


Contact

Par téléphone ou par mail

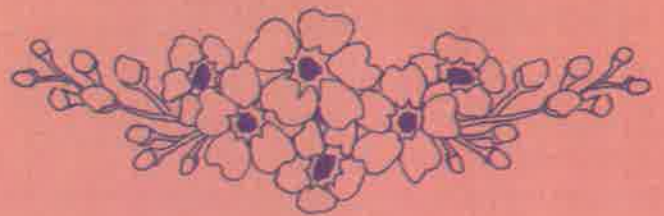
06 46 72 53 36

chloesautron@reaccorps.fr

 10, rue des Promenades
Moulins-Engilbert

Site internet
www.reaccorps.fr

Cabinet de naturopathie holistique



Chloé Sautron
Naturopathe certifiée

Les principes de la naturopathie

La naturopathie met en valeur l'impact de notre environnement, de notre alimentation et de nos états émotionnels sur la santé.

Elle s'appuie sur la capacité du corps à s'adapter et à se réparer, et cherche à donner à chaque individu les ressources dont il a besoin par des outils naturels.

Quand consulter ?

La naturopathie est une discipline à visée préventive : il existe de nombreux outils naturels pour soulager un symptôme, qu'il soit physique ou émotionnel, mais la consultation vise également un rééquilibrage global pour éviter que le problème ne réapparaisse.

On peut chercher :

- un meilleur confort de vie (stress, sommeil, douleurs, digestion, allergies, migraines)
- un renforcement de ses capacités physiques au quotidien
- un accompagnement dans une période difficile (arrêt du tabac, séparation, deuil)

Quels outils sont utilisés ?

Le principal outil de la naturopathie est la **connaissance** : je vous propose de partir à la découverte de votre corps et des bonnes pratiques d'hygiène de vie, en intégrant, en fonction de vos objectifs et de vos besoins :



Des pratiques respiratoires spécifiques



Une alimentation personnalisée



Des pratiques autour du chaud...
...et du froid



Des activités physiques



Un rythme adapté



Des aides naturelles à base de minéraux ou de plantes