

MARIE DEL POZO

Praticienne en Hygiène de Vie & Naturopathie

CERTIFIÉE par ADN FORMATION, centre agréé par le SPN
 Membre du SPN : Syndicat des Professionnels de la Naturopathie
 Adhérente à CNPMédiation consommation
 SIRET : 478 583 354 00038



CONSULTATIONS SUR RENDEZ-VOUS

AU CABINET : 21 Grande rue, 17450 Saint-Laurent-de-la-Prée

A DISTANCE par SKYPE

06 22 16 22 74

De nombreuses **MUTUELLES** prennent en charge partiellement ou totalement la Naturopathie et la Réflexologie.

La Naturopathie c'est quoi ?



le Bien-Être

pour Être Bien

→ La Naturopathie complète la médecine conventionnelle en agissant sur le terrain par une prise en compte globale de la personne et dans le respect des éventuels traitements médicamenteux en cours.

→ Elle se fonde pour cela, sur la **vitalité du consultant**, afin de définir l'énergie disponible pour retrouver un état de santé, de mieux-être ou de bien-être.

→ Son **objectif**, dans le cadre de l'entretien de bilan de vitalité, est de comprendre le fonctionnement de l'organisme et les véritables causes des dysfonctionnements, des symptômes, afin de lui donner les moyens de s'auto-guérir en corrigeant l'origine des dérèglements.

→ **Optimiser sa santé et la cultiver sur le long terme avec des techniques naturelles au service de l'équilibre vitale et du mieux-être :**
 Nutrition, Alimentation saine, Micro-nutrition (vitamines, minéraux, acides aminés, oligo-éléments...), Phytothérapie (plantes), Aromathérapie (huiles essentielles), Gestion du stress et des émotions, Fleurs de Bach, Réflexologie en énergétique chinoise, massage Amma (ancêtre Shiatsu), techniques de Sophrologie et de respiration, Luminothérapie.

Pourquoi consulter ?

Baisse de vitalité et de tonus général

Prévention et entretien de votre santé : prendre conscience de votre niveau de vitalité et de vos faiblesses organiques afin de renforcer votre terrain.

Troubles fonctionnels et/ou chroniques : sommeil, fatigue, digestion, constipation, circulation, résistance au stress, migraine, angoisse, anxiété, inquiétude, mémoire, concentration, problèmes de peau (eczéma, psoriasis...), bronchite, allergie, infection urinaire, troubles musculo-squelettiques, souplesse articulaire...

Périodes clés de votre vie : puberté, grossesse, allaitement, ménopause, burn-out, préparation aux examens, événement sportif... changement de vie.

Souhait de changer d'alimentation : conseils personnalisés en fonction de vos habitudes, de vos besoins, de votre terrain, de votre rythme de vie et de vos éventuelles intolérances.

ETUDIANT : Apporter tous les nutriments dont le cerveau a besoin pour réfléchir et mémoriser. Les carences nutritionnelles, vitamines, minéraux... fragilisent le système nerveux et entraînent une moins bonne adaptation aux facteurs de stress. Cela peut provoquer des désordres tels qu'une fatigue intense, une digestion difficile, des troubles de l'humeur, une perte de cheveux...

SÉNIOR : Veiller à l'apport équilibré des bons nutriments : les carences ou surcharges nutritionnelles sont les premières causes de l'accélération du vieillissement. Préserver et maintenir un bon sommeil, une oxygénation suffisante, ... Libérer les charges, les noeuds (les colères et les ruminations par exemple surchargent le foie). Soulagement de certaines douleurs chroniques et inflammatoires.

SPORTIF : Apporter les éléments nutritifs nécessaires. Radicaux libres, stress oxydatif, acidité de l'organisme, élimination excessive des sels minéraux et de certaines vitamines... favorisent les lésions musculaires et fragilisent l'écosystème intestinal.

PERSONNE EN DÉPRESSION : Soutenir le système nerveux et remonter la force vitale en fonction du traitement médical...

