



Conseillère en naturopathie et rééquilibrage alimentaire



Consultations :

- je me déplace à votre domicile autour de St-Sauvy (dans un rayon de 15 km)
- à distance (en visio) dans toute la France



06.47.00.16.15

Infos et RDV sur
les-bienfaits-de-la-vallee.fr

La naturopathie en quelques mots...

Selon l'OMS : « la Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

→ **reconnue en 1997 par le Parlement Européen comme médecine non conventionnelle.**

→ **reconnue en 2001 par l'OMS comme une médecine traditionnelle, au côté de la médecine chinoise et ayurvédique.**

La naturopathie appréhende la personne comme un tout, dans tous ses aspects : physique, émotionnel, psychique, énergétique, environnemental, avec ses habitudes de vie...

Elle s'appuie sur des méthodes naturelles pour équilibrer l'organisme, l'aider à retrouver l'homéostasie et sa capacité d'auto-guérison. Plutôt que de s'attarder sur les symptômes, elle va chercher à déterminer et traiter la cause des déséquilibres.

Elle intervient, également, considérablement à titre préventif, en soutenant l'organisme dans son fonctionnement.

Il s'agit donc d'une approche complémentaire à la médecine, visant à favoriser le bien-être global et la vitalité de la personne avec des méthodes naturelles.

Déroulement des séances

Première séance : établissement d'un bilan d'hygiène vitale où je pose beaucoup de questions : habitudes alimentaires, hygiène de vie, qualité du sommeil, troubles, antécédents médicaux (pour éviter toute contre-indication)... L'objectif est de dresser les points d'amélioration et les stratégies à mettre en place pour un retour vers le mieux-être. Des conseils personnalisés, individualisés et adaptés à chacun sont ensuite donnés.

Par la suite, les **séances de suivi** permettront de faire un point et ajuster les conseils. De nouvelles pistes pourront également être explorées.

Les bienfaits

DE LA VALLÉE

OUTILS DE LA NATUROPATHIE

Je m'appuie sur ces outils pour prodiguer mes conseils à chaque séance.

Les piliers

- **Alimentation variée et équilibrée**
- **Gestion du stress et des émotions**
- **Activité physique modérée mais régulière**

En complément

- **Plantes médicinales : infusion, macérât, alcoolature...**
- **Micronutrition : vitamines, minéraux, oligoéléments**
- **Compléments alimentaires**

Diplômes et certificats :

Diplôme Universitaire de Technologie de Chimie

Certificat de formation en naturopathie

Certificat de Conseillère en naturopathie et rééquilibrage alimentaire

Certificat d'Herbaliste (Ecole Lyonnaise des plantes médicinales et des savoirs naturels)



Que peuvent apporter les séances de naturopathie ?



Améliorer ou préserver son bien-être :

- Retrouver un sentiment de bien-être (physique et psychique) et de vitalité
- Optimiser ses capacités physiques et intellectuelles
- Se reconnecter à soi et à la nature
- Perte de poids
- Améliorer son alimentation
- Améliorer son hygiène de vie
- Prévenir l'apparition de certaines maladies en instaurant un bon équilibre au sein du corps



Accompagner les troubles chroniques (en parallèle d'un suivi médical) :

- Troubles digestifs chroniques, RGO, ulcère, syndrome de l'intestin irritable, constipation, inappétence...
- Allergies et intolérances alimentaires
- Troubles ORL et allergies saisonnières
- Problèmes cutanés : Eczéma, Psoriasis, Acné, Allergies...
- Infections urinaires récidivantes
- Douleurs ostéo-articulaires
- Stress chronique, dépression, burn-out, trouble du sommeil, fatigue chronique
- Troubles féminins : syndrome prémenstruelle, endométriose, SOPK, ménopause...
- Troubles masculins : hypertrophie bénigne de la prostate, impuissance...
- Conception et fertilité
- Déséquilibres hormonaux
- Problèmes immunitaires
- ...

TARIFS

Au domicile du client à St Sauvy ou à distance, en visio :

- 1ère séance (2h) : 70€
- Séance de suivi (1h30) : 60€

+ 8€ pour les séances à domicile en dehors de St Sauvy (dans un rayon de 15 km)

Certaines mutuelles remboursent les séances, renseignez-vous !

APPEL DECOUVERTE DE 15 MINUTES OFFERT
pour répondre à vos questions sur un éventuel accompagnement.