



Optimiser ma santé M'alimenter sainement

Je vous propose de réaliser ensemble un bilan de santé,

pour évaluer votre hygiène alimentaire et émotionnelle, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil mais aussi vos troubles (digestifs, de poids, allergies, déprime, troubles fonctionnels...)

et vous accompagner sur la voie du mieux-être, de la santé, avec des conseils personnalisés pour retrouver l'harmonie, le confort et la sérénité dans votre vie.

Je peux aussi en parallèle :

- Donner des **conseils alimentaires, d'hygiène de vie**
- Vous aider à mieux gérer vos émotions avec les Fleurs de Bach (élixirs de fleurs)
- Réaliser **une séance de réflexologie plantaire**, un moment de détente assuré qui permettra de relancer les différentes fonctions de l'organisme et de soulager vos symptômes.
- Je propose également des **ateliers d'introduction à la cuisine vivante**, c'est à dire crusiner des légumes, fruits, graines germées, et nombreux autres aliments issus de l'agriculture consciente, respectueuse et biologique. Une alimentation pleine de vitalité, de couleurs et de joie qui vous apportera les vitamines, oligoéléments et minéraux nécessaires.



Barbara Chamant

Praticienne de santé naturopathe

- Bilan de santé
- Conseils en nutrition et hygiène de vie
- Réflexologie plantaire
- Accompagnement personnalisé
- Ateliers de cuisine
- Gestion du stress – fleurs de Bach

Tarif : selon le temps passé
(entre une et deux heures)
et le type de séance. De 50 à 80 €

Sur rendez-vous, en cabinet ou à domicile 06 31 95 55 21 chamantbarbara@gmail.com

Passionnée par les médecines douces et l'accompagnement à la personne, j'ai eu l'occasion au cours de voyages de découvrir d'autres façons de vivre, qui rendent responsable l'individu de sa propre santé.

Une hygiène de vie respectueuse de soi-même, de l'environnement et du monde vivant.

La naturopathie, grâce à ses techniques naturelles apportent des alternatives concrètes pour optimiser votre santé.

Diplômée d'EURO NATURE

école certifiée par la Fédération
des écoles de naturopathie
(FENAHMAN).



EURO NATURE
INSTITUT DE FORMATION EN NATUROPATHIE





La naturopathie,

venant de l'expression « Nature's Path » le chemin de la nature, est un art de vivre, une médecine préventive avec un héritage de méthodes ancestrales.

C'est un système de santé holistique qui mise avant tout sur la **stimulation des mécanismes naturels d'auto guérison de l'organisme.**

Les interventions du naturopathe visent en premier lieu à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à soulager uniquement les symptômes ou à attaquer directement les agents pathogènes.

Lors de la consultation, le praticien naturopathe détermine la nature du terrain, la constitution, la diathèse, le tempérament et établit un bilan de vitalité de la personne. La naturopathie est avant tout une méthode de prévention et propose des techniques naturelles visant à retrouver son propre équilibre au quotidien.

Pour rééquilibrer l'organisme, le naturopathe a à sa disposition les méthodes naturelles, entre autre l'alimentation, l'hygiène de vie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, les massages, l'énergétique chinoise, les élixirs floraux, l'exercice, la psycho-somatique, ...

Un **naturopathe holistique** travaillera aussi bien sur le plan physique que sur le plan émotionnel.

*La nature ne vise
pas un but
particulier mais
un but universel.*

Ralph Waldo Emerson

