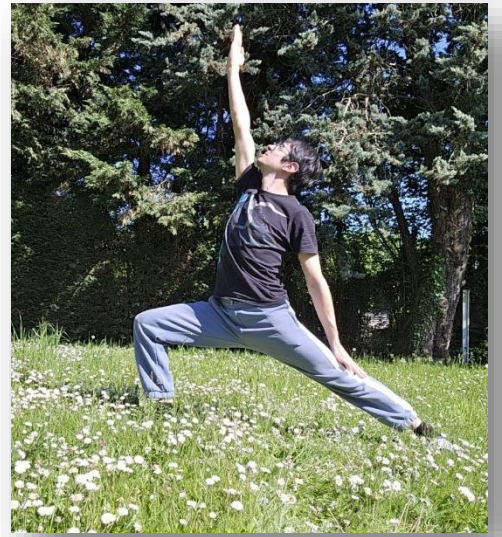


Antony Duran



Naturopathe
Educateur sportif
Coach nutrition & sport santé

« Nourrir le corps, apaiser l'esprit et
faire grandir l'âme ... »



Vous
Accompagne
Sur le chemin de la guérison
Et
De la pleine vitalité.



Bonjour cher(e)s Ami(e)s de la Voie du Naturel 😊

« Originaire de Lisseuil, petit village rural situé dans le secteur géographique des Combrailles, desservant la vallée de la Sioule, à quelques kilomètres en aval de la cité thermale de Châteauneuf-les-Bains ... »

« C'est ici, sur la terre de mes ancêtres, que je puise mes racines ainsi que les plus belles énergies de la Nature pour me soigner, m'apaiser et me revitaliser par la voie du Naturel, en connexion avec les différents élémentaux et entités spirituelles présentes en ce lieu ... »



« Je me rends régulièrement en ce lieu pour pratiquer la marche nordique, la méditation de pleine conscience, ainsi que des postures de Yoga & Qi Gong propices à l'ancrage et à l'alignement de mon être ; en prenant également des temps de régénération par la contemplation de la nature, la connexion aux différents règnes du monde vivant (animal, végétal & minéral) et l'éveil spirituel ! »



« Pour la petite histoire, c'est mon arrière-grand-père qui, à la suite de la découverte d'un jeu de quilles en or au pied du château-rocher, a fait édifier la source miraculeuse bénie par la Sainte-Vierge de l'Espérance et le Saint-Ménéle, réputée pour son pouvoir exceptionnel de guérison ! »



"Je suis Naturopathe par vocation et passion mais aussi par conviction de pouvoir guider avec bienveillance et accompagner en douceur toute personne en quête d'un mieux-être par la voie du Naturel ... Philosophiquement, la Naturopathie est selon moi le chemin ultime de notre reliance avec la Nature et de notre interaction bénéfique avec les différents règnes vivants peuplant notre planète ; englobant tous les plans de notre être et conditionnant « corps-âme-esprit » en un tout indissociable ! »



Au plaisir de vous accueillir à mon cabinet situé 1, rue des forges
à Saint-Eloy-Les Mines.





ANTONY DURAN

**NATUROPATHIE FONCTIONNELLE
&
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**



**CABINET DE CONSULTATION & DE SOINS NATURELS
A SAINT-ELOY-LES MINES
1 RUE DES FORGES**



SANTÉ & VITALITE AU NATUREL



• **BILAN DE VITALITE**

 **06-50-47-06-52**

• **CONSEILS & PROGRAMME D'HYGIENE VITALE**

• **ACCOMPAGNEMENT & SUIVI INDIVIDUALISE**

• **COACHING EN NUTRITION & SPORT SANTE**

• **MASSAGES THERAPEUTIQUES & SOINS BIEN-ÊTRE**

**“ENSEMBLE SUR LE CHEMIN DE LA GUERISON,
D'UN MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE & MENTAL”.**

• **NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**

A PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE 2 0 2 6

NATUR'O'SPORT63

E.I Antony Duran



Naturopathe certifié, Praticien en réflexologie plantaire & Iridologie, Coach en Nutrition & Sport Santé ; Praticien en massages thérapeutiques & bien-être ; Conseiller en phytothérapie, aromathérapie & élixirs floraux du Dr Bach.



- Consultation en Naturopathie : (1h30 min)
 - ➔ Questionnaire d'hygiène vitale + Bilan de vitalité + Plan hygiène vitale (P.H.V). **65 €**
- Bilan de Suivi naturopathique : (45 min)
 - ➔ Bilan du P.H.V conduit + Conseils & soins complémentaires. **40 €**
- Consultation en Iridologie : (1h15 min)
 - ➔ Scan irien (photo) avec analyse + Bilan de vitalité + Plan hygiène vitale (P.H.V). **60 €**
- Soins en Réflexologie plantaire : (1h15 min)
 - ➔ Questionnaire d'hygiène vitale + Bilan de vitalité + Stimulation des zones réflexes. **55 €**
- Coaching en Nutrition & Micronutrition : (1h30 min)
 - ➔ Questionnaire d'hygiène vitale + programme alimentaire + conseils nutritionnels. **65 €**
- Coaching en Sport-Santé : (1 h hebdomadaire)
 - ➔ Coaching sportif avec programme individualisé : **80 €/mois.**
 - ➔ Programme « Atelier Equilibre » en petit groupe de 7 personnes (3 mois). **50 €/pers.**
 - ➔ Programme « CorePulse Mobility » en petit groupe de 5 personnes (3 mois). **60 €/pers.**
- Accompagnement psycho-émotionnel : (30 min)
 - ➔ Protocole individualisé avec HE ; HY ou élixirs floraux du Dr Bach. **50 €**
 - ➔ Relaxation guidée / Méditation olfactive / Harmonisation sophronique. **30 €**
- Massages thérapeutiques, détente & bien-être : (45 min à 1h30 min)
 - ➔ Massage ayurvédique Abhyangha (1h15 min) **65 €**
 - ➔ Massage Californien (1h15 min) **65 €**
 - ➔ Massage Relaxant du dos aux pierres chaudes ou froides (45 min) **40 €**
 - ➔ Drainage lymphatique manuel DML (45 min) **40 €**
 - ➔ **Massage Chi Nei Tsang (45 min) (nouveau!) 40 €**
- Autres soins :
 - ➔ Sonothérapie avec les diapasons thérapeutiques (30 min) **30 €**
 - ➔ Thermothérapie : sauna ; hammam (45 à 55 min) **50 €**
 - ➔ Pressothérapie : jambes ; buste, bras (45 min à 1 h) **50 €**

Natur'O'Sport63

Horaires d'ouverture Cabinet Naturo



Mise à jour au 01/09/2026

1 rue des forges - 63700 Saint-Eloy-Les Mines

Lundi	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30
Mardi	9h00 - 12h00 13h30 - 19h00
Mercredi	9h00 - 12h00
Jeudi	9h00 - 12h00 13h30 - 17h30
Vendredi	9h00 - 12h00 13h30 - 16h30
Samedi	9h00 - 12h00 13h30 - 17h30
Dimanche Jours fériés	Fermé



06-50-47-06-52

Consultation en Naturopathie

Votre toute première consultation de Naturopathie dure environ **1 h 30 min.**
Elle est au tarif de **65 €**.

