


Programme Signature - “Métamorphose”

Un accompagnement complet sur 4 mois pour rééquilibrer ton système digestif, apaiser ton stress et retrouver une vitalité durable.


Description générale

Ce programme est conçu pour promouvoir la santé et le bien-être par la naturopathie et l'hygiénisme, en intégrant des techniques de réflexologie plantaire et en mettant l'accent sur l'utilisation de super-aliments respectueux de la physiologie du corps. Très utile dans la gestion du stress, les problèmes de peau, l'inflammation ostéo-articulaire, les troubles digestifs et les difficultés de sommeil.

 Appel téléphonique de 15 minutes pour ajuster et personnaliser le programme.

Structure du programme (4 séances)

Séance 1 : Introduction à la naturopathie et à l'hygiénisme

 Objectif : Comprendre les fondamentaux de la naturopathie et de l'hygiénisme.


◆ Contenu :

- Principes de la naturopathie et de l'hygiénisme.
- Importance d'une alimentation naturelle et d'un mode de vie sain.
- Introduction à la réflexologie plantaire.

 Activités :

- Atelier sur l'identification des aliments sains.
- Séance de réflexologie plantaire pour détendre et équilibrer le corps.

Séance 2 : Nutrition et superaliments

 Objectif : Apprendre à créer une alimentation équilibrée et nutritive.

◆ Contenu :

- Aliments bénéfiques pour la santé (fruits, légumes, céréales complètes).
- Focus sur les superaliments et leur impact positif sur la santé.
- Utilisation minimale de compléments alimentaires.

 Activités :

- Démonstration de recettes saines utilisant des superaliments.
- Planification d'un menu hebdomadaire.
- Séance de réflexologie plantaire.

Séance 3 : Style de vie et bien-être

 Objectif : Promouvoir de saines habitudes de vie et l'activité physique.

◆ Contenu :


- Importance de l'exercice régulier pour la santé physique et mentale.

- Techniques de relaxation et de gestion du stress (méditation, respiration).
- Séance de réflexologie plantaire pour soulager les tensions.

Activités :

- Exercices d'étirement et de mobilité.
- Atelier sur la création d'une routine quotidienne saine.
- Séance de réflexologie plantaire.

Séance 4 : Prévention, soins personnels et réflexologie

 Objectif : Promouvoir la conscience de soi et la prévention des maladies.


Contenu :

- Stratégies pour renforcer le système immunitaire.
- Importance de l'auto-évaluation et des soins personnels.
- La réflexologie plantaire comme outil d'auto-soins.

Activités :




- Exercice de réflexion personnelle sur les habitudes de santé.
- Création d'un plan d'action personnel pour maintenir la santé.
- Séance de réflexologie plantaire.

Tarification du programme

 Prix total : 420€

 Acompte : 125€ (à régler lors de la première séance)


 Paiement final : 295€ (à régler lors de la deuxième séance)

 Bonus : Accès à 1 randonnée naturopathique en Île-de-France !  

Conclusion

Ce programme est conçu pour être accessible et efficace, favorisant une approche holistique de la santé.

 Contact :  07 69 18 02 98

 xavier.audebert.naturopathe@gmail.com