



## LE PROGRAMME DU CONGRÈS

### MARDI 18

#### Faire du stress un allié - Vieillir en bonne santé

- **Candide Loiseleur** : Le stress : à la racine de tous les maux ?  
Comment combattre l'anxiété, prévenir les angoisses ou le mal-être... — **09h**  [Accéder au live](#)
- **Dr Frédéric Sardon** : Entretenir sa mémoire, prévenir les troubles cognitifs — **11h**  [Accéder au live](#)
- **Danièle Starenkyj** : Vivre longtemps MAIS en bonne santé !  
Quels sont les modèles de longévité ? — **14h**  [Accéder au live](#)
- **Dr Laure Martinat**, Incroyables adaptogènes ! Les plantes capables de nous aider à faire face aux enjeux actuels — **17h**  [Accéder au live](#)

### MERCREDI 19

#### Solutions préventives et curatives pour les troubles digestifs, auto-immuns et articulaires - Autonomie

- **Annie Casamayou** : Les piliers fondamentaux de l'alimentation (et les erreurs à éviter) — **09h**  [Accéder au live](#)
- **Dr Olivier Stien** : Maladies auto-immunes, troubles digestifs, inflammation... Comment réparer les dégâts de l'alimentation moderne ? — **11h**  [Accéder au live](#)
- **Marine le Gouvello** : Troubles articulaires : agir sur les causes grâce à la naturopathie et l'ayurveda — **14h**  [Accéder au live](#)
- **Marie-France Muller** : Soins d'urgence et pharmacie naturelle pour les maux du quotidien. — **17h**  [Accéder au live](#)

JEUDI 20

## Maladies émergentes et mal comprises : les médecines naturelles à la pointe !

- **Amin Gasmi** : Troubles hormonaux : tous concernés ? Comment éliminer les hormones toxiques causes de cancer du sein, SOPK, syndrome prémenstruel... ?
- **Christian Brun** : Santé cardiovasculaire et hypertension - Comment entretenir son cœur et ses artères par des moyens naturels
- **Anne Portier** : Solutions naturopathiques pour les maladies "fourre-tout" : fatigue chronique, fibromyalgie, Lyme...
- **Dr Eric Ménat** : Pourquoi il ne faut pas avoir peur des microbes et comment renforcer son immunité pour vivre plus sereinement

— 09h 

Accéder  
au live

— 11h 

Accéder  
au live

— 14h 

Accéder  
au live

— 17h 

Accéder  
au live

VENDREDI 21

## Médecine holistique et pouvoir de la conscience

- **Aline Mercan** : l'anthropologie en médecine - une manière de se soigner selon sa culture et son milieu de vie
- **Olivier Chambon** : Le rôle de la conscience dans les processus de guérison: états modifiés et substances psychédéliques
- **Daniel Kieffer** : Clés pratiques de guérison holistique : bilan et soins sur les tous les plans (physique, énergétique, émotionnel, environnemental, socioculturel et spirituel)

— 09h 

Accéder  
au live

— 11h 

Accéder  
au live

— 15h 

Accéder  
au live