Elle débute par un retour d'analyse et un échange sur le **questionnaire d'hygiène vitale** que vous aurez rempli et retourné au préalable par mail quelques jours avant votre rendez-vous, d'après les problématiques soulevées et les informations mentionnées sur votre hygiène de vie.



Elle se poursuit par l'**évaluation de votre niveau de vitalité** au moyen de différents outils d'observation et de tests :

- **Pulsologie chinoise** : prise des pouls chinois au niveau des deux poignets (artère radiale) en vue de d'évaluer l'énergie des organes (sur-vitalité, sous-vitalité, dormance ou saturation) regroupant 12 méridiens au total (6 couples d'organes correspondant chacun à une saison).
- **Iridologie** : technique d'observation de l'iris au moyen d'une loupe aplanétique ou d'un iridoscope permettant d'identifier les forces & faiblesses physiologiques de la personne, son état psycho-émotionnel, les organes en souffrance ainsi que ses prédispositions à certaines pathologies. Elle permet aussi de déterminer le niveau d'intoxication de l'organisme ainsi que les éventuelles carences micro-nutritionnelles définissant ainsi la nature du terrain de la personne.
- **Vitalométrie** : ensemble de techniques permettant l'analyse des différents paramètres de la vitalité.
 - Morphopsychologie (cadre, récepteurs sensoriels, modèle, trépied ...)
 - Digitoglyphes (empreinte des cinq doigts) : Réalisateur, Mobile, Penseur, Sédentaire ...
 - Groupes sanguins : A (harmonique) ; B (rythmique) ; O (mélodique) ; AB (complexe) ...
 - Phrénologie (analyse de la densité du crâne) : Penseur, Affectif, Intuitif, Impulsif ...
 - Bioélectronique de Vincent (analyse des 3 principaux liquides : sang, salive, urine) : oxydo-réduction, acidité, résistivité ...
- **Tests physiques** : Equilibre sur 1 pied (âge neurobiologique) ; Test de la Règle (âge neurologique) ; Test du Pintching (âge oxydatif) ...

Ceci m'amène à déterminer :

- Votre **constitution** (structure innée) : lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux ; sanguino-pléthorique ou neuro-arthritique ; carbonique, phosphorique ou fluorique ...
- Votre **tempérament** (structure acquise selon 2 axes d'évolution : dilatation ou rétractation) : musculaire ; sanguin ou respiratoire ; digestif ou cérébral ; obèse rouge ou nerveux ; obèse blanc ou grand nerveux ; eutonique, hyper-ortho-sympathicotonique, hyper-vagotonique ou dystonique ...
- Votre **diathèse** (profil à l'instant t) : Diathèses naturopathiques : sous-vital ; normo-vital ; sur-vital.
 - Diathèses de Ménétrier (constitution) : D I ou D II.
 - Diathèses de Ménétrier (évolution) : D III, D IV ou D V.

Nous procédons ensuite à l'**identification de la cause originelle de votre déséquilibre** sur la base d'une analyse détaillée des différents systèmes organiques et au regard des maux, troubles & symptômes ressentis (qui ne sont d'ailleurs que la conséquence).



Dans un troisième temps, j'élabore pour vous un **programme d'hygiène vitale personnalisé (P.H.V)** selon une **approche holistique** (englobant tous les plans de votre être), se déclinant en une **liste de conseils spécifiques et adaptés** à votre profil à mettre en place progressivement et en douceur dans votre quotidien.

Consultation en Naturopathie

J'ai à ma disposition tout un [panel varié de techniques naturelles](#) que j'utilise pour vous accompagner au mieux sur votre chemin vers la pleine santé et vitalité :

- 3 techniques majeures :
 - ➔ L'[alimentation « saine et vivante »](#) : nutrition, micronutrition, conseils hygiéno-diététiques ...
 - ➔ L'[activité physique et le mouvement](#) : sport santé, biokinésie, marche dans la nature, respiration, Yoga, Qi gong ...
 - ➔ La [gestion psycho-émotionnelle](#) : gestion du stress et des émotions, [élixirs floraux du Dr Bach](#), aide au développement personnel, [relaxation](#), sophrologie, [méditation](#), hypnose, E.F.T, E.M.D.R ...
- 7 techniques mineures :
 - ➔ L'Hydrothérapie ou hydrologie : soins par l'eau (sauna, hammam ...).
 - ➔ La [Réflexologie plantaire](#).
 - ➔ La [Respiration](#) ou pneumologie : [cohérence cardiaque 365, pranayamas \(Yoga\)](#), bol d'air Jacquier.
 - ➔ La Chirologie : [massages bien-être](#), tuina, ostéopathie, kinésiologie, chiropraxie...
 - ➔ La [Phytothérapie](#) ou Phytologie : soin par les plantes médicinales (avec labo L.P.E.V d'Ebreuil).
 - ➔ La [Gemmothérapie](#) : soin par les bourgeons & jeunes pousses (avec labo L.P.E.V d'Ebreuil).
 - ➔ L'[Aromathérapie](#) : soin par les huiles essentielles & les hydrolats.
 - ➔ Les [soins énergétiques & vibratoires](#) : magnétisme, magnétothérapie, luminothérapie, sonothérapie ([diapasons thérapeutiques](#)), chromothérapie ...

Votre programme d'hygiène vitale (P.H.V) vous est envoyé par mail sous 24 à 48 heures : sa mise en application s'effectue sur une [durée de 2 à 3 mois](#) minimum pour bien ancrer les changements au niveau de votre hygiène de vie. Durant cette période, vous n'êtes pas seul(e) ! Je reste à vos côtés et disponible pour toute aide complémentaire 😊 Néanmoins, retenez que vous êtes le capitaine de votre propre bateau et que je ne suis qu'un guide ! Aucune transformation ni résultat possible sans votre implication sérieuse et volontaire sur le long terme...

