



Nos programmes personnalisés en Naturopathie

1. Programme “Énergie & Vitalité durable”

Objectif : retrouver une énergie stable et réduire la fatigue chronique.

- Rééquilibrage du sommeil et des rythmes biologiques
- Soutien du système nerveux (respiration, relaxation, plantes adaptogènes...)
- Alimentation vitalisante et naturelle
- Rituels quotidiens pour préserver l'énergie

2. Programme “Digestion sereine & microbiote vivant”

Objectif : apaiser les troubles digestifs et restaurer un microbiote équilibré.

- Analyse des sensibilités alimentaires
- Réintroduction progressive d'aliments vivants (fermentés, fibres...)
- Pratiques de respiration et gestion du stress digestif
- Soutien naturel du microbiote (plantes, hydratation, rituels digestifs)

3. Programme “Détox douce & rééquilibrage global”

Objectif : alléger le corps, clarifier l'esprit et soutenir les émonctoires.

- Détox alimentaire progressive (sans privation)
- Soutien du foie, des reins et de la peau
- Hydratation active et infusions spécifiques
- Accompagnement émotionnel de la détox

4. Programme “Cycle féminin harmonisé”

Objectif : réduire les déséquilibres du cycle (règles douloureuses, troubles hormonaux).

- Compréhension du cycle et des phases

- Alimentation adaptée aux variations hormonales
- Plantes, huiles essentielles, nutrition ciblée
- Gestion naturelle du stress et hygiène du sommeil

5. Programme “Immunité naturelle & terrain renforcé”

Objectif : soutenir les défenses naturelles et réduire les infections récurrentes.

- Hygiène de vie globale (sommeil, activité, respiration)
- Alimentation anti-inflammatoire
- Soutien des muqueuses et du microbiote
- Plantes immunomodulantes & rituels de saison

6. Programme “Apaisement du système nerveux & stress chronique”

Objectif : calmer l’hyperstimulation mentale, réduire l’anxiété et réguler les tensions.

- Techniques de respiration, cohérence cardiaque
- Routines apaisantes du matin et du soir
- Alimentation nerveo-protectrice
- Plantes adaptogènes, magnésium naturel, rituels corporels

7. Programme “Alimentation naturelle & autosuffisance du quotidien”

Objectif : adopter une alimentation plus simple, vivante, autonome et respectueuse du vivant.

- Cuisine naturelle : cru/végétal, lacto-fermentation, repas minimalistes
- Réduction des produits transformés
- Organisation et autoconstruction des habitudes alimentaires
- Approche saisonnière et locale, respectueuse de l’environnement

8. Programme “Équilibre global & écologie intérieure”

Objectif : aligner santé physique, émotionnelle et environnementale.

- Rituels d’ancrage et reconnexion à soi
- Alimentation consciente et vivante
- Simplification du quotidien & autosuffisance douce
- Habitat, hygiène, cosmétiques et gestes respectueux du vivant

Grille Tarifaire – Programmes personnalisés en Naturopathie

Programmes Bien-Être & Vitalité

Programme	Contenu	Durée	Tarif
Énergie & Vitalité durable	Bilan vitalité + 2 suivis + fiches pratiques	6 à 8 semaines	180 € – 260 €
Déttox douce & rééquilibrage global	Bilan + 2 suivis + fiches saison	4 à 6 semaines	150 € – 220 €
Système nerveux apaisé & stress chronique	Bilan + 2 suivis + outils de respiration	6 semaines	180 € – 240 €

Programmes Alimentation & Autosuffisance

Programme	Contenu	Durée	Tarif
Alimentation naturelle & autosuffisance	Bilan alimentaire + 2–3 suivis + recettes & organisation	6 à 10 semaines	200 € – 300 €
Digestion sereine & microbiote vivant	Bilan digestif + 2–3 suivis + fiches & recettes	8 semaines	220 € – 280 €

Programmes Féminins & Hormones

Programme	Contenu	Durée	Tarif
Cycle féminin harmonisé	Bilan + protocoles par phase + suivis	1 à 2 cycles	200 € – 260 €

Programmes Holistiques & Long Terme

Programme	Contenu	Durée	Tarif
Immunité naturelle & terrain renforcé	Bilan + 2 suivis + plan saisonnier	6 semaines	160 € – 220 €
Équilibre global & écologie intérieure	Bilan global + 3 suivis + fiches écologiques	8 à 12 semaines	240 € – 350 €