

Mon petit journal MyNatura,

J'aime les fruits,
J'aime les fruits,
Et une fois par semaine,
je fais un repas complet de fruits
Je peux mettre des fruits dans du lait de riz ou d'amande,
Sans oublier d'y ajouter de la *chocolinette* et des graines de chia
Ça me fait du bien au corps...
J'adore vivre *Naturo*.

Emma L. -10 ans -

MyNatura



à Emma, Paulo et petites

âmes... N° 2

MYNATURO

DANS CE NUMERO

Une Bonne année... *Naturo*...

Par Carine BARRIQUAND

10 clefs pour passer une excellente année 2017...

1. Je choisis Qui j'écoute et Qui je crois :

Ecouter et croire des personnes amères, pleines de jugements et de critiques envers les autres empêche d'avancer dans la vie. Ecoutez et nourrissez-vous des personnes qui sont bienveillantes, qui vous réconcilient avec les autres, la vie, avec vous-même.

2. Je cultive l'instant présent :

Dans l'instant présent, il n'y a ni conflits, ni blocages. La vie peut circuler librement et avec elle la joie sans cause et une grande sérénité. Lorsque vous ressassez le passé ou que vous stressez sans cesse en pensant au futur, vous n'êtes pas dans la vie.

3. Je pratique la respiration consciente :

Bien menée, c'est une « technique » rapide et accessible à tous pour accéder facilement à cet instant présent.

4. Je deviens maître de votre esprit :

Choisir ses pensées, sortir des automatismes, ne plus être esclave de ses émotions et de ses pensées c'est cela la liberté d'être.

Si vous refusez de devenir maître de vos pensées, vous serez dominés par les personnes qui vous entourent, les circonstances, les conditions extérieures...

Lorsque vous réalisez que vous créez tous les événements que vous vivez et qu'il ne tient

Vos proches, vos parents, enfants, votre enfance ou quoi que ce soit d'autre.

5. Je me rappelle et n'oublie pas la cause de toute chose :

Le monde extérieur n'est qu'une métaphore de mon monde intérieur. Certaines choses me déplaisent ?

Je cesse de perdre du temps et de l'énergie à vouloir changer l'extérieur, les gens, les situations et je retourne en moi pour y placer et y cultiver tout ce que je souhaite voir apparaître dans ma vie et cela fonctionne à 100 %....

6. Je surveille mes pensées :

L'état d'esprit dans lequel j'entreprends quelque chose en conditionne le résultat. Démarrer une entreprise (affective, professionnelle, etc...) avec des pensées d'échec amène l'échec. Si je démarre avec des pensées et des sentiments de réussite alors le résultat sera la réussite.

Le commencement conditionne le résultat. C'est le pouvoir de l'intention.

7. J'ose rêver plus grand :

Tous les jours, je m'accorde un temps pour m'imaginer plus calme, plus serein, plus fort, plus aimant et bienveillant (ou tout autre qualité qui amène plus d'équilibre et de sérénité) car je sais que lorsque je contemple suffisamment ce à quoi j'aspire, je le deviens.

8. Je prends du temps pour soi :

Se détendre, marcher, méditer, faire du sport, prendre le temps, se reposer, s'oxygéner et manger sainement, c'est répondre aux

besoins fondamentaux de notre corps et de notre esprit. Prendre du temps pour soi, c'est se respecter. Et vous? Où en êtes-vous ?

9. Je simplifie, simplifie, simplifie :

« La simplification est la sophistication suprême ». Simplifiez vos relations, vos façons de fonctionner, votre vie. En allant à l'essentiel, vous gagnez en énergie et la joie tranquille, sans cause, pointe le bout de son nez ...

10. J'aime :

Rappeler vous pourquoi vous aimez les gens plutôt que toutes les raisons pour lesquelles vous leur en voulez.

L'amour dissout tous les poisons de l'esprit. A méditer...

Je vous souhaite une très belle et heureuse année 2017, pleine d'Amour, de joie, de bonheur et de paix.



Chers voisins...

Par Carine BARRIQUAND.

Quelle n'a pas été notre joie d'arriver dans ce paisible vallon, situé dans ce joli village du Var...

Quelques jours après notre arrivée, invitation des voisins...

Bises bises, apéro, bavardage... Perte de temps diront certains, cancans diront d'autres...