À l'issue de ces 2-3 mois, un second rendez-vous est programmé pour faire le [bilan de votre suivi naturopathique](#) : les bienfaits sont généralement là si vous avez bien appliqué et suivi rigoureusement mes conseils !

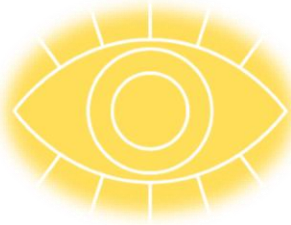
Dans certains cas, quelques réajustements pourront être opérés avec une orientation vers un soin complémentaire pour stabiliser votre cheminement vers la guérison ou la pleine vitalité.

Dans la mesure où l'activité de Naturopathe n'est pas réglementée ni reconnue par l'Etat comme pratique médicale de santé, vous trouverez la mention obligatoire suivante sur votre P.H.V :

"Ce programme n'est pas une ordonnance, mais un conseil en hygiène de vie personnalisé. Les conseils proposés ne se substituent aucunement à un traitement médical donné, lequel engage votre médecin traitant. Les produits conseillés ne sont pas des médicaments mais des compléments alimentaires naturels..."

Si l'expérience d'une consultation & d'un accompagnement holistique en Naturopathie vous tente, n'hésitez pas alors à me contacter au 06 50 47 06 52. J'aurai grand plaisir à vous accueillir au cabinet ! :)





Je pratique l'Iridologie au sein du cabinet : la consultation dure environ 1 h 15 min et son tarif est de 60 €.

Dans son ouvrage « Traité pratique d'Iridologie médicale », Gilbert JAUSAS définit l'Iridologie comme « un art et une chance en même temps, qui s'emploie à déchiffrer un des langages de la nature, celui que les yeux expriment et plus exactement les iris... L'œil est le miroir de l'âme, c'est une fenêtre ouverte dans notre personnalité ».

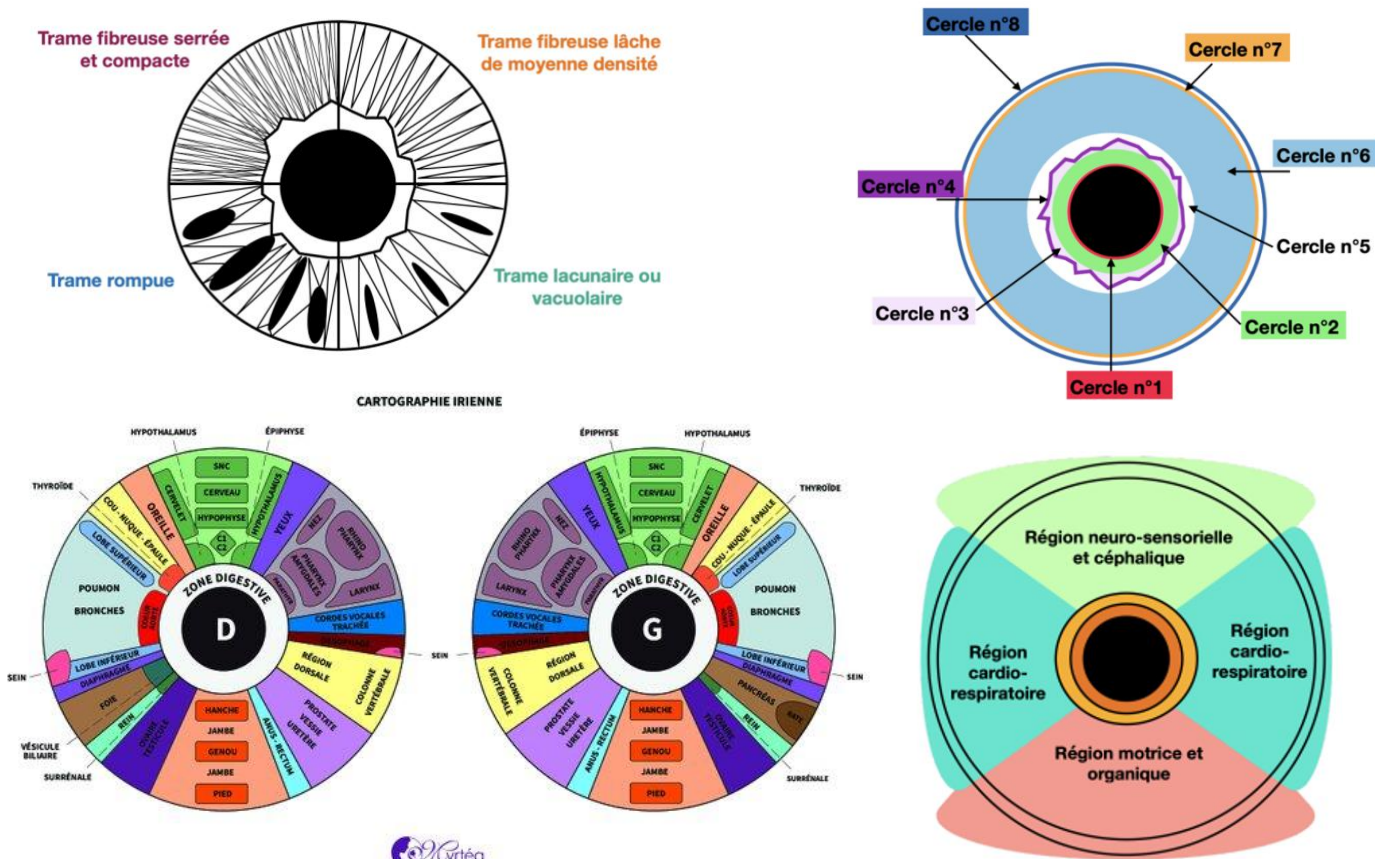


L'Iridologie est une technique d'observation des iris d'un individu s'effectuant dans le cadre d'un bilan de vitalité, se basant uniquement sur l'observation in-vitro de différents signes : couleur, densité, forme de la pupille, taches iriennes, radis solaris, anneaux de spasmes/crampes, lacunes/vacuoles ou ogives, cercles iriens au nombre de 1 à 8 ; sans poser aucune question au consultant(e) ; donnant des informations sur le niveau de force vitale, les forces et faiblesses physiologiques, les prédispositions individuelles à certaines pathologies, les organes dominants et/ou en souffrance, les éventuelles carences et/ou surcharges toxiques ainsi que le profil ou état psychologique et émotionnel de la personne.

