

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

Consultation :

La première visite dure généralement entre 1 h et 1 h30.

L'anamnèse qui est un questionnaire approfondi pour identifier vos attentes et d'autre part en savoir plus sur votre histoire, antécédants familiaux et personnels, traitement en cours, mode de vie sur tous les plans : alimentation, exercice physique, émotionnel, environnemental.

Une fois ces éléments recueillis, j'établis un programme d'hygiène vital, c'est-à-dire la cure la mieux adaptée et les techniques naturelles de santé à suivre. Par exemple :

Une Cure de Désintoxication :

il s'agit d'aider à l'organisme à se nettoyer et à se purifier de ses toxines.

Une Cure de Revitalisation :

elle vise à rééquilibrer l'alimentation et à combler les carences qui surviennent lors de la saturation de votre organisme (minéraux, Oligo-éléments, vitamines, acides gras essentiels.)

Une Cure de Stabilisation :

elle vise une harmonie biologique psychologique et sociale. Les séances suivantes permettent un suivi et un approfondissement, je fais le point avec vous en ce qui concerne le programme d'hygiène vital.

À domicile

Créa: Richard S. pour Cécile B. • Imprimé sur papier recyclé, ne pas jeter sur la voie publique.



Précautions à Prendre :

- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les muqueuses.
- Certaines huiles essentielles sont irritantes.
- Toutes les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibles (citrons, oranges).

Les plantes peuvent avoir un pouvoir important à condition de bien les utiliser.

Il est donc important de bien suivre les posologies (quantités et durée de traitement).



Attention !

Les huiles essentielles sont déconseillées :

- Aux enfants de moins de 3 ans
- Aux femmes enceintes
- Aux femmes qui allaitent
- Aux personnes épileptiques



07 66 12 47 03

www.naturopatheardeche.fr

contact@naturopatheardeche.fr