Et pourtant, ces instants pendant lesquels nous partageons non pas de « l'information importante », mais simplement une étincelle de chaleur humaine sont essentiels à notre bien-être, à notre humeur, et participe à la joie et la sérénité.

Et comme il n'y a pas de hasard, ces gens que nous rencontrons, juste à côté de chez nous, font instantanément partie de notre famille, d'une grande famille où respect et bonne humeur sont les règles de base. Ils partagent évidemment le même sens de la Vie que nous et même si chacun est différent, c'est un échange bienveillant et constructif où l'on s'écoute et l'on s'entraide...

Quel plaisir de partager ces moments de convivialité, d'avoir la tête vidée des pensées négatives et des tracas du quotidien, avant le retour à un ciel parfois gris, moments précieux qui réchauffent et nourrissent l'âme... Partage, véritable source d'énergie...

Ils sont là, présents, bienveillants, des personnes sur lesquels nous pouvons compter, nous confier et qui respectent notre silence...

Nous avons l'impression de les connaître depuis toujours et ils sont des êtres importants dans notre vie.

Alors, n'hésitez pas à aller à la rencontre de vos voisins, à organiser des soirées apéro ou des après-midis jeux, des balades au grand air ou des sorties...

Ouvrez vos yeux et votre cœur : il y a juste à côté de vous des êtres merveilleux... Un sourire, une invitation, un partage... c'est si simple de créer des moments de rire et de douceur...

Ce qui nous est arrivé peut arriver à chacun d'entre nous... Gardez toujours ceci à l'esprit : « Vous êtes le Créateur de votre propre Vie » !

Dis-moi, DAN...

C'est quoi le bonheur ?

- Etre en bonne santé
- Avoir un toit et de quoi manger
- Bien s'entourer et avoir de bons amis !



L'Agenda

8 avril 2017 à 14 H : CONFERENCE

**« Faire peau neuve...
ou de l'importance de prendre soin de sa peau »**

à la Ferme de Malissol – 38 200 VIENNE

**La peau est un véritable organe du corps humain.
Elle est un émonctoire (porte de sortie) secondaire et joue de
nombreux rôles à la fois d'assimilation et d'élimination.
Prendre soin de sa peau est prendre soin de sa santé...**

**Vous découvrirez lors de cette conférence toutes les fonctions de l'organe peau
et les techniques pour prendre soin
et optimiser sa bonne qualité et son bon fonctionnement...**

**Conférence suivie d'un atelier pratique avec démonstration en réflexologie,
gant de crin et découvertes d'autres techniques Naturo...
La Naturopathie Vitaliste met à la disposition de chacun,
au travers de ses différentes techniques,
les moyens de faire peau neuve pour avoir une belle peau ».**

Conférence animée par Carine BARRIQUAND

**Renseignements et inscription : rayondesoleil22@yahoo.fr
web: <http://rayondesoleil22.unblog.fr/>**

10 et 11 juin 2017

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*

Atelier Cuisine Naturo, Sans gluten et Sans lactose Le 17 juin 2017

L'alimentation est un des piliers de base de la Naturopathie. La cuisine Naturo, spécifique, nourrit votre organisme sans le charger de toxines ...

Vous découvrirez lors de cet atelier des recettes salées et sucrées 100% bio, sans gluten et sans lactose. Ces recettes peuvent être utilisées au quotidien et sont faciles à réaliser.

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes désireuses d'opter pour une alimentation plus saine mais tout aussi gourmande !

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**

suite

Les bases du SHIATSU 24 et 25 juin 2017 :

Ce stage est un premier module qui est accessible à tous.

La pratique du Shiatsu 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: 2 jours – 9h30-12h30 –
14h30-18h.**

Hébergement et restauration possible sur place :

Tarifs : 160 € le stage de 2 jours.

**Renseignements et inscription par mail :
contact@mynaturo.fr**

L'Agenda

« C'est à la source qu'on arrête
l'écoulement d'un fleuve
non à son embouchure ».

P.V. Marchesseau – fondateur de la
naturopathie orthodoxe

Vive le vent d'hiver...



*Vive le vent, vive le
vent, vive le vent
d'hiver...*

IL FAIT FROID

L'hiver blanchit le dur chemin
Tes jours aux méchants sont en
proie.