Cette observation est effectuée le plus souvent avec une loupe aplanétique ne déformant pas l'image et pouvant grossir l'iris jusqu'à 6 ou 7 fois (très simple d'utilisation). Pour une analyse plus précise et fine, j'utilise un iridoscope permettant d'obtenir un scan plus net des deux iris visibles sur l'écran d'un ordinateur.



Cette technique connaît cependant certaines limites dans son application notamment sur des iris de couleur brun hématogène où la lecture est très difficile ainsi que chez les personnes souffrant de certaines pathologies oculaires (cataracte, DMLA, glaucome oculaire, cécité, etc.). La pratique ne sera pas non plus pertinente chez les enfants de moins de 18 ans.





Je peux vous accompagner spécifiquement en nutrition, hygiène alimentaire & complémentation nutritionnelle en rapport à vos problématiques et en fonction des besoins physiologiques de votre organisme pour lui permettre de bien fonctionner !

La toute première consultation en Nutrition dure environ **1 h 30 min** et son coût est de **65 €**. Elle commence par une enquête préliminaire sur votre hygiène de vie et vos habitudes alimentaires en vue d'identifier les problématiques principales puis la formulation d'objectifs à atteindre en vue de la mise en place d'une réforme ou d'un rééquilibrage alimentaire adapté à votre métabolisme.

Cette investigation conduit à l'élaboration d'un **plan nutritionnel individualisé** et adapté à votre situation et à vos besoins, s'articulant autour d'une **liste d'actions conseils** à suivre et à appliquer au sein de chaque objectif de travail établi, sur une **durée de 3 à 6 mois** en moyenne, voir 1 an, avec mise en place d'un bilan d'évaluation qualitative à J+30, J+60, J+90, etc...

Au sein de votre plan nutritionnel, vous trouverez, en plus de vos actions conseils, une **liste de courses** à faire, des **exemples de menus & de recettes healthy**, des **compléments alimentaires** (lorsque l'organisme est sur un terrain de dévitalisation ou déminéralisation avec des carences) et des **références de lecture** pour approfondir certains aspects de la nutrition fonctionnelle.

Voici un exemple type de plan nutritionnel :

- **Problématique** : Soulagement d'un S.I.F.O (candidose fongique) _ durée : 3 mois.

❖ Objectif n°1 : Plan de rééquilibrage alimentaire (doux & progressif).

+ Action conseil n°1 :	+ Eval : J+30
+ Action conseil n°2 :	+ Eval : J+60
+ Action conseil n°3 :	+ Eval : J+90

❖ Objectif n°2 : Prise d'antifongiques naturels & de prébiotiques.

+ Action conseil n°1 :	+ Eval : J+30
+ Action conseil n°2 :	+ Eval : J+60
+ Action conseil n°3 :	+ Eval : J+90

❖ Objectif n°3 : Détoxination et drainage du foie.

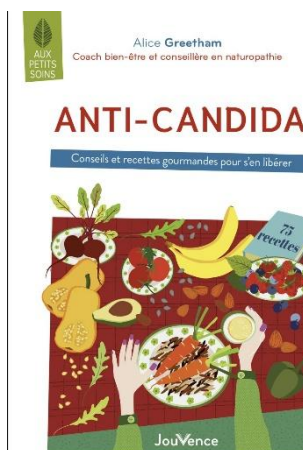
+ Action conseil n°1 :	+ Eval : J+30
+ Action conseil n°2 :	+ Eval : J+60
+ Action conseil n°3 :	+ Eval : J+90

❖ Objectif n°4 : Soutien de l'hypochlorhydrie.

+ Action conseil n°1 :	+ Eval : J+30
+ Action conseil n°2 :	+ Eval : J+60
+ Action conseil n°3 :	+ Eval : J+90

❖ Objectif n°5 : Assainissement des intestins ; traitement de la constipation, des mycoses & démangeaisons.

+ Action conseil n°1 :	+ Eval : J+30
+ Action conseil n°2 :	+ Eval : J+60
+ Action conseil n°3 :	+ Eval : J+90



EXEMPLES DE RECETTES REGIME ANTI-CANDIDA :

- Pudding aux fruits rouges et graines de chia.
- Salade de quinoa.
- Tartare de saumon (avocat, aneth, citron, concombre...)
- Escalope de poulet au curry et au gingembre.
- Crumble pommes-bananes.

COMPLEMENTES ALIMENTAIRES :

- CANDIBIOTIC du laboratoire COPMED : 1/2 à 1 sachet par jour à diluer dans un verre d'eau le matin à jeun en cure de 3 mois.

SUPER ALIMENTS : graines de psyllium, pollen frais de ciste...

Laboratoires & enseignes partenaires



Accompagnement psycho-émotionnel

Praticien en soin émotionnel, je propose différents protocoles d'accompagnement et de guidance pour vous aider à retrouver équilibre, paix intérieure, sérénité et harmonie au quotidien.

Ces protocoles peuvent être très complémentaires aux massages détente & bien-être que je propose également au sein du cabinet.

❖ **Protocole 1 : Conseils en élixirs floraux du Dr Bach**

- Questionnaire pour identifier la ou les fleurs qui vous correspondent.
- Tirage intuitif de cartes pour cibler la ou les fleurs dont vous avez besoin.
- Détermination de votre fleur de fond.
- Elaboration d'une synergie personnalisée (jusqu'à 7 fleurs) selon votre profil et vos besoins.



❖ **Protocole 2 : Conseils en Aromathérapie subtile**

- Choix / Tirage intuitif de carte(s) pour identifier l'huile essentielle aimée.
- Méditation olfactive avec l'HE aimée déposée sur une touche à sentir en position assise ou allongée dans un endroit calme et paisible en pratiquant un exercice de respiration spécifique ou en suivant une guidance audio pendant 30 minutes.
- Choix d'un ou plusieurs hydrolats (eaux florales) : prise en voie interne en cure de 21 jours pour des troubles physiques ou de 40 jours pour des troubles psychiques – usage externe sur des zones cibles pour réharmoniser « corps-âme-esprit ».