PERSONNE STRESSÉE, BURN OUT : Libérer les tensions pour fabriquer suffisamment d'endorphines, les hormones du bonheur et du bien-être. Favoriser une alimentation riche en micro-nutriments, équilibrée et suffisamment alcalinisante...

FEMME ENCEINTE : Accompagnement en fonction de la période de la grossesse. Alimentation adaptée, gestion des nausées, de la fatigue, de la digestion, du sommeil (souvent perturbé), de certaines douleurs selon le traitement médical et aussi des émotions telles que les angoisses ou les peurs...

EXEMPLES

Le rôle du praticien en Hygiène de vie & Naturopathie

« Stimuler la force vitale de votre organisme et l'aider à se régénérer grâce à l'alimentation et à une bonne hygiène de vie »

1/ Identifier les facteurs des dysfonctionnements grâce au bilan de vitalité (1H15) : alimentation inadaptée, intolérances, manque de sécrétion biliaire, sédentarité, sommeil, fatigue, microbiote, stress...

2/ Élaborer un programme d'hygiène de vie personnalisé en fonction du bilan de vitalité, avec par exemple le rééquilibrage de l'assiette, le renfort en micro-nutriments, l'apaisement du stress, des émotions. Des conseils pour retrouver un sommeil réparateur, restaurer la muqueuse intestinale, soulager une inflammation, des douleurs ou troubles chroniques. Ou encore mettre en place un détox ou une cure naturopathique... en veillant aux émonctoires, à une bonne oxygénation et à la pratique d'activité physique régulière.



Zoom sur

le microbiote

L'intestin n'a pas qu'une fonction digestive. Il est aussi le premier organe de défense immunitaire de l'être humain. Un système complexe qui, en se dérégulant, expose à des réactions allergiques ou inflammatoires.

Lorsque le transit fonctionne mal, les éliminations ne sont pas efficaces et les toxines traversent la paroi intestinale : on parle alors de **porosité ou perméabilité intestinale**.

La malabsorption des nutriments entraîne des carences qui amplifient le dysfonctionnement et alimentent la chronicité.

Ces troubles digestifs reflètent souvent un déséquilibre de la flore intestinale, le microbiote, dont le rôle est d'assurer l'absorption des nutriments, le soutien des défenses naturelles, la production des vitamines (B et K), le contrôle de l'inflammation... De nombreux facteurs peuvent impacter le microbiote intestinal et entraîner une dysbiose.

Un bon système digestif, c'est une bonne immunité !

La Naturopathie, une alliée pour la vie !

1/ LE BILAN DE VITALITÉ

État des lieux global de votre santé basé sur l'évaluation de votre vitalité, suivi d'un programme personnalisé avec les techniques naturelles naturopathiques nommées ci-dessus.

2/ LES CONSULTATIONS DE SUIVI

Pour retrouver un état d'équilibre et de bien-être, il est conseillé de prévoir des consultations de suivi, variable selon la complexité de votre demande. Nous ferons le point ensemble sur vos avancées (ressentis, vitalité, éventuelles difficultés rencontrées et évolutions) puis nous ajusterons et compléterons les conseils en tenant compte de l'évolution de vos besoins. A chacune de ces consultations, il est prévu 25 minutes en Amma, réflexologie, sophrologie ou respiration.

1H15/70€

OU PROGRAMME personnalisé

en MICRO-NUTRITION 1H / 50€
 Suite à un entretien de bilan,
Conseils et accompagnement par les compléments alimentaires

1H/50€

en AROMATHÉRAPIE 1H / 50€
 Suite à un entretien de bilan,
Conseils et accompagnement par les Huiles essentielles

PACK VITALITÉ
 BILAN de vitalité + 2 séances de suivi
158 €
 au lieu de 170€

en PHYTOTHÉRAPIE 1H / 50€
 Suite à un entretien de bilan,
Conseils et accompagnement par les plantes

Adapté aux personnes âgées



Les DÉTOX Naturopathiques

*Ce tarif ne comprend pas l'éventuel suivi après la séance de mise en route de la détox.