La bise mord ta douce main ;
La haine souffle sur ta joie.

La neige emplît le noir sillon.
La lumière est diminuée...
Ferme ta porte à l'aiglon !
Ferme ta vitre à la nuée !

Et puis laisse ton cœur ouvert !
Le cœur, c'est la sainte fenêtre.
Le soleil de brume est couvert ;
Mais Dieu va rayonner peut-être !

Doute du bonheur, fruit mortel ;
Doute de l'homme plein d'envie ;
Doute du prêtre et de l'autel ;
Mais crois à l'amour, ô ma vie !

Crois à l'amour, toujours entier,
Toujours brillant sous tous les
voiles !
A l'amour, tison du foyer !
A l'amour, rayon des étoiles !

Aime, et ne désespère pas.
Dans ton âme, où parfois je passe,
Où mes vers chuchotent tout bas,
Laisse chaque chose à sa place.

La fidélité sans ennui,
La paix des vertus élevées,
Et l'indulgence pour autrui,
Eponge des fautes lavées.

Dans ta pensée où tout est beau,
Que rien ne tombe ou ne recule.
Fais de ton amour ton flambeau.
On s'éclaire de ce qui brûle.

A ces démons d'inimitié
Oppose ta douceur sereine,
Et reverse leur en pitié
Tout ce qu'ils t'ont vomi de haine.

La haine, c'est l'hiver du cœur.
Plains-les ! Mais garde ton courage.
Garde ton sourire vainqueur ;
Bel arc-en-ciel, sors de l'orage !

Garde ton amour éternel.
L'hiver, l'astre éteint-il sa flamme ?
Dieu ne retire rien du ciel ;
Ne retire rien de ton âme !

Victor Hugo.



Le saviez-vous ?

80 %

C'est la part que représentent
les liquides
du corps humain

PAROLE...

Etre conscient que demain
existera

et que je peux agir sur lui
est le propre de l'homme

Albert JACQUARD

Chercheur et essayiste français

1925 - 2013

Le coup de



Cœur,
MyNaturo

CL' Atelier à Ciel

Ouvert

Atelier d'expression picturale
et analytique

Ma rencontre avec
Catherine... date de
plusieurs années déjà...

Je n'oublierai jamais les
étoiles que j'ai vu briller
dans ses yeux.

E...toiles que je retrouvais
dans ses œuvres et que
j'aimais immédiatement.

Catherine, c'est une artiste,
une véritable artiste.

Aujourd'hui, elle nous fait
découvrir un art nouveau qui
permet d'allier l'art au bien-
être... : L'Art-Thérapie.

*«...Nous savons que ces
souvenirs du corps prennent
forme au bout des doigts, nous
savons aussi que des mots sont
cachés dans la matière et que
c'est toujours avec une intense
émotion qu'on les retrouve... ».*

J.P. Royol « Quand l'inaccessible est
toile ».

L'Art-Thérapie, c'est

Un Temps pour soi,
Un temps pour se relier à soi,
En utilisant comme outil de
médiation... la peinture

L'énergie est en mouvement,
l'imaginaire joue avec les idées.
Le créateur qui sommeille en
chacun de nous, se réveille et
s'éveille sur la toile.

Dans un premier temps : le jeu
préparatoire proposé permet de
voir apparaître des formes, des
couleurs, des images figuratives,
oniriques et précises.

Dans un second temps : ce
processus permet d'accéder à
l'analyse de l'œuvre pour ceux
qui le souhaitent.

Ainsi se libèrent des mots sur des
maux, des émotions, des
questions, des fragilités,

des situations... mais aussi sur la
découverte de ses ressources,
de ses potentiels...

L'expression picturale ouvre les
portes de la connaissance de soi,
permet à la personne de
comprendre, de se libérer et
d'avancer sur son chemin
d'évolution personnelle.

**L'Art-thérapie ne nécessite
aucune compétence artistique
particulière,** juste l'envie de
jouer, de créer avec des
couleurs, des formes, des
images, des personnages... Des
ombres et des lumières...

Alors,
Prenez un temps,
Prenez un temps pour rendre
visite à Catherine,
Elle vous présentera son art,
Ses œuvres
Et vous ouvrira
À d'autres horizons.

