

Praticienne en santé naturelle
Naturopathe, Réflexologue
Conseillère en nutrition, transition alimentaire et hygiène de vie

Formations :

- ❖ La naturopathie : Certifiée CENA, école de Robert Masson.
- ❖ La réflexologie plantaire : Certifiée RTE (Réflexologie Traditionnelle Evolutive).
- ❖ Le conseil en nutrition adulte : EPM Nutrition
- ❖ Le Touché Podo Energétique : Avec Claudine Vié.
- ❖ La Kinésiologie : avec Alfred Manuel, certifié IKC
- ❖ Le profilage alimentaire : formation A.R.T

« Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'avoir » Hippocrate

La santé naturelle regroupe un ensemble de techniques de soins visant à aider l'organisme à retrouver ou conserver son équilibre. Il n'est donc pas uniquement question de combattre le symptôme, mais aussi d'en déceler l'origine et de permettre à chacun d'optimiser sa santé intégrale.

- ❖ **La nutrition en est un des principaux piliers. Je l'utilise comme une médecine préventive et éducative**, par la mise en place d'une alimentation personnalisée qui tient compte des problèmes de santé (Cholestérol, diabète T2, ostéoporose, arthrose, Crohn, cancer, dysbiose, inflammations chroniques, perte de poids, intolérances, etc), des contraintes et du mode de vie de chacun.
- ❖ **Le profilage alimentaire** : L'approche de Taty Lauwers permet de comprendre avec encore plus de précision comment CHAQUE corps fonctionne selon sa typologie (groupe sanguin, diathèse, profil ayurvédique, profil métabolique chasseur

cueilleur...), afin de trouver sa propre alimentation pour une vitalité optimale. Se nourrir selon sa propre nature.

- ❖ **La naturopathie** : passe aussi par l'alimentation, mais également par l'ajout de traitements naturels (Oligothérapie, gemmothérapie, phyto ...) afin de soutenir le corps.
- ❖ **La réflexologie plantaire** est une technique manuelle ancestrale. Le pied est la représentation miniaturisée de l'ensemble d corps. Chaque organe, glande ou partie du corps y sont représentés. Un toucher spécifique du pied permet de localiser les tensions, de stimuler les points réflexes afin de libérer les blocages, optimiser l'élimination et ainsi, rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.
- ❖ **Le touché podo énergétique** est une technique inspirée de la MTC. Le soin est très doux, il s'adresse à tout le corps. Il permet de travailler sur les différents tissus, de relancer la circulation énergétique en agissant sur certains points d'acupuncture et sur le trajet des méridiens qui passent par les pieds.
- ❖ **La kinésiologie** est un outil de communication avec le corps. Le test musculaire permet d'identifier et de libérer les points de blocage. Il agit sur nos maux, nos douleurs, nos stress, nos chocs émotionnels, nos peurs, nos schémas de comportement. Les diverses équilibrations vont favoriser le retour à la santé permettant à chacun de se réapproprier son potentiel afin de se réaliser pleinement.

Par cet accompagnement pluridisciplinaire personnalisé, je vous aide à gérer votre bien être naturellement, à devenir acteurs de votre santé et de votre longévité.

En aucun cas, ces techniques « complémentaires ne se substituent à la médecine conventionnelle.