mes craintes

Rencontrer,

Rencontrer de belles personnes, des amis, les amis de mes amis

Rêver...

Donner du sens...

Le sens de mes convictions,

De mes projets,

De ma Vie.

MyNaturo Association

Association – loi 1901 – qui prône la naturopathie vitaliste.

DREVARD – 42 220 SAINT JULIEN MOLIN MOLETTE

Renseignements :

contact@mynaturo.fr

www.mynaturo.fr