Pour tout renseignement :
Catherine LUC
Tél : 06 89 52 88 35



Courriel :
cl-atelieraciellouvert@orange.fr

Zoom sur la CLEMENTINE

Par Carine BARRIQUAND

La clémentine, fruit hivernal par excellence, regorge de bienfaits. Juteuse et colorée, la clémentine vous accompagne pendant la saison froide. Notre corps raffole de ses vitamines mais également de tous ses minéraux et oligo-éléments.

Source de vitamine C et de calcium, c'est un véritable concentré d'énergie qui convient à tous, à tout moment de la journée. De quoi lutter avec efficacité contre la fatigue hivernale ! A consommer sans modération...

La clémentine ou Citrus reticulata est le fruit du clémentinier et offre de nombreux bienfaits et vertus pour la santé. Elle appartient à la famille des Rutacées.

La clémentine est un hybride de la mandarine avec l'orange amère. Le clémentinier ne pousse pas à l'état sauvage. On savoure cet agrume uniquement durant l'hiver.

Plusieurs variétés de clémentines existent : les fines (comme la clémentine de Corse), les Oroval plus grosses, et les Nules légèrement aplaties et sans pépin.

SES BIENFAITS...

*Aide au système immunitaire

En mangeant deux clémentines vous absorbez déjà la moitié de l'apport journalier conseillé en vitamine C. Les vertus de cette vitamine sont nombreuses, elle stimule notamment le système immunitaire.

*Protection du réseau vasculaire et des maladies du cœur

Les flavonoïdes présents dans les clémentines permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires en équilibrant le bilan lipidique.

En outre, la vitamine B présente dans la clémentine protège l'organisme contre les troubles cardiaques.

*Santé des os

La clémentine est l'alliée de nos os : les caroténoïdes qu'elle contient en quantité non-négligeable les protègent et les renforcent.

*Préserve la vue

La vitamine A que contient la clémentine est un rempart contre la dégradation des fonctions visuelles.

*Anti vieillissement de la peau et protection des cellules

La clémentine est riche en vitamine E, antioxydant puissant qui permet notamment de régénérer les cellules de la peau. La vitamine E est aussi utilisée pour soulager les douleurs menstruelles.

Ses antioxydants préviennent aussi la **prolifération anarchique des cellules cancéreuses**.

*Anti-crampes et Reminéralisante

Le potassium est l'élément minéral qui est présent en plus grande quantité dans la clémentine. Il a une action positive sur les crampes et sur l'arthrose.

Riche en minéraux oligoéléments : calcium, magnésium, fer, potassium et phosphore, la clémentine **reminéralise**. Elle est aussi riche en eau (87%), elle **désaltère**.

*Amélioration du transit

C'est un excellent **laxatif**, efficace pour les troubles de la digestion. L'huile essentielle de clémentine est très **relaxante**. On l'indique en cas d'insomnie, de stress ou d'anxiété. Elle est **antispasmodique** et c'est aussi un très bon antalgique contre les douleurs hépatiques et gastriques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La mandarine existe sous forme d'huile essentielle :

Utilisation interne :

Douleurs d'estomac, mauvaise digestion : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle avec une cuillère à soupe de miel, ou sucre un carré de sucre après le repas.

Utilisation externe :

Pour vous relaxer : Quelques gouttes d'huile essentielles dans votre bain ou en diffusion, détente assurée !

Pour les sportifs : Sous forme de massage, elle apaise les douleurs musculaires et les crampes.

PAIN DE LEGUMES (sans gluten et sans lactose)

Ingrédients:

- 1 petite boîte de macédoine de légumes
- 25 cl de crème de riz ou d'amandes
- 4 œufs
- sel, poivre du moulin -

Préparation :

1. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème de riz
2. Ajouter sel et poivre
3. Mélanger les légumes égouttés
4. Mettre la préparation dans un moule à cake
5. Faire cuire au four thermostat 7 (210°) pendant 40 minutes

Servir avec une salade verte ...Bon appétit !

Les Petites recettes MyNaturo

Vive le cocooning de l'hiver :
massages aux pierres chaudes,
massage californien ou
ayurvédique... Faites-vous
chouchouter en cette saison de froid !
Infos : www.mynaturo.fr

CITATION

« Bon liquide (sang) et bonne tuyauterie (capillaires : tous petits vaisseaux sanguins qui parcourent notre corps) et tout ira bien ».