❖ **Protocole 3 : Relaxation progressive**

• Méthode du Dr Jacobson (durée 30 min) :



La méthode du Dr Jacobson a pour but d'accompagner et de guider le ou la consultant(e) vers un état de détente par la libération des tensions physiques et nerveuses siégeant dans le corps. Elle consiste en une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques vont être contractés puis relâchés. Pendant la phase de contraction, nous invitons la personne à se mettre à l'écoute de ce qui crée les tensions en elle et durant la phase de relâchement, à observer et ressentir la libération induite par cette action de relâchement. La finalité de cette méthode de relaxation est d'obtenir une détente physiologique complète grâce à un apaisement psychique et émotionnel. Elle sera particulièrement bénéfique chez les personnes au tempérament nerveux, anxieux et impactées par le stress, les aidant à gérer plus sereinement les situations stressantes.

• Méthode du Dr Schultz (durée 30 min) :

La méthode de relaxation du Dr Schultz aussi appelée « Training autogène de Schultz » a pour but d'accompagner et de guider le ou la consultant(e) vers un état d'introspection profond propice à la rencontre avec son enfant intérieur, en se concentrant et focalisant uniquement sur ses propres sensations corporelles avec un lâcher-prise total sur le mental.

Dans cette méthode, j'accompagne la personne dans le lâcher-prise par rapport à ses pensées et ses émotions pour l'amener progressivement à se reconnecter à son corps par les différents sens : odorat (avec une huile essentielle en olfaction par exemple), toucher (vague d'effleurage du corps), ouïe (avec le son d'une voix, d'un instrument ou une musique apaisante avec une fréquence vibratoire spécifique...).



Cette relaxation est bénéfique au niveau du système nerveux parasympathique en activant le nerf vague intervenant dans les processus d'auto-régénération du corps. Elle sera donc très efficace sur les syndromes d'anxiété, de fatigue, de surmenage physique ou intellectuel (burn-in, burn-out...), de tensions musculaires ainsi que sur les différents troubles psychosomatiques au niveau cardiovasculaire, digestif et dermatologique.

Bénéficiez de l'expertise d'un éducateur sportif diplômé d'état spécialisé en activités gymniques acrobatiques, de la forme & de la force et d'un coach spécialisé en sport santé & activité physique adaptée !

L'Activité physique, une des 3 techniques majeures de mon accompagnement en Naturopathie, se définit par *"tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos"*.

Une pratique régulière à une intensité modérée présente de nombreux bienfaits au niveau de la santé physiologique & mentale avec un minimum requis de 30 min de marche active par jour (équivalent à environ 3 700 pas).

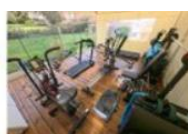
LIBÈRE DU STRESS	CONTRIBUE À UNE BONNE SANTÉ RESPIRATOIRE	RÉGULE LA TENSION ARTÉRIELLE	STIMULE L'IMMUNITÉ
APPORTE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	QUELQUES BIENFAITS DE L'EXERCICE PHYSIQUE PRATIQUE DE FAÇON RÉGULIÈRE (CHOISISSEZ CELUI QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX!)  Le Monde & Santé Spéciale à Paris, Paris		DÉVELOPPE LA MASSE MUSCULAIRE
RENFORCE LES OS			APPORTE UN SOMMEIL PROFOND ET RÉPARATEUR
RENFORCE LE CŒUR	AIDE À S'ANCHRER ET SE CENTRER	RÉDUIT LES RISQUES DE DIABÈTE	BRÛLE L'EXCÈS DE GRAISSE

Je propose deux formules d'accompagnement au sein du cabinet :

→ **Formule 1 : Coaching / Programme de remise en forme individualisé** incluant une évaluation de votre composition corporelle (impédancemétrie), plusieurs tests d'effort et la combinaison de différentes pratiques (cardio-training, HIT, force athlétique, renforcement musculaire, pilates, stretching ...) au cours des séances ; selon une progression pas à pas vers l'atteinte de votre ou vos objectifs personnels ! (Ex : perte de poids, prise de masse musculaire, libération du stress, meilleure santé mentale ...). Vous avez le **choix libre au niveau du jour et du créneau-horaire** selon vos disponibilités !



Sport Santé



TARIFS

1 séance : 25 €
4 séances : 80 €
8 séances : 140 €
12 séances : 200 €



Coaching individualisé

Espace nature
1, rue des forges
63700 ST éloy les mines

06-50-47-06-52



**Remise en forme
Cardio-training
Body sculpt**



Ce programme est un excellent complément à tout accompagnement en Naturopathie ou tout coaching en Nutrition suivi en parallèle pour potentialiser les bienfaits au niveau de votre vitalité !

Avec un suivi au plus près au sein de votre pratique (consignes sécuritaires de placement & de respiration, adaptation & évolution des exercices selon vos capacités et votre progression, aide au maintien de votre motivation, à l'atteinte des objectifs et à votre réussite).

Programme vous donnant les bases pour poursuivre votre pratique physique ou sportive de façon régulière et autonome 😊

→ **Formule 2 : Coaching / Programme de remise en forme collectif** (en petit groupe de 5 à 7 pers. max) :

Pour la rentrée de septembre 2026, je propose deux ateliers ou modules de pratique spécifiques :

- **Atelier Gym Equilibre** (prévention des chutes et de la perte d'autonomie) :
 - 1^{ère} session : du 15/09/26 au 19/12/26.
 - 2^{ème} session : du 02/03/27 au 29/05/27.
 - 3^{ème} session : du 01/06/27 au 21/08/27.

Chaque session comporte 12 séances de 1 h dont la 1^{ère} et la dernière sont dédiées à des tests permettant d'évaluer la progression de chaque participant(e). Le coût est de **50 € par session**. Les séances ont lieu le **mardi après-midi de 15h30 à 16h30 ou le samedi matin de 10h30 à 11h30** au cabinet.



Coaching Sport Santé

- **Atelier CorePulse Mobility** (circuit- training combinant endurance & renforcement musculaire) :
 - 1^{ère} session du 15/09/ 26 au 15/12/26.
 - 2^{ème} session : du 16/02/27 au 11/05/27.
 - 3^{ème} session : du 18/05/27 au 10/08/27.Chaque session comporte 12 séances de 1 h. Le coût est de **60 € par session**. Les séances ont lieu le **mardi après-midi de 17h00 à 18h00** au cabinet.



➔ Des soins additionnels peuvent être proposés au sein du cabinet sur demande individuelle en vue d'optimiser la récupération post-entraînement 😊 (Equipement JOLT : caisson sauna, hammam, pistolet de massage, ThermoPad ...)

