

## Trouvez l'équilibre alimentaire qui vous correspond...

### **Soin Naturopathie**

- ✓ Apprendre à écouter ses besoins en terme d'alimentation.
- ✓ Améliorer sa condition physique et son état général de façon concrète.
- ✓ Reconsidérer son rapport à la nourriture.
- ✓ Devenir autonome et acteur de son bien-être.
- ✓ Concilier plaisirs gustatifs et alimentation santé.
- ✓ Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain.

**DUREE**  
60 min.

**TARIF**  
60 € TTC

*Repas et hébergement à proximité  
Contactez-nous pour en savoir plus.*

L'alimentation est un sujet qui est plus que jamais d'actualité. Nous mangeons plusieurs fois par jour, et cet acte est loin d'être anodin. Ce que nous mettons dans notre assiette impacte très fortement notre fonctionnement au niveau organique, nerveux, psychique, musculaire...

**Frédéric Baudry** (École Dargère) vous propose un réajustement qui vous correspond au mieux. Il vous propose d'être plus à l'écoute de votre corps, vos besoins réels et de prendre en considération ces derniers pour percevoir un bien-être de façon tangible.



Pour **commencer**, il est essentiel de prendre en considération le fait que :

- Notre vitalité et la qualité de notre vie découlent de plusieurs facteurs, dont ce que nous ingurgitons au quotidien.
- Nous avons certaines addictions alimentaires qui nous encomrent. Ces mécanismes, souvent néfastes, peuvent être réduits quand on comble nos besoins, dont certains se situent sur le plan alimentaire.
- Nous fonctionnons bien avec une base alimentaire riche en vie (minéraux, vitamines...).
- Nos habitudes alimentaires, notre façon de vivre avec parfois un rythme effréné, les traditions...ont fait que nous consommons machinalement plutôt que de nous fier à notre ressenti en matière d'alimentation.
- Nous nous occupons souvent de nous faire beaux et propres à l'extérieur mais nous n'avons pas conscience qu'à l'intérieur, il peut y avoir des toxines qui altèrent et compromettent notre organisme dans sa globalité...

### **Méthode**

Un entretien personnalisé avec des conseils de réajustement alimentaires adaptés.

### **infos**

Entretien réalisé par Frédéric Baudry, issu de l'école de Naturopathie Dargère Univers.