Dr. Salmanoff

Les Conseils Beauté MyNaturo :

LE SAUNA

Profitez de l'hiver pour vous mettre au chaud dans un sauna...30 minutes de cocooning...

Technique excellente pour éliminer les toxines, votre peau vous en remerciera...

Sans oublier, un effet détente indéniable qui vous procurera bien-être et relaxation !

Idéal pour un bon sommeil !

Vous pouvez y associer un gommage du corps et une bonne friction au gant de crin...

Prenons soin de nos Reins

1/ FONCTIONNEMENT ET ROLE DES REINS :

Le rôle du rein est d'épurer les déchets qui se trouvent au niveau du sang.

Nous devrions uriner entre 1 litre et 1.5 litre d'urine par 24h, ce qui représente environ 5 à 6 émissions par jour. On urine normalement 2h après absorption de boissons.

La fréquence exagérée des urines, l'absence d'urine, le fait d'uriner la nuit... traduisent des troubles plus ou moins graves de l'appareil rénal et de l'état de santé général.

Les urines doivent être limpides, jaunes et brillantes sinon elles indiquent un trouble de l'organisme voire une pathologie.

L'urine est composée de 96% d'eau et de plus de 2 % d'urée (norme : 0.25 à 0.3 g/l d'urée dans le sang).

C'est le foie qui façonne l'urée et ce sont les reins qui ont la charge de l'éliminer ; puis vient ensuite l'élimination par les reins de l'acide urique, des urates, des chlorures, des phosphates, des sulfates, ... ce sont les produits terminaux (déchets) du métabolisme des protéines.

Voici schématiquement, le trajet du métabolisme des aliments azotés :

Normalement, nous ne devrions essentiellement trouver dans les urines que de l'urée et de l'acide urique qui sont des déchets toxiques.

Lorsque nous constatons la présence de sucres, d'albumine, ... cela traduit un dysfonctionnement de l'organisme. De même que la présence de médicaments, de substances chimiques... est nuisible pour les reins comme pour tous les organes...

Voici donc quelques conseils qui vous permettront de préserver le bon fonctionnement de vos Reins...

2/ COMMENT EPARGNER LES REINS ?

*Réduire ou supprimer les produits azotés (protéines)

*Eviter les ennemis ou les dangers du rein qui contribuent à la détérioration du filtre rénal :

- produits azotés
- sel, sel de cuisine
- alcool
- café
- thé
- tabac
- médicaments
- le froid,
- les coups
- le surmenage physique
- la sédentarité.

3/ LES PRODUITS ET TECHNIQUES AMIS DES REINS

Les boissons (eau minérale avec peu de résidus à sec, jus de fruits et de légumes...), les plantes potagères (asperges, radis noir, pissenlit...), les plantes médicinales (l'aubier de tilleul, la prêle, la verge d'or...) , les jeûnes hydriques... ont une action diurétique et sont donc bénéfiques pour les reins.

Ne pas oublier les bienfaits sur les organes des massages et de l'utilisation de la bouillotte...

Enfin, solliciter votre peau, qui joue le rôle grâce aux glandes sudoripares de petits reins : frictions au gant de crin, bains, sauna, hammam...