- **Thermothérapie** : technique d'hydrothérapie visant à détoxifier et/ou soulager l'organisme par le chaud (hyperthermie) ou le froid (cryothérapie) reposant sur l'exposition du corps à des températures contrôlées visant la réduction de l'inflammation.



- **Sauna (vapeur sèche)** : 45 à 55 min.
- **Hammam (vapeur humide)** : 45 à 55 min.
- **Bain d'eau froide ou de glace** : 30 sec à 5 min.

Coût : de 30 à 50 € selon le protocole choisi.

- **Pressothérapie** : Jambes, bras, buste ...
- **Pistolet de massage / ThermoPad** :



Les bienfaits sont multiples :

- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires.
- Relâchement des tensions et détente des tissus profonds.
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Stimulation et drainage efficace de l'émonctoire peau.
- Augmentation de la récupération physique après un effort ou en cas de blessure.
- Régulation du système nerveux : réduction du stress et de l'anxiété.
- Amélioration du sommeil.
- Renforcement du système immunitaire et des défenses naturelles.

Contre-indications à considérer :

- Insuffisance cardiaque ou troubles du rythme cardiaque.
- Insuffisance circulatoire sévère.
- Certains troubles cutanés : plaie ouverte, ulcère, varices, érysipèle, etc.
- Personne diabétique souffrant de neuropathie périphérique.
- Personne asthmatique.
- Femme enceinte et allaitante.
- Cancer.

Massages thérapeutiques, à visée détente & bien-être

Je vous propose différents types de massages sein du cabinet, que vous pouvez réaliser seul ou en complément d'un programme en Naturopathie, en Nutrition ou Sport santé ; dans le but d'améliorer le processus d'élimination des toxines, de réduire le niveau d'inflammation du corps et de vous aider à mieux vous détendre ou vous relaxer 😊



"Venez découvrir les spécificités et bienfaits de chacun d'entre eux pour profiter d'un moment de douceur & de détente unique !"

❖ **Massage ayurvédique Abhyangha _ durée : 1h15 min _ Tarif : 65 €**

- Massage bien-être sur l'ensemble du corps à visée relaxante et harmonisante au niveau des différents plans de l'Être.
- Massage visant à rétablir ou maintenir l'équilibre des trois doshas (Vata-Pitta-Kapha) avec une action sur les marmas.
- Soulagement des tensions & douleurs musculaires - dissolution des cristaux.
- Stimulation de l'immunité en aidant l'élimination des toxines et en renforçant la résistance physique de l'organisme.



Utilisation d'huiles ayurvédiques chaudes (à base d'huile de sésame et épices) : Brahmi Taïlam (zone de la tête) ; Dhanvantaram Taïlam (tout le corps).

❖ **Massage californien _ durée : 1h15 min _ Tarif : 65 €.**

- Massage psychocorporel à l'huile neutre issu de techniques orientales et occidentales restructurant le schéma corporel de la personne.
- Favorise l'éveil de la sensibilité et la dissolution des tensions musculaires et nerveuses.
- Parfait pour les personnes hypertendues, anxieuses, ayant du mal à se concentrer.



Massage bénéfique en période de grand changement dans sa vie, avant un examen ou en période de stress accru dans sa vie professionnelle.

❖ **Massage relaxant du dos aux pierres _ durée : 45 min _ Tarif : 40 €.**

- Massage du dos à la fois énergétisant, drainant et relaxant.
- Soins aux pierres chaudes (basalte) : vasodilatation des vaisseaux entraînant une détoxification par la transpiration et une relaxation profonde des tissus ; apaisement des contractures musculaires, douleurs de règles & maux de tête.
- Soins aux pierres froides (marbre) : diminution de l'inflammation des tissus par vasoconstriction ; diminution des œdèmes et apaisement des traumatismes ostéoarticulaires et musculaires.
- Soins combinés des pierres chaudes & froides : gymnastique vasculaire stimulant l'élimination des toxines.



❖ **Drainage lymphatique manuel _ durée : 45 min _ Tarif : 40 €.**

- Massage à sec doux en vague par effleurement ou action de pompage léger au niveau des zones ganglionnaires visant à stimuler la circulation et le drainage de la lymphe dans le sens du flux lymphatique afin de détoxifier l'organisme.
- Soins très bénéfiques pour les personnes souffrant d'insuffisance veineuse (jambes lourdes, varices, œdèmes), de fibromyalgie et en cas de cellulite ou rétention d'eau.
- Facilite l'élimination des toxines ; améliore la fonction immunitaire et le retour veineux ; réduit significativement les gonflements au niveau des membres et des pieds.



❖ Massage Chi Nei Tsang _ durée : 45 min _ Tarif : 40 €.

- Massage abdominal taoïste profond agissant directement sur les organes internes (mésentère), les méridiens et la circulation du Qi ainsi que sur les émotions stagnantes stockées dans le ventre.
- Technique de massage viscéral (profond) à visée énergétique et émotionnelle.



Contre-indications à considérer : Grossesse, inflammations abdominales aiguës (appendicite, péritonite, diverticulite, cholécystite, gastro-entérite aiguë ...), cancers actifs, hernies non opérées, chirurgie récente, anévrisme abdominal, troubles de la coagulation, fièvre ...

❖ Réflexologie plantaire _ durée : 1h 15 min _ Tarif : 55 €.

- Technique manuelle structurée (Pr Guérineau) consistant à stimuler des zones réflexes situées sur les pieds (chacune étant associée à un organe, une glande ou une fonction physiologique précise) visant à stimuler les différentes fonctions organiques en vue de relancer l'énergie vitale ainsi que les mécanismes d'élimination, d'auto-réparation & d'auto-régénération de l'organisme ; lever les blocages ; drainer les toxines (cristaux) et apaiser le système nerveux (par des pressions exercées avec le pouce (reptation) et les phalanges).



Contre-indications à considérer : Phlébite, thrombose, traumatisme du pied, hypertension non stabilisée, maladies cardiaques récentes, fièvre, 1er trimestre de grossesse, cancer en chimio active, maladies auto-immunes en phase de poussée, inflammations aiguës, menstruations hémorragiques ...

❖ Pressothérapie _ durée : 30 à 60 min _ Tarif : 30 à 50 €.

