

Votre corps vous parle

Intolérances alimentaires, allergies, troubles digestifs, troubles de la fertilité, maladies chroniques, fatigue, teint terne, surpoids, burn-out... sont, entre autres, des signes que l'équilibre de notre corps est perturbé.

En cause : Nos modes de vie modernes

Stress, pollution, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, trouble du sommeil, rythme de vie effrénée, vie professionnelle exigeante...

Mieux se connaître et agir pour sa santé

Vous souhaitez

- ✿ Mieux connaître votre corps, ses forces, ses faiblesses
- ✿ Savoir comment prendre soin de vous et de votre famille de manière naturelle
- ✿ Avoir des conseils personnalisés
- ✿ Apporter des changements durables et sains
- ✿ Optimiser votre santé et retrouver toute votre vitalité

La naturopathie

Cette discipline est **une approche globale** et ancestrale qui agit en prévention, et favorise le retour à la santé aux moyens de **techniques naturelles**.

(Alimentation, plantes, techniques manuelles, respiratoires, hydrologie, équilibre émotionnel, exercice physique, gestion du stress)

Elle est adaptée **à tous, à tout âge** (bébés, enfants, adolescents, adultes, seniors) et dans **toutes les étapes de la vie**. (Puberté, examens, fertilité grossesse, ménopause, convalescence...).

Elle permet d'apporter des **conseils personnalisés** et de réaliser des **changements naturels et doux**, dans le respect de la personne et de ses habitudes.

Il est temps de prendre soin de vous !

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier »

Sagesse tibétaine

Bilans et conseils personnalisés

- ✿ Bilan de peau (40min) 40€
- ✿ Bilan alimentaire (45min) 45€
- ✿ Vitalité globale (1h15 à 1h30) 60€
- ✿ Séance de suivi vitalité (45 min à 1h) 50€

Soins bien-être du corps et de l'esprit

- ✿ Réflexologie plantaire (Détente et/ou travail ciblé)
- ✿ Drainage lymphatique manuel bien-être (Corps ou par zones : jambes, visage)
- ✿ Massage bien-être détoxifiant (corps)

A partir de 30min / 30€

Ateliers privés entres amies

Thèmes variés sur demande
ex : aromathérapie, fabrication cosmétiques, nutrition santé....
Durée moyenne 2h.

Ateliers et conférences publiques

MJC, associations....
Thèmes variés sur demande

A la carte ou au forfait

en programme personnalisé pour un suivi sur mesure.
Possibilité de bons cadeaux à offrir.