



## Ateliers & conférences

Parcours "reliance dans l'assiette"  
Ateliers et conférences thématiques

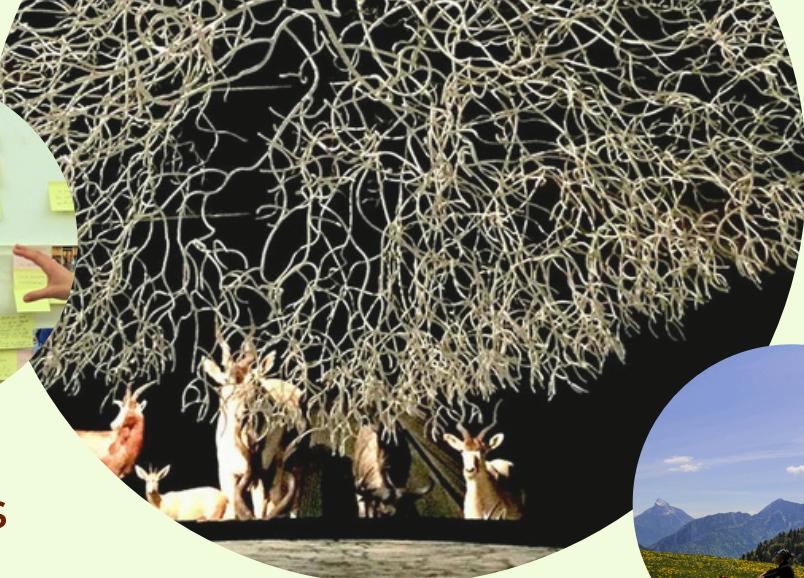
**Alimentation durable, cuisine, plantes sauvages, huiles essentielles, jeûne, microbiote, ...**



## Séjours immersifs

Jeûner et prendre soin de soi  
Reliance : jeûne en itinérance  
L'alimentation qui relie

**Ralentir, revenir à l'essentiel, être guidé dans la bienveillance, retrouver l'élan du cœur**



## Reconnexion avec la nature

Balades du sens, bains de forêt, cercles de nature, ...

**Apaisement, pleine conscience, ressourcement, nature guérisseuse**



**Vous souhaitez :**

- améliorer durablement votre vitalité
- réguler votre niveau de stress, d'anxiété
- être soutenu pour traverser des difficultés
- faire face à une perte de sens
- aller vers plus de conscience



Plus d'infos sur  
[www.generations-nature.org](http://www.generations-nature.org)



## Programmes d'accompagnement

Des accompagnements dans la durée pour retrouver le chemin de la vitalité

**Naturopathie, accompagnements dans et par la nature, massages bien-être, jeûne**



# Nature et santé

## Les liens au Vivant

La science confirme ce que nous percevons intuitivement et ce que les peuples autochtones cultivent depuis des milliers d'années : la connexion à la nature et la conscience de notre interdépendance est essentielle à notre santé.

### Santé globale : Tête - Corps - Cœur

- un cadre bienveillant et sûre
- une approche scientifique et holistique
- la **reliance\*** comme guide
- humilité, authenticité, professionnalisme

*\*tisser des liens et donner du sens*



Massif de la Chartreuse  
entre Grenoble et Chambéry  
+ séjours dans d'autres massifs



Générations  
**NATURE**  
Nature & santé pour tous

Louise Neveu  
Dr en biologie, naturopathe et  
écofacilitatrice  
06 61 09 70 23  
[www.generations-nature.org](http://www.generations-nature.org)

Générations Nature, EI, SIRET : 8806395700014

Prenez soin durablement de vous en retissant des liens profonds à la nature, la nature en vous et autour de vous



Connexion à la nature, pleine conscience, jeûne, naturopathie, massages bien-être

