



Des clés de bien-être

La réflexologie plantaire et endo-nasale

Est une méthode de soins pratiquée depuis des millénaires au sein de nombreuses civilisations. Fondée sur le principe des méridiens chinois, elle permet de :

- renforcer ou de rétablir l'équilibre énergétique de certaines fonctions organiques,
- stimuler l'élimination des toxines,
- apporter détente, relaxation.

L'onction aux huiles essentielles

Permet grâce aux bienfaits spécifiques des différentes huiles et selon les besoins du corps de :

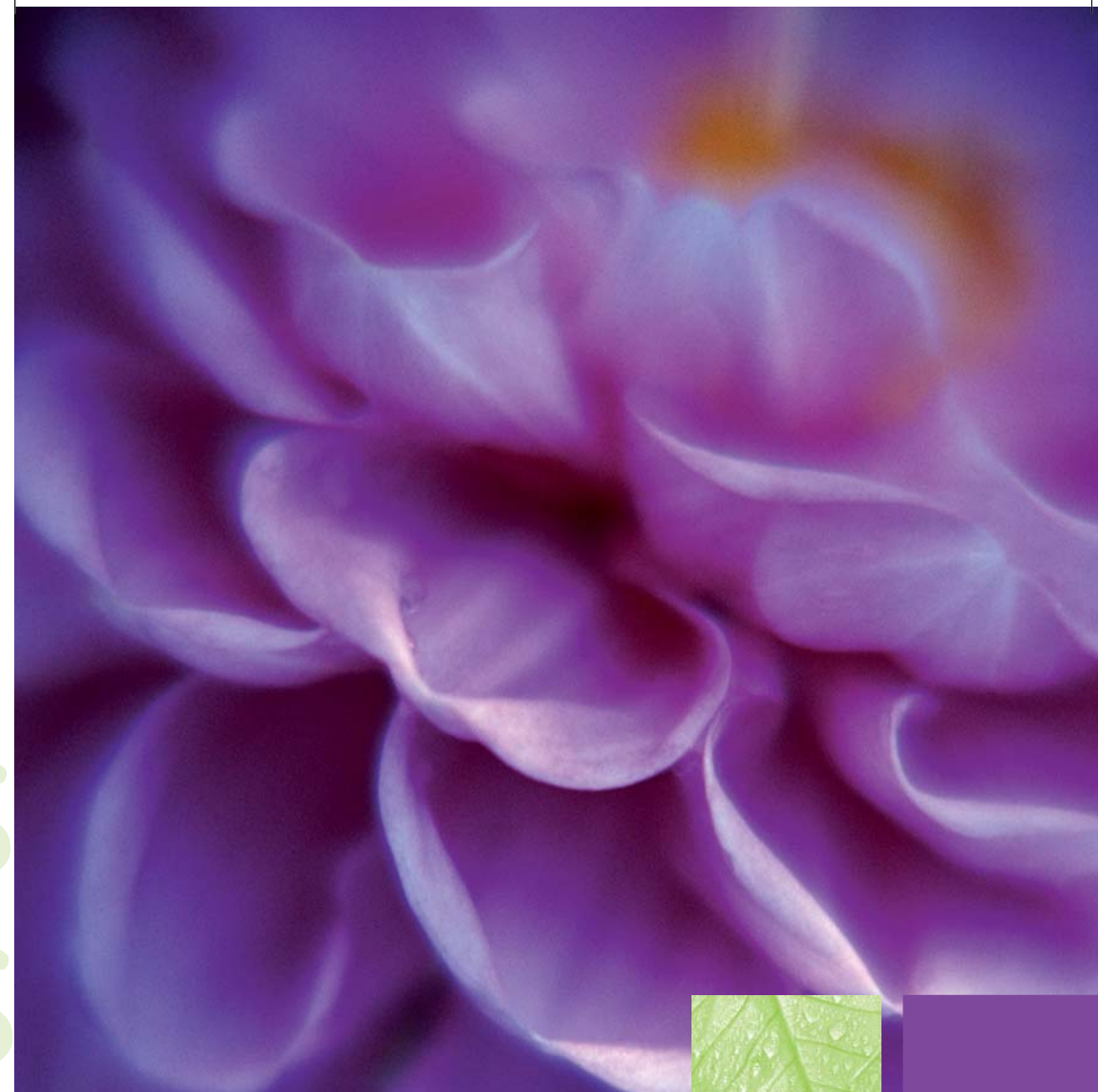
- détendre l'ensemble des muscles,
- apaiser le système nerveux,
- drainer les toxines, stimuler les échanges humoraux,
- revitaliser.