50min/45 €*

Spécial personnes âgées

Pour apaiser les douleurs et les émotions

Troubles du sommeil, angoisse, inquiétude, déprime, stress, concentration, mémoire...
 Douleurs articulaires et musculaires, inconforts digestifs, problèmes de circulation sanguine...

1H / 50€



Spécial femmes enceintes et allaitantes

Pour plus de sérénité

Troubles du sommeil, fatigue, stress, baby-blues...
 Jambes lourdes, douleurs musculo-squelettiques, douleurs et congestions mammaires, inconforts digestifs, affections ORL, problèmes dermatologiques...

1H / 50€



AROMATHÉRAPIE conseils et accompagnement en Huiles Essentielles

Entretien de bilan, programme personnalisé

Spécial bébés et nourrissons

Pour grandir en douceur

Nervosité, agitation, aseptisation de l'air ambiant. Dents, aphtes, dermatoses, affections respiratoires, troubles et inconforts digestifs, insomnies.

AROMATHÉRAPIE conseils et accompagnement en Huiles essentielles

Massage détente bébé avec les huiles essentielles

40min / 35€

25min / 20€



- Bébé à la découverte sensitive de son corps
- Stimulation des zones réflexes des pieds et des mains
- Moment privilégié dans sa construction émotionnelle
- Détendre, calmer ou dynamiser

Techniques de SOPHROLOGIE

Méthode de relaxation et de gestion du stress.

Elle nous aide à développer notre potentiel, à trouver un équilibre mental et corporel, à accepter nos limites et ainsi à accéder à la sérénité.

45min / 45€

Techniques de RELAXATION musculaire progressive

30min / 30€

Technique de détente corporelle, basée sur la contraction/décontraction progressive de différents muscles. Pratiquée régulièrement, elle permet d'éliminer la tension chronique et de combattre des moments de stress somatique qui peut s'accumuler au niveau du corps. **Relâchement immédiat.**

Massage AMMA

Massage musculo-squelettique et énergétique

Détente et décontraction

35min / 35€

MASSAGE AMMA

Massage Musculo-squelettique et énergétique

Technique d'acupression
 Le massage complet ou « kata » regroupe plusieurs gestes précis opérés par le praticien, principalement sur : les épaules, le dos, la nuque et les bras du consultant. Les pressions exercées sur des points physiques vont permettre d'éliminer des tensions et des blocages d'énergie, et d'amener à se relaxer.

Ses bienfaits :
 Relaxation profonde, apaisement du stress
 Décontraction musculaire : amélioration chez les personnes souffrant de TMS (troubles musculo-squelettiques).

En énergétique, il va générer une relance des substances fluidiques (sang, lymphes) et donc un meilleur fonctionnement de l'organisme comme par exemple la désintoxication du sang, l'élimination des toxines, la régulation du métabolisme et de la coagulation.

Adapté aux personnes âgées

ANCÊTRE DU SHIATSU

Massage habillé et assis sur chaise ergonomique

MARIE DEL POZO Praticienne en MASSAGE AMMA, CERTIFIÉE

RÉFLEXOLOGIE

En énergétique chinoise

plantaire, palmaire, faciale

- Procure apaisement et relâchement
- Améliore la circulation sanguine
- Très efficace pour combattre le stress, les tensions, la fatigue
- Soulage le corps de ses douleurs et troubles fonctionnels

STIMULATION PAR POUCEES
 à l'aide des POUCEES sur des zones précises : les ZONES RÉFLEXES

Chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps.

RÉFLEXOLOGIE Personnalisée 1H
 Avec entretien de bilan (10 min)
juste pour vous

Adapté aux personnes âgées

Recommandé par France Alzheimer pour soulager les troubles liés aux maladies neurologiques : Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque...

MARIE DEL POZO Praticienne en Réflexologie CERTIFIÉE