

# Marche rythmée et causerie santé

*Animées par des professionnelles de la santé*

**Les dimanches  
du 6 septembre au 18 octobre 2015**

Lieu : L'eau vive, Mont-Saint-Hilaire  
Départ : 9 h 30 / retour : 10 h 15  
Causerie santé  
et dégustation : 10 h 25 à 10 h 45  
Coût : 60\$ pour la session  
(inscriptions sur place dès 9 h)

*Accordez-vous ce temps d'arrêt*

Dégustation  
au retour

Pour toute question : 514 618.9747 ou [info@kallasante.ca](mailto:info@kallasante.ca)

## Thèmes abordés durant les causeries

- Bouger pour gérer la douleur
- L'importance du système digestif
- Marche rythmée, rapide vers la course à pied, un choix
- Découvrir les bienfaits de l'auto-massage
- Manger ou s'alimenter
- L'activité physique et la santé mentale



**Louise Roberge**, N.D., S.E.S, Naturopathe Approche hygienomiste®  
[info@kallasante.ca](mailto:info@kallasante.ca) | [www.kallasante.ca](http://www.kallasante.ca) | 514 618.9747

*En collaboration avec des professionnelles de la santé*

**Marie-Claude Blanchette**, Coach de course à pied

**Julie Graham**, M.Sc.Kin, Kinésiologue

**Marie-France Huard**, Massothérapeute agréée et Endermologue

**Jessica Maguire**, B.Sc., erg, Ergothérapeute en santé mentale

Commandité par



**l'eau vive**  
aliments naturels

248 rue St-Georges  
Mont-St-Hilaire  
Québec J3H 2Y1  
[info@eau-vive.ca](mailto:info@eau-vive.ca)  
[www.eau-vive.ca](http://www.eau-vive.ca)