- Technique de drainage s'effectuant au moyen de bottes et de manchons renfermant des chambres à air qui se gonflent puis se dégonflent séquentiellement en exerçant une pression graduelle au niveau des jambes, du tronc et des bras (en partant des extrémités pour remonter vers le cœur) en vue de stimuler la circulation sanguine et lymphatique.



Les bienfaits sont multiples : jambes lourdes, rétention d'eau, œdèmes, cellulite aqueuse, récupération musculaire post effort, drainage lymphatique ...

Contre-indications à considérer : thrombose veineuse, insuffisance cardiaque et respiratoire, HTA non contrôlée, phlébite, œdème pulmonaire, grossesse, cancer en phase active ...

❖ Diapasons thérapeutiques _ durée : 30 min _ Tarif : 30 €.

- Technique de sonothérapie utilisant des fréquences vibratoires précises (128 Hz -136.1 Hz -64 Hz -32 Hz) appliquées sur les os, articulations, tissus, fascias, points d'acupuncture ou autour de la tête pour rééquilibrer le système nerveux, soulager une douleur et harmoniser l'énergie du corps.

Les bienfaits sont multiples : douleurs articulaires et musculaires, tensions profondes, migraines, maux de tête, acouphènes, sinusites et congestions de la sphère orl, stress, anxiété, troubles du sommeil, rééquilibrage du système nerveux autonome, troubles circulatoires localisés ...



Contre-indications à considérer : fièvre, infection aiguë, traumatisme osseux récent, chirurgie récente, grossesse (autour du ventre), stimulateur cardiaque, épilepsie ...



Liste exhaustive des troubles & pathologies pris en charge au sein de mon accompagnement en Naturopathie au sein du cabinet.

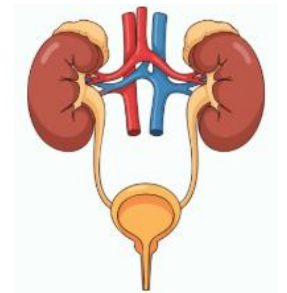
Système digestif :



- **SPHERE BUCCALE** : Abcès dentaire - Aphtes - Caries - Gingivite - Halitose - Herpès labial - Muguet - Parodontite - Poussées dentaires du nourrisson.
- **SPHERE STOMACALE** : Aérophagie - Ballonnements - Dyspepsie fonctionnelle - Gastrite - Gastro-entérite - Hernie hiatale - Hypochlorhydrie - Polypes - Reflux gastro-œsophagien (R.G.O) - Ulcère gastro-duodéal.
- **SPHERE HEPATO-BILIAIRE** : Cirrhose - Cholestase - Cholécystite - Hépatite virale - Hémochromatose - Ictère ou jaunisse - Indigestion - Insuffisance hépatique, biliaire ou pancréatique - Lithiase (calculs) biliaire - Maladie de Wilson - Pancréatite - Stéatose hépatique non alcoolique (SLD, MASLD, ALD).
- **SPHERE INTESTINALE** : Candidose - Colite infectieuse - Constipation - Colopathie fonctionnelle - Diarrhée infectieuse - Diverticulite - Dysbiose intestinale - Leaky Gut Syndrom (hyperperméabilité intestinale) - Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou M.I.C.I (maladie de Crohn ; rectocolite hémorragique) - Maladie de Cœliaque - Parasitose intestinale - Polypes intestinaux - S.I.B.O - S.I.F.O - Syndrome de l'intestin irritable (S.I.I.).

Système urinaire :

- **REINS, VESSIE, URETERES, PROSTATE** : Cystite - Colique néphrétique - Goutte - Hypertrophie bénigne de la prostate - Insuffisance rénale - Lithiase urinaire (calculs rénaux) - Polypes rénaux - Pyélonéphrite - Polypes vésicaux - Prostatite - Urétrite.



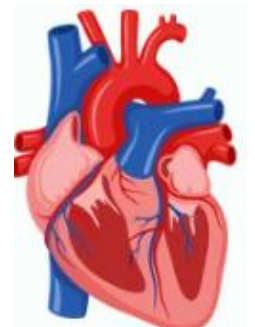
Système ostéoarticulaire & musculaire :



- **OS, ARTICULATIONS, MUSCLES, TENDONS, LIGAMENTS, FASCIAS** : Arthrose (cervicale, lombaires) - Arthrite - Bursite - Chondropathie - Courbatures/contractures - Crampes musculaires - Déchirure musculaire - Elongation - Entorse - Fibromyalgie - Fracture - Hernie discale - Hyperuricémie - Lombalgie - Lupus érythémateux systémique - Ostéomalacie - Ostéoporose - Ostéomyélite - Polyarthrite rhumatoïde - Rhumatismes inflammatoires - Sarcopénie - Sclérodermie - Spondylarthrite ankylosante - Tendinite/épicondylite.

Système cardiovasculaire & circulatoire :

- **COEUR, ARTERES, VAISSEAUX, CAPILLAIRES, SANG** : Anémie - Artériosclérose/Athérosclérose - Artérite - Arythmie cardiaque (tachycardie/bradycardie) - Accident vasculaire cérébral (A.V.C) - Cellulite - Ecchymose - Erysipèle - Hémorroïdes - Hypotension / Hypertension artérielle - Infarctus du myocarde - Insuffisance cardiaque - Insuffisance veineuse - Lymphoedème - Œdème - Palpitations cardiaques - Phlébite - Syndrome des jambes sans repos ou impatiences - Thrombose veineuse - Varices/Varicosités.



Liste exhaustive des troubles & pathologies pris en charge au sein de mon accompagnement en Naturopathie au sein du cabinet.



Système respiratoire / Sphère O.R.L :

- **NEZ, GORGE, POUMONS, BRONCHES, SINUS, OREILLES** : Angine - Aphonie - Apnée du sommeil - Asthme - Bronchite - Broncho-pneumopathie obstructive (B.P.C.O) - Conjonctivite - Grippe - Laryngite - Otite - Rhinite allergique - Rhinopharyngite - Rhume des foins - Sinusite - Toux (grasse/sèche).

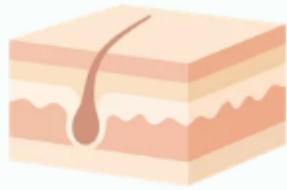
Système nerveux :



- **CERVEAU, NEURONES & NERFS** : Angoisse - Anxiété - Apnée du sommeil - Addictions/dépendances - Céphalées de tension - Dépression - Hypersomnie - Insomnie - Mal de tête - Migraine - Névralgie - Névrite - Parasomnie - Pathologies neuro-dégénératives (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques, Sclérose latérale amyotrophique, Charcot ...) - Spasmophilie - Stress chronique - Syndrome des jambes sans repos - Stress chronique (burn-in, burn-out) - Troubles anxio-dépressifs.

