



LA NATUROPATHIE

Qu'est ce qu'un naturopathe* ?

Le naturopathe agit en tant qu'éducateur de santé et peut venir en support sur de multiples demandes relatives à la santé et au bien-être. La démarche naturopathique s'oriente sur une vision de l'individu dans son ensemble : sphère physique et mentale. Le consultant est partie prenante dans le processus.

1 - Les accompagnements

Le naturopathe peut intervenir en accompagnant sur diverses problématiques : gestion du stress/anxiété - gestion du poids et de l'appétit (compulsions alimentaires) - troubles du sommeil - troubles digestifs - troubles articulaires troubles musculaires - troubles dermatologiques - aide aux performances sportives - accompagnement sur certaines pathologies métaboliques ...
... et pour toute personne désireuse de retrouver un mieux-être









2 - La séance

La première séance d'1h30 permet de faire le point sur la demande du consultant. Le praticien questionne le consultant afin de pouvoir adapter au mieux le protocole. Le consultant se voit remettre un protocole personnalisé qui peut-être orienté sur différents axes :

- rééquilibrage alimentaire, micronutrition
- hygiène de vie
- accompagnement émotionnel
- gestion de la reprise d'activité physique
- cures de détoxification, ou revitalisation

3 - Les techniques

Le naturopathe peut s'appuyer sur différentes techniques :

- la nutrition - micronutrition 
- la phytothérapie 
- l'aromathérapie 
- la sophrologie 
- les techniques respiratoires 
- la réflexologie 
- les techniques de renforcement 
- un programme sportif 

4 - Le suivi

A l'issue de la première séance, il peut être nécessaire de planifier un RDV de suivi. Ce RDV permet de faire le point sur la problématique et d'ajuster le protocole le cas échéant.

5 - Infos

Le naturopathe aide le consultant à devenir autonome pour appréhender sa santé, mieux connaître son corps et pouvoir faire les choix adaptés à son organisme et à ses objectifs.

Un naturopathe ne se substitue pas à un médecin et n'est pas habilité à délivrer d'ordonnance ou à modifier/supprimer un traitement. Le naturopathe travaille en collaboration avec le corps médical.

Lydie Bosse - Praticienne en Naturopathie
Cabinet : 24 Rue nationale - 53950 Louverné
contact@naturehormetique.com
06.76.16.08.18
www.naturehormetique.com



*Le naturopathe n'est pas un praticien médical et ne peut en aucun cas se substituer à une personne du corps médical. Les éléments transmis constituent des conseils d'hygiène de vie permettant le mieux-être mais ne constituent pas une prescription médicale. Copyright - naturehormetique - 2021 - toute reproduction même partielle est interdite