Naturopathe certifié FENA/Coaching rééquilibrage alimentaire/Réflexologue/PNL

Prénom et Nom: **Fanny Ginestet**

Compétence(s)/proposition thérapeutique :

- ***Naturopathie***

La naturopathie est une approche de santé naturelle et globale qui vise à préserver et à renforcer la vitalité de l'être humain, en s'appuyant sur trois piliers : l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress (avec le sommeil et l'équilibre émotionnel).

Elle repose sur cinq fondements :

le vitalisme (le corps possède une force vitale d'auto-guérison),

l'humorisme (la santé dépend de la qualité de notre terrain et de notre milieu intérieur),

le causalisme (on agit sur l'origine des déséquilibres plutôt que sur les seuls symptômes),

l'holisme (on considère la personne dans sa globalité : corps, mental et émotions) et

l'hygiénisme (on adopte une hygiène de vie saine et naturelle pour entretenir sa santé).

Je vous reçois pour évaluer ces 5 fondements afin de vous accompagner dans votre hygiène de vie et conserver votre pouvoir d'auto-guérison via des outils que sont la phytothérapie, les fleurs de bach, la réflexologie plantaire, coaching en rééquilibrage alimentaire...

- ***Réflexologie plantaire PHYSIOLOGIQUE & EMOTIONNELLE***

La réflexologie plantaire est une technique de bien-être manuelle qui consiste à stimuler par des pressions précises les zones réflexes du pied, chacune en correspondance avec un organe ou une fonction du corps. Dans sa dimension physiologique, elle favorise la détente profonde, la circulation et l'équilibre des grandes fonctions de l'organisme (digestion, sommeil, tensions musculaires, énergie).

Dans sa dimension émotionnelle dans laquelle je me suis spécialisée, elle accompagne la libération des tensions nerveuses, du stress et des émotions accumulées, pour retrouver apaisement et harmonie intérieure. Elle s'appuie sur la capacité d'autorégulation du corps, en soutenant son équilibre naturel.

- ***PNL***

La PNL (programmation neuro-linguistique) est une approche d'accompagnement qui explore le lien entre nos **pensées** (neuro), notre **langage** (linguistique) et nos **comportements** (programmation). Elle propose des outils concrets pour mieux comprendre sa façon de communiquer et de réagir, identifier ce qui nous limite et mettre en place de nouvelles façons de penser et d'agir. Elle s'appuie sur ceci :toute personne dispose déjà des ressources nécessaires pour évoluer, et un objectif clair permet d'avancer vers le changement souhaité.

En séance, elle aide à gérer ses émotions, renforcer sa confiance en soi, dépasser des blocages et atteindre ses objectifs.

« La naturopathie, la réflexologie plantaire et la PNL sont des pratiques de bien-être et de développement personnel. Elles ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement, ni un suivi médical ou psychologique. En cas de problème de santé, consultez votre médecin. Ne modifiez ni ne cessez jamais un traitement en cours sans l'avis de votre médecin. »

- Localisation : Campsas
- Coordonnées : 06 87 27 36 54