

Aude-Sarah Bourdet, conseil en éducation thérapeutique alimentaire.

Car chaque cas est un cas à part et parce que l'être humain est à prendre en compte dans son unicité, je propose des entretiens individuels d'une heure trente environ, sur rendez-vous, au cours duquel l'on réalise, ensemble, un bilan de votre santé et où l'on établit, ensemble, un programme de nouveaux comportements alimentaires à mettre en place, propre à chacun.

Tarif : 60€.

J'anime des conférences, au sein d'Établissements Thermaux, en Auvergne essentiellement pour l'instant :

« Thés et Plantes à infuser : leurs vertus et leurs bienfaits sur la santé ».

(axe curatif/axe préventif)

Un peu d'histoire sur le thé et les plantes, l'importance du terroir, du climat, des récoltes, les règles pour obtenir une bonne infusion, la différence entre décoction et infusion...

J'aborde également la relation cerveau-intestin, les fonctions de nos différents organes, la problématique des intolérances alimentaires, l'incidence de l'alimentation et notamment du gluten, des produits laitiers et du sucre sur les maladies dégénératives, sur les maladies auto-immunes et sur les allergies (qui ne cessent de croître), le rôle et l'importance de la vitamine D, des produits de la ruche, des cures thermales, de la qualité de l'eau, l'intérêt du jeûne thérapeutique, la cohérence cardiaque, respirer mieux pour vivre mieux (le problème de l'hyperventilation), l'importance de l'activité physique et de la sudation, la gestion des émotions, l'importance du cheminement spirituel.

Vous trouverez ci-jointes la carte des thés et plantes à infuser et la liste des produits de la ruche que Forma-Thé vous propose à la vente.

Je dispose également de nombreux accessoires tels que filtres, balances, thermomètres, minuteurs, boîtes à thé, coffrets de boîtes du Japon, tasses à thé, bols à thé, tisanières, théières (en porcelaine, en verre, en fonte du Japon)...ainsi

que de « kōkeshi », art traditionnel ancestral japonais et protection de l'enfant par excellence au Japon, toujours actuellement.

Je reçois sur rendez-vous (à Royat), j'envoie des colis, je propose également des réunions à domicile, des réunions en entreprise quand c'est possible, des ateliers d'initiation et de dégustation (formation à la connaissance, à la préparation et à la dégustation) et suis en exposition-vente aux Thermes de Royat tous les jeudis matins de 8h à 13h. Possibilité de chèques cadeaux, vous offrez à des amis ou des membres de votre famille un bon cadeau et c'est la personne qui vient choisir ce qu'elle veut, anniversaires, fêtes des mères mais aussi des pères !, départs en retraite, cadeaux de naissance et ou de baptême (kōkeshi), cadeaux de Noël.

Je suis bien entendu ouverte à toute proposition, donc si vous avez la moindre demande particulière, contactez-moi par téléphone, 06.08.60.81.56, ou par mail, aude.bourdet@neuf.fr, et j'étudierai avec attention ce que vous me proposez et m'adapterai d'un point de vue tarifaire, par exemple prix dégressif en fonction du nombre de personne concernant un atelier.

Spécificité, qualité, originalité, harmonie et esthétique sont réunis chez Forma-Thé dont le seul objectif est de vous satisfaire.

Bien à vous.

Aude-Sarah Bourdet.