



## Compte rendu

4 octobre 2022 Bouillargues



## Comment rester en bonne Santé à l'approche de l'hiver

### Nutrition, Activités physiques, Méditation.....et L'homéopathie

*Dr Denis MOYEN, président national Solidarité Homéopathie*

*Yannick alonso, sage femme homéopathe*

*Sophie Mougenot, DE arts martiaux, QEPRO (Quotien Emotionnel Pro)*

Après l'introduction par Geneviève Haro, Denis Moyen nous a redit ce secret oublié pour prendre soin de nous : De Nos cent mille....km de vaisseaux, de Nos cent mille.....contractions du cœur par jour, de Nos cent mille ....milliards de bonnes bactéries dans le tube digestif. Car ce médicament miracle, nous l'avons ! et nous ne l'utilisons pas: Une simple marche de 1h/jour évite beaucoup des complications cardiovasculaires : hypertension, infarctus, thromboses.....

Les questions dans la salle ont permis de rappeler la nocivité du sucre et le tueur qu'est le sel caché dans les produits alimentaires, l'importance d'être à l'écoute de notre intestin.

Yannick Alonso a proposé quelques remèdes homéopathiques qui peuvent être pris facilement dans certains cas de grippe ou d'intoxication alimentaire . Ensuite elle nous a rappelé que l'homéopathie est une médecine complète qui , grâce à son infinitesimalité et sa dynamisation rétablit l'harmonie corps et esprit avec un impact profond sur l'état de santé qui relève de l'énergie vitale.

Sophie Mougenot nous a donné de beaux « arguments » pour nous motiver à bouger. Elle est très vite rentrée dans le concret avec la toilette du samourai pour réchauffer notre corps, une marche bras derrière le dos pour ouvrir le thorax, un exercice sur la pointe des pieds pour activer la circulation, travailler l'équilibre et la concentration et bien sûr ..... un pranayama, respiration yogique et une visualisation de lumière.

### Un moment très riche qui nous a remis sur la route, équipés pour l'hiver.

Avec, pour conclure, un partage autour d'un buffet avec des petits plats que chacun avait apportés: bonheur de nous retrouver après ces 3ans de distanciations.