



# MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SOI

Les 5 étapes pour se sentir bien avec des méthodes 100 % naturelles

Matin :

## 1. DÉCODEZ LES MESSAGES QUE VOTRE CORPS VOUS ENVOIE

- Comprendre les bases du fonctionnement du corps
- Votre bilan naturopathique personnalisé
- Ce que vous disent vos selles
- Ongles, langue, yeux : décryptez le langage corporel

## 2. CHOISIR UNE ALIMENTATION SAINTE ET VIVANTE

- Les besoins nutritionnels et leurs sources alimentaires (tous régimes confondus)
- Identifiez les aliments nourrissants de ceux qui remplissent et qui surchargent
- L'art de mastiquer
- Comment mettre en place ces habitudes sereinement et durablement

+ Repartez avec votre outil "Je passe à l'action"

Après-midi :

## 3. FAVORISEZ UN SOMMEIL RÉPARATEUR

- La nuit se fabrique le jour
- Les 7 erreurs qui empêchent un sommeil optimal
- Outils pratiques d'aide à l'endormissement

## 4. DÉTOXIFIEZ VOTRE CORPS EFFICACEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ

- Comprendre la véritable valeur de l'activité physique
- L'eau sous toutes ses formes
- La détox par l'alimentation
- L'utilisation efficace et en sécurité des plantes

## 5. APPORTEZ PLUS DE SÉRÉNITÉ DANS VOTRE QUOTIDIEN

- Qu'est-ce que le stress ?
- Expérimentation d'outils « stop au stress »
- Améliorez votre relation aux émotions
- Accompagnez vos émotions avec les Fleurs de Bach

+ Repartez avec votre Elixir floral Personnalisé

PROGRAMME DÉTAILLÉ