Anne-Sophie Castagnet

NATUROPATHIE
REFLEXOLOGIE

Catalogue entreprises

Anne-Sophie Castagnet
NATUROPATHIE & REFLEXOLOGIE

Une digestion optimale avec la naturopathie

- Principes d'une digestion équilibrée
- Focus sur les troubles les plus fréquents (acidité, ballonnements, constipation) et solutions concrètes
- Conseils pratiques pour retrouver un équilibre digestif de manière naturelle

Conférence d'1h30

Un cycle féminin harmonieux

- Ce qui perturbe le cycle
  - le rôle du foie et de l'intestin
  - les perturbateurs endocriniens
  - l'impact du stress sur le système hormonal
- Les solutions pour équilibrer le cycle :
  - hygiène et contraception
  - syndrome prémenstruel
  - détox adaptée au système hormonal
  - préparer la ménopause

Conférence d'1h30

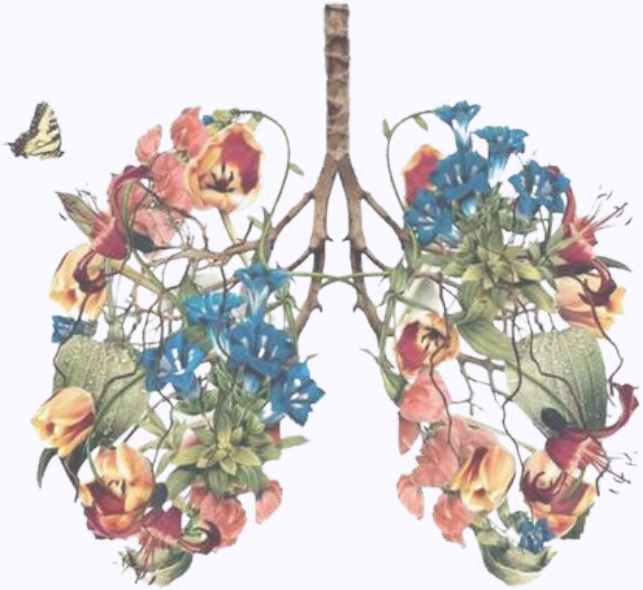
Gestion du stress

MODULE 1 (1h)

- Respiration alternée : démonstration et pratique
- Huiles essentielles adaptées : usage, indications

MODULE 2 (1h)

- Cohérence cardiaque : démonstration et pratique
- Plantes et minéraux



Gestion du stress

MODULE 3 (1h)

Apprendre à se libérer des émotions désagréables pour aller de l'avant, avec l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

MODULE 4 (1h)

Relaxation Shultz : grands principes et 45 min de pratique

Augmenter sa vitalité

ALIMENTATION SAINE - 1h

- Les grands principes de la naturopathie :

associations alimentaires, cuisson, nutriments, etc.

ALIMENTATION VITALISANTE - 1h

- Super aliments
- Alimentation en conscience : théorie et dégustation

Augmenter sa vitalité

L'IMPORTANCE D'UNE EAU DE QUALITE - 1h

- Besoins physiologiques et impacts d'une eau de boisson inadaptée sur l'organisme
- Choix des eaux en bouteille et moyens de filtration de l'eau du robinet
- Structure de l'eau, santé et energie

Augmenter sa vitalité

REVEIL ENERGETIQUE & RITUEL DES 5 TIBETAINS - 1h

- Pratique sur tapis de sol
- Réveil doux de chaque partie du corps par des tapotements, frictions, etc.
- Enchaînement de mouvements visant à relancer l'énergie dans le corps

Augmenter sa vitalité

DETOX : LES GRANDS PRINCIPES - 1h

- Rôles des émonctoires, gestion des déchets par le corps
- Comment soutenir au mieux ces organes filtres pour être en meilleure santé

Contact

Mail : annesophie.castagnet@gmail.com
Tél : 06.24.42.63.77
Adresse du cabinet :
9 boulevard François Blancho, 44200 Nantes

Anne-Sophie Castagnet

NATUROPATHIE
REFLEXOLOGIE