

SANTE - BIEN ETRE - ENVIRONNEMENT - ALIMENTATION

LES "COURS DU SOIR" DE L'UPC

2017

à Baraka

20 Rue de Sébastopol, 59100 Roubaix

JEUDI

14

SEPTEMBRE
19H-21H

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

C'est quoi? Quelles sont les particularités de cette forme de pollution? Quels effets sur l'organisme? Que disent les scientifiques? Pourquoi sont-ils toujours autorisés? Comment agir au quotidien afin d'éviter les polluants?

Avec **Isabelle Doumenc**, naturopathe, auteur de l'ouvrage « *Perturbateurs endocriniens, une bombe à retardement pour nos enfants* »



JEUDI

12

OCTOBRE
19H-21H

UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Le sommeil, comment ça marche? Comment retrouver un sommeil réparateur quand celui-ci se dérègle? En quoi la sophrologie ou d'autres techniques peuvent-elles aider?

avec **Christelle Sabarots**, sophrologue



JEUDI

9

NOVEMBRE
19H-21H

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Redécouvrir les vertus des plantes sauvages dans l'alimentation. Pourquoi revenir à ces savoirs oubliés? Quand on habite en ville, comment est-ce possible?

avec **Jean Claude Bruneel**, Ethnobotaniste



SANTE - BIEN ETRE - ENVIRONNEMENT - ALIMENTATION

L'Université Populaire et Citoyenne vous propose une série de **rendez-vous mensuels** sur le thème de la santé et du bien-être.

Au programme de chaque rencontre:

- l'intervention d'un spécialiste de la question abordée
- un temps d'échange, de débat et de partage de savoirs

Un jeudi par mois
de 19h à 21h
ouvert à tous et gratuit

La coopérative Baraka
20 rue Sébastopol
Roubaix
(métro Charles de Gaulle ou Grand Place)

Renseignements :

Université Populaire et Citoyenne
20 rue de Lille 59100 Roubaix
Tél : 03.20.82.23.96
06 03 44 78 11
contact@upc-roubaix.org
site web: upc-roubaix.org



En partenariat avec :

COOPÉRATIVE BARAKA :
20 rue de Sébastopol - Roubaix
Tél : 03.20.65.74.14 - 06.63.73.26.58
cooperativebaraka.fr