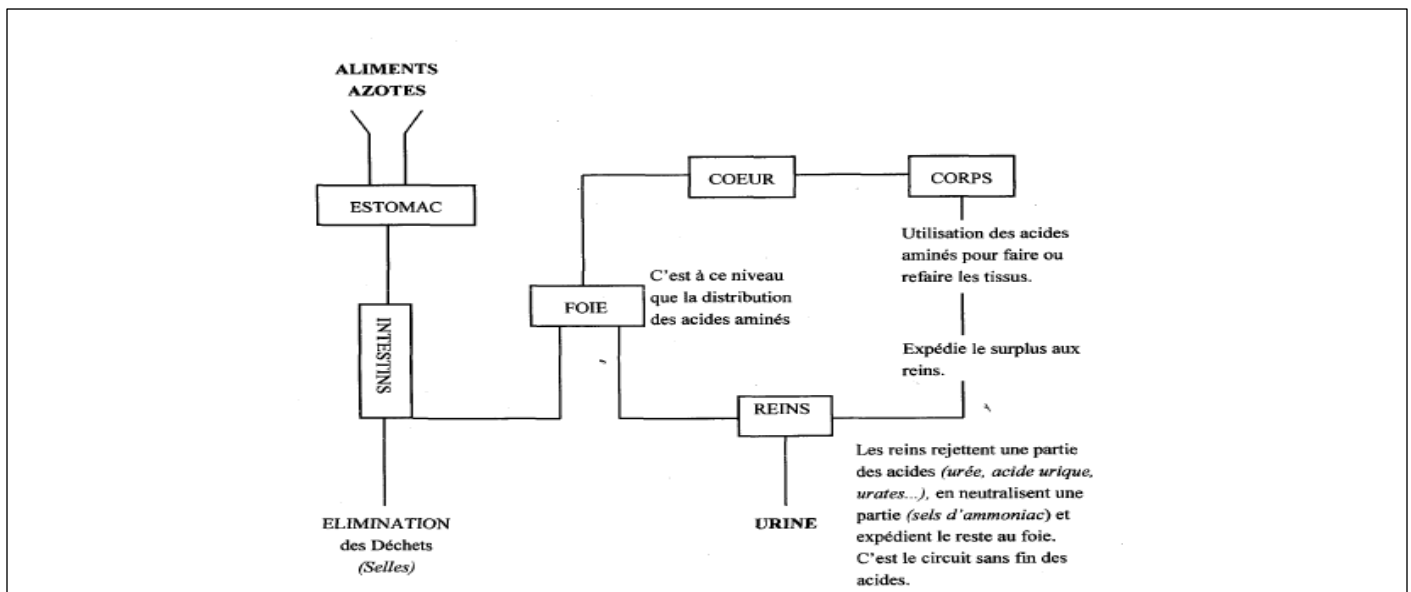
En conclusion, prenez soin de vos reins et réfléchissez à leur symbolique :

Les Reins pèsent le pour et le contre et décident, permettent de faire face à la vie à travers les « reins solides » de la colonne lombaire, et à surmonter ses peurs grâce aux surrénales.

La vessie avec l'urine symbolise le fait de marquer son territoire comme l'animal.

En médecine chinoise, les reins, associés à la vessie, symbolisent la peur...

Si vous souhaitez être accompagné pour une réforme d'hygiène de vie, n'hésitez pas à contacter votre naturopathe !



De la bonne association des aliments, Je mange et je vais bien...

Ventre gonflé, ballonnements, flatulences, constipation... autant de symptômes qui démontrent les difficultés de votre tube digestif à assimiler et à éliminer les aliments que vous ingérez !

Il est important de savoir que chaque aliment a son propre temps de digestion et par conséquent la prise d'aliments ayant des temps de digestion très différent vient troubler les digestions et consomme beaucoup de vitalité de l'organisme...

C'est ainsi que j'ai créé la fleur des associations alimentaires qui est une synthèse des aliments que nous pouvons consommer au cours d'un même repas.

En respectant ces principes, finis les maux de ventre et autres désagréments liés aux mélanges alimentaires inappropriés !

La Fleur des associations alimentaires

REGLE : le centre de la fleur est la base de l'alimentation et les pétales sont éventuellement à choisir, sans les mélanger entre elles au cours d'un même repas.

