

Naturopathe

Ardeche Cécile BOURDIN

Certifiée
Naturopathie

À domicile  Réflexologie Plantaire

La Naturopathie :

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. (Déf de l'OMNS)
La naturopathie vise à maintenir et /ou rétablir la santé par des moyens naturels.



3 Techniques Majeures :

Alimentation :

diététique et nutrition ou comment être bien dans son assiette.
La bromatologie est le principe que l'alimentation apporte à l'organisme ce dont il a besoin pour se maintenir en bonne santé.
L'idée est donc de garder un équilibre alimentaire.

Exercice Physique :

Le mouvement apporte des bienfaits à l'organisme et permet de nettoyer le corps ainsi de le redynamiser.

Équilibre Neuropsychique :

comment être bien dans sa tête.
Le maintien d'un bon équilibre neuropsychique permet de gérer les différentes pathologies.
L'idée étant de mettre en avant la psychologie positive prenant l'être tel qu'il est.

Ces 3 techniques permettent de trouver un équilibre.

07 66 12 47 03

www.naturopatheardeche.fr • contact@naturopatheardeche.fr