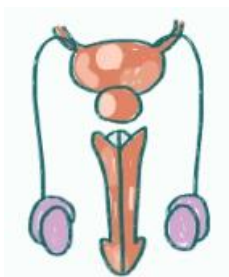


Système cutané :



- **PEAU, MUQUEUSES & PHANERES** : Acné - Acné rosacé - Allergies/démangeaisons - Alopécie - Brûlures/Coup de soleil - Carcinome - Dermate - Eczéma (de contact, allergique, atopique) - Furoncles - Lichen plan - Mycose cutanée - Panaris - Piqûres - Plaies/coupures - Psoriasis - Roséole infantile - Transpiration excessive - Urticaire - Varicelle - Verrues - Zona.

Système gynécologique :



- **ORGANES SEXUELS ; GONADES (ovaires, utérus, testicules)** : Adénomyose - Aménorrhée - Andropause - Asthénie sexuelle - Dysménorrhée - Endométriose - Fibrome utérin - Kyste ovarien - Leucorrhée - Syndrome prémenstruel (S.P.M) - Syndrome des ovaires polykystiques (S.O.P.K) - Symptômes liés à la grossesse ou à l'allaitement - Troubles du cycle menstruel - Troubles de l'érection - Troubles de la fertilité - Troubles de la Ménopause.



Système métabolique :



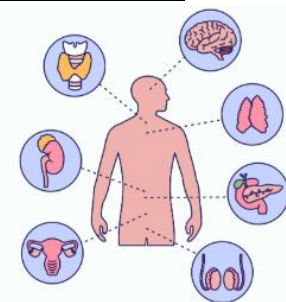
- **METABOLISME** : Diabète de type I/Diabète de type II - Dyslipidémie - Hémochromatose - Hypercholestérolémie - Hyperglycémie/Hypoglycémie - Hypothyroïdie/Hyperthyroïdie - Hypertriglycéridémie - Maladie de Wilson - Obésité - Phénylcétonurie - Prédiabète - Stéatose hépatique non alcoolique - Syndrome métabolique.

Liste exhaustive des troubles & pathologies pris en charge au sein de mon accompagnement en Naturopathie au sein du cabinet.

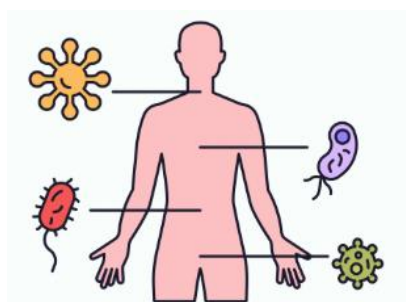
Système hormonal :

- **THYROÏDE ; GLANDES SURRENALES ; OVAIRES ; UTERUS ; TESTICULES :**

Acromégalie - Diabète gestationnel - Endométriose - Gynécomastie - Insuffisance/fatigue surrénalienne - Hyperprolactinémie - Hyperandrogénie - Hypogonadisme - Hypothyroïdie (Thyroïdite de Hashimoto)/Hyperthyroïdie (Maladie de Basedow) - Obésité hormonale (leptine/ghréline) - Retard de croissance (ostéomalacie) - Syndrome des ovaires polykystiques (S.O.P.K) - Syndrome de Cushing / Maladie d'Addison - Troubles du cycle menstruel - Troubles de la puberté - Troubles de la Ménopause.



Système immunitaire :



- **IMMUNITE ; AUTO-IMMUNE** : Allergies (alimentaire/respiratoire) - Dysbiose intestinale - Fibromyalgie - Immunodépression - Immunosuppression médicamenteuse - Leaky Gut Syndrom ou hyperperméabilité intestinale - Leucémie - Maladie de Lyme - M.I.C.I (Maladie de Crohn, Rectocolite hémorragique) - Pathologies auto-immunes (Basedow, Diabète de type I, Hashimoto, Lupus, Maladie de Cœliaque, Polyarthrite rhumatoïde, Psoriasis, Sclérose en plaques, Syndrome de Gougerot-Sjögren, Sclérodermie, Spondylarthrite ankylosante, Vitiligo) - Stress chronique (burn-in/burn-out).

- **TROUBLES & PATHOLOGIES NON PRIS EN CHARGE** : Appendicite aigüe - Bronchiolite - Cancers* - Coqueluche - Dissection aortique - Embolie pulmonaire - Occlusion intestinale - Péritonite - Pneumothorax - Pyélonéphrite - Schizophrénie - Troubles bipolaires - Troubles névrotiques - Tuberculose.



***Cancers : accompagnement possible après rémission et en prévention d'un risque de récurrence.**

La Naturopathie à l'heure actuelle n'est pas reconnue par les autorités de santé publique en France pour la bonne et simple raison qu'elle n'est pas jugée efficace pour prendre en charge les maladies et les cas d'urgence et qu'elle ne fait pas fonctionner l'industrie pharmaceutique comme la médecine allopathique peut le faire.

Son spectre d'action est plutôt dans la [prévention de l'apparition des maladies](#), le maintien d'une bonne force vitale et la promotion d'un bien-être mental, par la recherche de la cause première du ou des déséquilibres et la mise en place de [conseils avisés en hygiène de vie](#), permettant de rééquilibrer en profondeur le terrain de la personne, en mobilisant les ressources offertes par la nature pour potentialiser les capacités [d'auto-réparation, auto-régénération et autoguérison](#) de l'organisme.

L'approche en Naturopathie est différente de celle en allopathie qui va traiter et faire taire directement les symptômes par des médicaments alors que la Naturopathie va agir en amont et en prévention pour éviter leur apparition et manifestation et c'est en cela qu'elle peut être une [aide complémentaire à la médecine allopathique](#) !

Dans notre philosophie, nous cherchons à [nourrir le vivant par du vivant](#) : on ne peut redonner énergie ou vitalité à un organisme qu'au moyen de la consommation d'aliments bruts et vivants « *Que l'alimentation soit ta première médecine ou que l'aliment soit ton premier médicament* » nous rappelle justement Hippocrate qui est le point de départ d'une bonne santé et vitalité !

La Voie du Naturel

NATURE D'ESPERT 63

Contact : 06-50-47-06-52