



## 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

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

## Programmes Alimentation & Autosuffisance

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

## Programmes Féminins & Hormones

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

## Programmes Holistiques & Long Terme

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