

LA NATUROPATHIE?

« Fondée sur le principe de l'énergie vitale de l'organisme, la naturopathie rassemble les pratiques issues de la tradition occidentale. Elle vise à **préserver et optimiser la santé globale de l'individu**, sa qualité de vie, ainsi qu'à **permettre à l'organisme de s'autorégénérer** par des moyens naturels* »
(fenahman – fédération française des écoles de naturopathie)

Comment se déroule une consultation?

la demande

Lors de votre 1^{ère} demande de RDV, je vous propose de m'expliquer brièvement ce qui vous amène à consulter.

le bilan naturopathique

L'anamnèse

Pour **avoir une vision la plus complète** possible de vous, je vous pose une multitude de questions relatifs à votre santé, vos habitudes de vie, votre histoire...

Le bilan vital

Le bilan vital permet d'évaluer **la capacité de votre corps à s'adapter à son environnement.**

Pour ce faire j'utilise plusieurs outils :

- *la morpho-psychologie ;
- *la vitalométrie...

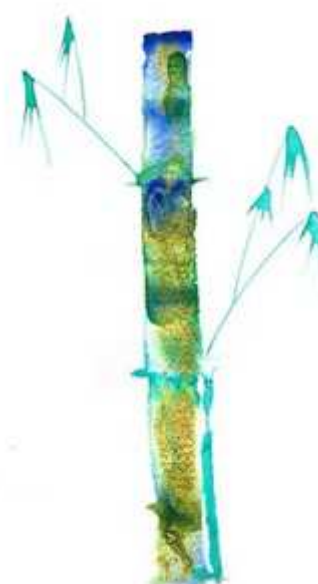
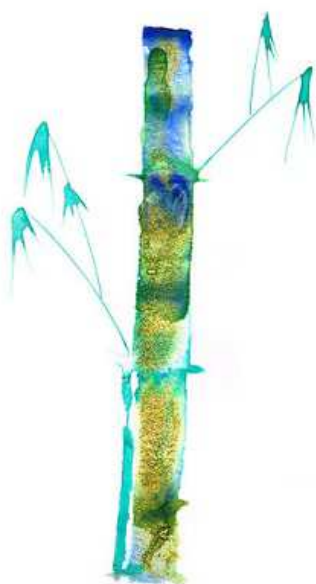
Le Programme d'Hygiène Vitale (ou PHV)

Le Programme d'Hygiène Vitale, dit PHV, est le document qui regroupe **tous les conseils alimentaires et autres recommandations** que je vous propose. Il se constitue tout au long de notre échange, dans un premier temps oralement puis sur un support papier.

Il m'arrive très souvent de vous le remettre, quelques jours plus tard, pour prendre le temps de vous le présenter, et d'y joindre des documents d'informations qui viennent le compléter.

Le suivi...

Je vous propose de refaire un point 1 à 3 mois plus tard, pour **adapter le PHV** aux difficultés ou facilités que vous avez pu rencontrer et **l'enrichir avec les besoins du moment.**



Pour qui? Pourquoi?

La naturopathie s'adresse à **toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie.**
Elle peut intervenir à chaque âge de la vie.

Elle a sa place :

- * En prévention primaire;
- * Dans l'accompagnement de soins et traitements, en partenariat avec les autres professionnels de santé ;
- * En confort ;
- * Pour prendre soin de soi tout simplement.

Le naturopathe, de par sa vision holistique (globale) de l'Homme, vous aide à **mieux vivre avec le stress du quotidien** d'aujourd'hui, en limitant son impact sur votre santé physique et psychologique!

la durée de la consultation en naturopathie

- Notre première entrevue dure environ 1 H 30 à 2 H.
 - Les séances suivantes durent 1 H.

*Les 10 techniques naturelles de santé:

1. L'hygiène alimentaire (*nutritionnelle, compléments alimentaires, cures saisonnières...*)
2. L'hygiène du mouvement (*exercices physiques tels que marche, natation, gymnastique, danse, arts martiaux...*)
3. L'hygiène neuropsychique (*relaxation, gestion du stress...*)
4. L'hydrologie (*utilisation de l'eau chaude, froide, bain, pédiluve, douches, affusions, saunas...*)
5. Les techniques manuelles (*relaxation coréennes, californien...*)
6. Les techniques réflexes (*podoréflexologie, sympathicothérapie, auriculothérapie...*)
7. Les techniques respiratoires (*méthodes de Jaquier, ionisation, libération et contrôle du souffle...*)
8. La phytologie et aromathologie (*plantes, huiles essentielles....*)
9. Les techniques énergétiques
10. Les techniques vibratoires

Céline Nérenhausen

Naturopathie & Réflexologie

Tel: 0778261319

naturopathie.lacatau@outlook.fr

Consultation à l'Escale famille le mardi 14H/20H

43B, rue de Cantelaude

33680 Lacanau