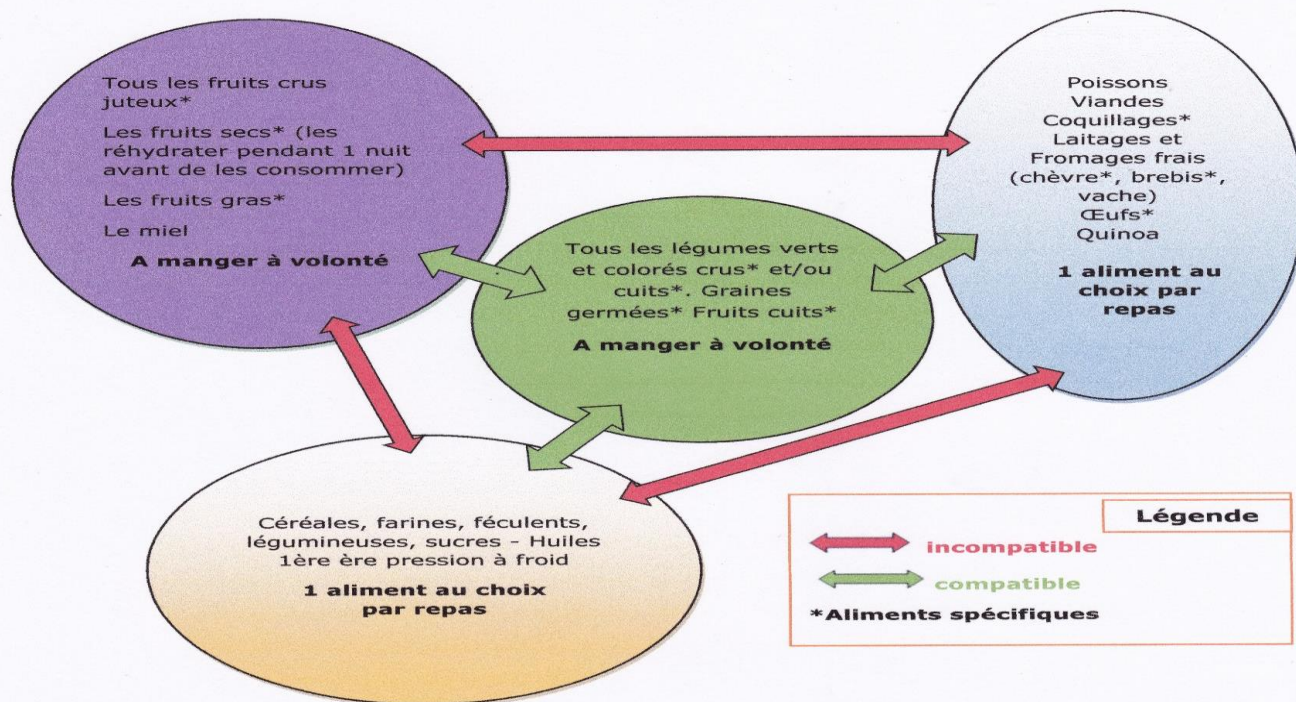
Si on ne respecte pas les associations alimentaires, la digestion est rallongée. On consomme alors encore plus d'énergie à transformer les aliments (la digestion utilise déjà 90% de l'énergie disponible en cas normal)... ce qui est contraire à ce que les Naturopathes Vitalistes recherchent !

Ps : les **ALIMENTS SPECIFIQUES*** sont ceux adaptés à la physiologie du tube digestif de L'HOMME

MyNaturo

Les bons conseils de Carine :

Les associations alimentaires



La Fleur des associations alimentaires



Toujours et encore plus vrai...

Mon Message ? Il n'y en a qu'un, je crois, qui est un CRI : " Partagez ! Donnez, Tendez la main aux autres ! Gardez toujours un carreau cassé dans vos univers bien feutrés pour entendre les plaintes qui viennent de l'extérieur".

Abbé Pierre – Servir : Paroles de vie (2006)



A ne pas manquer
Les Ateliers de Mon Amie
Stéphanie,
Psycho énergétique –
Coach de Vie

Ateliers selon le Jeu du Tao

animés par **Stéphanie BAGNIS**

Samedi 25 février 2017 (Toulon)

Samedi 11 mars 2017 (Aix en Provence)

Samedi 18 mars 2017 (Toulon)

Samedi 8 avril 2017 (Toulon)

Inscription sur www.vivance-reliance.fr ou
<http://stephaniebagnis.com>



Carine BARRIQUAND

Naturopathe vitaliste

Direction de la publication – coordination générale – réalisation maquette : Carine BARRIQUAND –
Collaboration et rédaction : Pierre QUENON – Paul-A. N. Emma L.
Conception et réalisation du logo : Emma L.

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

A découvrir sur notre prochain Petit Journal : Le cœur, véritable pompe de vie : un organe à protéger, la recette de printemps et un nouveau coup de cœur...

Abonnez-vous gratuitement : pour vous ou pour vos amis, un seul geste pour vous abonner au Petit Journal MyNaturo :

envoyez un mail avec vos coordonnées à :
contact@mynaturo.fr

MyNaturo Association

Association – loi 1901 – qui prône la naturopathie vitaliste.

DREVARD – 42 220 SAINT JULIEN
MOLIN MOLETTE

Renseignements :
contact@mynaturo.fr

www.mynaturo.fr