



TERRA-LUNA
CÉRÉMONIES

QUELQUES INFORMATIONS POUR PRÉPARER VOTRE EXPÉRIENCE

Précautions & contre-indications

Pour vivre la cérémonie dans les meilleures conditions et en respectant votre santé.

Existe-t-il des précautions particulières ?

Oui. Même s'il s'agit d'un aliment, le cacao cérémoniel est généralement consommé en quantité plus importante qu'un simple carré de chocolat et contient naturellement de la théobromine ainsi qu'un peu de caféine.

Par précaution, demandez un avis médical avant de participer si vous :

- présentez une maladie cardiovasculaire, des troubles du rythme, une hypertension importante ou une autre affection cardiaque ;
- prenez un traitement antidépresseur ou tout autre médicament susceptible d'interagir avec des stimulants ou avec votre état de santé ;
- êtes enceinte ou allaitez ;
- êtes particulièrement sensible à la caféine ou aux stimulants ;
- présentez une allergie ou une intolérance connue au cacao ou à l'un des ingrédients de la boisson.

Si vous avez un traitement médical, une pathologie connue ou simplement un doute, ne modifiez jamais votre traitement pour participer à une cérémonie : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Le jour de la cérémonie

- Venez l'estomac léger et hydratez-vous suffisamment.
- Évitez le café et les autres boissons très caféinées.
- Ne consommez pas d'alcool ni de substances altérant la conscience.
- Signalez-moi avant la cérémonie toute information utile concernant une allergie, une sensibilité ou une précaution particulière.

Votre sécurité et votre confort passent avant la cérémonie. En cas de doute, nous pouvons simplement en parler avant votre inscription.

Ces informations sont générales et ne constituent pas un diagnostic ni un avis médical personnalisé.