



Le Comité régional de parents du regroupement Nord est heureux de vous inviter à une conférence gratuite. Ces conférences ont pour but d'outiller les parents afin que nous puissions accompagner nos jeunes à l'école et dans la vie.

**Venez en grand nombre, c'est gratuit!**

## CONFÉRENCE

### La santé physique et mentale à travers la nutrition

**Quand : Le mardi 31 mars 2015 à 19 heures (durée :2 heures)**

**Où : Auditorium de l'école secondaire Mont-Royal**

**50 rue Montgomery, Mont-Royal (QC) H3R 2B3**

Le printemps arrive à grand pas, c'est le moment idéal d'amorcer le processus de désintoxication. Pour le faire correctement, il faut surtout comprendre et apprendre à nos jeunes les saines méthodes alimentaires diversifiées :

- La santé pratique à travers la nutrition et la naturothérapie. «Allô le beurre, bye bye la margarine!»
- Des conseils de nutrition surprenants! Mythe ou Réalité!
- Plantes et arbres médicinales qui nous entourent au Québec, ici-même en ville. La région de Montréal était autrefois la plus biodiversifiée du Québec.
- Des remèdes de base pour les inconvénients de tous les jours.
- Une façon différente de valoriser notre environnement et apprendre à nos jeunes à le préserver.



**Francis Bonaldo** est herboriste-acupuncteur et travaille dans le domaine des médecines douces depuis dix ans. Il détient une maîtrise en médecine chinoise (Minnesota, USA) et a complété des apprentissages traditionnels en herboristerie. Chaque année, il cueille lui-même plus d'une centaine de plantes sauvages en Amérique du Nord et les prépare pour utilisation en clinique. Il donne des ateliers et conférences sur les plantes et la nutrition tant pour le public général que pour des thérapeutes de la santé. Il enseigne au département d'acupuncture du collège Rosemont à Montréal et a publié un premier ouvrage cette année sur les plantes médicinales et la méthode de diagnostic traditionnel.