Les sources essentielles de votre bien-être



Carole His

47 rue Paul Verlaine
69100 Villeurbanne - Métro Gratte-ciel
06 70 63 62 94
chisnaturopathe@orange.fr



Carole His

Praticien de Santé Naturopathe

Conseils nutritionnels, fleurs de Bach, réflexologie plantaire

Diplômée Cenatho D.Kieffer - Membre professionnel de l'O.M.N.E.S

Le Praticien de Santé Naturopathe

Le naturopathe aide à préserver et améliorer la vitalité globale de la personne, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à son organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels .
C'est un éducateur de santé. Il prend le temps d'expliquer les facteurs essentiels de santé tels que : alimentation, activités physiques, gestion du stress, équilibre émotionnel... afin que son consultant les mettent en place et se responsabilise dans sa vie quotidienne.



Une visite chez le naturopathe comprend :

Le bilan naturopathique : un élément vital

Le naturopathe établit un bilan permettant de déterminer le niveau de vitalité, de surcharges ou de carences du consultant :

- au travers : de l'hérédité, de la constitution, du tempérament, du passé médical du consultant, de l'évaluation de ses habitudes de vie (alimentation, activité, stress, sommeil, environnement...),
- en s'appuyant sur des observations telles que : la morphologie, l'iridologie, la prise de pouls chinois,
- en employant un questionnaire approfondi.

Le programme d'hygiène vital : des conseils essentiels

Inclut systématiquement des conseils en vue de :

- réformer ses habitudes alimentaires,
- sortir de la sédentarité,
- mieux se relaxer ou gérer son stress (respiration, hydrologie, fleurs de Bach...).

Contient selon la personne :

- des compléments alimentaires, végétaux ou nutritionnels,
- des techniques manuelles telles que : la réflexologie ou les soins relaxants,
- la visite éventuelle chez un autre thérapeute : psychothérapeute, ostéopathe, acupuncteur, shiatsu, médecin, podologue, kinésithérapeute...

Le premier rendez-vous (1h30)

Permet un bilan complet, une analyse iridologique avec photos ainsi que l'établissement d'un programme d'hygiène vital amplement détaillé.

Les rendez-vous suivants (1h)

Permettent de vérifier le réglage alimentaire, de l'adapter s'il y a lieu, d'appliquer certaines clés de bien-être, de confirmer ou de modifier les préconisations.

Naturopathe

Des prestations individuelles spécifiques



Conseils nutritionnels et culinaires

S'adressent plus particulièrement aux personnes ayant :

- des difficultés à perdre ou prendre du poids,
- des ballonnements,
- une digestion difficile ou un inconfort liés au stress ou à l'alimentation inadaptée,
- la nécessité de suivre un régime strict, lié à une pathologie (diabète, obésité, rhumatismes, cholestérol, ulcère, maladie de Crohn, acné...), en complément éventuel des conseils d'un diététicien DE,
- le désir d'adopter une alimentation plus saine.



Conseillère en fleurs de Bach

Etre en bonne santé passe par l'harmonie du psychisme, de l'émotionnel et du corporel.

Le Dr Bach, célèbre médecin homéopathe anglais, élaborera 38 élixirs floraux à partir de fleurs et de plantes. Grâce à une préparation naturelle et un choix étudié, les élixirs peuvent harmoniser, équilibrer le psychisme et l'émotionnel.

Particulièrement conseillées aux personnes qui :

- traversent des périodes délicates : difficultés relationnelles, séparation, maladie, examen, deuil...
- souffrent régulièrement de : mal être, peur, découragement, solitude...