

En pratique

Séance Naturopathie (1h30/2h) 55 Euros

J'effectue une étude de votre terrain et habitude de vie et ce à partir d'un entretien d'une durée environ d'1h30. Grâce à cette étude, je vous propose ensuite des axes et conseils variés de soins naturels adaptés et individualisés.

Séance de suivi (1h).....50 Euros

Conseil alimentaire (1h).....50 Euros

Réflexologie plantaire (1h).....45 Euros

Nous échangeons ensemble pour cibler les protocoles à mettre en place en réflexologie plantaire. La pratique de la réflexologie dure 45 minutes.

Possibilité d'animation d'Ateliers collectifs sur des thèmes spécifiques - sur Devis

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !"

Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part."

Colibris tire son nom d'une légende amérindienne, racontée par Pierre Rabhi, son fondateur



BIEN ETRE

SANTE

VITALITE

MOBILITE

DETENTE

Naturopathie Réflexologie plantaire

*Je vous accompagne sur le
chemin de la vitalité*

Prévention et Santé au naturel

Stéphanie ASTIC

06.70.04.63.69

A domicile, sur Rendez vous
TOURNON et ALENTOURS

stephanie.astic.naturo@gmail.com



[@stephanie.astic.naturo](https://www.facebook.com/stephanie.astic.naturo)



L'union des médecines naturelles

La NATUROPATHIE

Fondée sur la préservation de l'énergie vitale, la **NATUROPATHIE** fait partie des médecines non conventionnelles.

PRESERVER AMELIORER OPTIMISER

Credos de la Naturopathie

Ses OUTILS: l'alimentation, les plantes, l'hydrothérapie, la nutritionnotherapie, l'aromathérapie, la réflexologie...

CONCRETEMENT: Je travaille également à partir de votre constitution, de votre température, vos habitudes, je peux utiliser l'iridologie

POURQUOI: Pour être acteur de sa santé, mieux se connaître et travailler son capital vitalité. Se reconnecter à soi même et favoriser la circulation énergétique.

Le Naturopathe peut vous accompagner sur toutes sortes de problématique:

Alimentation, poids, stress, fatigue, croissance, problèmes féminins, équilibre digestif, circulatoire, de la peau, certains inconforts qui s'installent dans la durée....

La REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est une technique de massage qui permet une meilleure circulation de l'énergie vitale et vise ainsi un meilleur équilibre de l'organisme. Cette technique a un pouvoir relaxant et, est ou outil agréable pour évacuer le stress, travailler sur l'équilibre des systèmes physiologiques et énergétiques.

Soulager les douleurs, courbatures, symptômes des affections chroniques, améliorer la qualité du sommeil, circulation sanguine, récupération sportive...

Technique de stimulation et de pressions sur des zones identifiées.

A qui s'adresse t-elle:

Toute personne souhaitant prendre soin de sa santé. Enfants (30 minutes), adolescents, adultes, personnes âgées, sportifs

Conformément à la loi, les techniques



de réflexologie ne peuvent remplacer une consultation médicale, modifier ou se substituer à un traitement médical ou être assimilées à des soins médicaux en kinésithérapie

Le CONSEIL ALIMENTAIRE

Individualisée, la séance de **CONSEIL ALIMENTAIRE** prend en compte la constitution, le terrain et le tempérament de la personne.

Nous pouvons travailler le réglage alimentaire, mais également les habitudes alimentaires, découvrir de nouvelles saveurs en restant le plus simple possible....

Cuisiner peut être un peu différemment, utiliser de nouveaux produits....

Lire les étiquettes, faire les courses....Changer parfois ses habitudes apporte un changement profond dans nos comportements.

Allergie, chronicité, perte de poids, vitalité....



Aucun dia-

gnostic, ni aucune ordonnance médicale ne sera posés—naturopathie et conseil alimentaire