



Consultation naturopathie. Tarif: 60€

Pourquoi me consulter?

La naturopathie, telle que je l'entends et la pratique est d'enseigner, d'accompagner le consultant dans la compréhension de son propre corps afin qu'il soit l'acteur et le metteur en scène de son bien-être par la mise en œuvre de méthodes pour recréer un équilibre et activer la capacité du corps à s'accommoder, au mieux possible aux circonstances.

Mon principe de base est de ne jamais nuire mais de vous conseiller pour optimiser votre capital vital en restaurant votre «jardin interne» dans sa globalité, corps et esprit. Recréer un équilibre.

L'on peut me consulter à n'importe quel moment de sa vie.

Cela peut-être de façon préventive pour conserver un bon équilibre.

Pour améliorer son hygiène de vie.

Pour s'accompagner lorsque l'on a une activité physique intensive ,qu'elle soit sportive ou liée au travail.

Pour comprendre son corps et sa capacité à s'auto- "régénérer".

Pour soulager les maux du quotidien.

Pour aider à supporter des traitements lourds de maladies importantes et ou chroniques ,en collaboration avec le médecin traitant.

Pour se débarrasser des kilos superflus.

Pour avancer et vieillir en harmonie physique et mentale grâce à une hygiène de vie en accord.

Déroulé d'une consultation

L'entretien dure 1h30 et commence par un questionnaire qui va me permettre de comprendre l'historique de votre parcours(santé, mental, émotionnel, antécédents, suivi etc...). La seconde partie est consacrée à la mise en place d'un programme d'hygiène de vie permettant de conseiller la personne ,de façon globale.

Ce programme s'articule autour de 4 thématiques:

- Adapter l'alimentation. Hippocrate disait: " que ton aliment, soit ta médecine".

- Détoxifier et purifier .Selon le mode de vie et ses pratiques, l'organisme à tendance à s'engrasser, toxines et toxiques. Il s'agit donc de favoriser l'élimination des surcharges et optimiser le fonctionnement des émonctoires qui sont les organes qui permettent l'élimination des déchets. Les principaux sont: le foie et la vésicule biliaire, les reins, les intestins, la peau ,les voies respiratoires.

- Adapter un modèle d'activité physique selon le mode de vie, l'âge et les possibilités. Il s'agit de prendre conscience de son propre corps.

- Tenir compte de l'état psychologique :accompagnement.

Mes supports de connaissances:

- plantes médicinales sous différentes formes: phyto, Aroma, gemmo, élixirs floraux.

Les outils complémentaires:

- Massages bien-être ,aucune manipulation.

- Techniques réflexes : ,réflexologie plantaire ,yoga facial etc...

- Techniques respiratoires.

- Les bienfaits de l'eau.

Une notion importante que je vous rappelle est qu'une consultation avec moi ou tout autre naturopathe ne remplace pas le suivi médical pratiqué par votre médecin traitant.

Pourquoi ne pas me consulter?

Si vous pensez que vous n'aurez aucun travail personnel à faire, tant dans la compréhension de votre mode de fonctionnement que dans l'application de modificatifs pour rééquilibrer...

Si la reconnexion à vos 5 sens grâce aux supports que nous offre la nature est pour vous un concept abstrait...

Si vous ne pensez pas que l'équilibre interne de votre organisme est étroitement lié à l'équilibre naturel et environnemental qui nous entoure...

Ce que je propose n'a rien de miraculeux, ne soigne pas les pathologies graves et demande un investissement de part et d'autre .Alors si vous cochez l'une des 3 cases énoncées ci-dessus, il n'est pas nécessaire de me consulter. Vous gaspillerez 60€ et moi ,mon énergie.