



Pour Qui ?

La naturopathie s'adresse...

Aux personnes qui désirent optimiser leur santé et prévenir la maladie.

Que vous soyez adulte, enfant, senior, femme enceinte, sportif, étudiant, la naturopathie vous concerne !

Aux personnes qui rencontrent des troubles fonctionnels et chroniques :

gestion du stress et des émotions, troubles du sommeil, allergies, intolérances alimentaires, problèmes hormonaux, problèmes de peau, états inflammatoires chroniques (du système ostéo articulaire, digestif, troubles du métabolisme, etc.).

Aux personnes atteintes de pathologies plus sévères, dans un but d'accompagnement,

au cours de traitements divers, en favorisant le bon fonctionnement des organes d'élimination (foie, reins, intestin). Il s'agit d'essayer de renforcer la vitalité et l'état psychologique de la personne.

Les conseils donnés en naturopathie ne se substituent pas à un suivi médical ou psychologique en cours.

Tarifs

Première consultation

(comprend un entretien approfondi et des conseils personnalisés)

Durée : de 1h30 à 2h

Tarif : 60 euros

Consultations suivantes

Durée : 1 h

Tarif : 50 euros

Contact

Isabelle Piantoni vous accueille sur RDV
du lundi au vendredi.



Kalashanti
Avenue du Maréchal Juin, Digne-les-Bains
Tél. 07 69 21 95 24
i.piantoni@isanaturopathe.fr

www.isanaturopathe.fr

Accompagner l'individu
sur son chemin de vie

Kalashanti
Avenue du Maréchal Juin, Digne-les-Bains
Tél. 07 69 21 95 24
i.piantoni@isanaturopathe.fr

www.isanaturopathe.fr

La naturopathie

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe la Naturopathie comme une médecine douce, complémentaire à la médecine conventionnelle.

Elle s'appuie sur des techniques naturelles afin de permettre à l'individu de préserver ou de retrouver la santé. C'est un art de vivre qui nous offre la possibilité d'être en « pleine forme et en santé » par des moyens naturels.

Le praticien de santé naturopathe...

Est un **éducateur de santé**, qui appréhende chaque individu dans sa globalité en tenant compte de toutes les dimensions : physiques, émotionnelles, mentales, sociales, familiales, professionnelles, environnementales.

Pratique un **bilan de vitalité** qui lui permet de donner des conseils personnalisés et adaptés à chacun.

Recherche les causes qui perturbent la santé et les grands équilibres physiologiques.

Permet de soutenir le terrain tout en le revitalisant, grâce à l'utilisation de techniques douces, non invasives.

Les outils

La naturopathie utilise plusieurs techniques. Les principales sont...

La nutrition

C'est un axe majeur pour améliorer ou conserver la santé. **La nutrition telle qu'elle est envisagée par le naturopathe permet :**

- de conserver la santé et la vitalité,
- d'accompagner des personnes désireuses de perdre du poids dans le plaisir et sans restriction,
- d'effectuer des réglages alimentaires en cas de pathologies, d'intolérances ou d'allergies.

La gestion des émotions

L'anxiété, l'angoisse et le stress sont responsables de nombreux maux. **La naturopathie propose des techniques pour mieux gérer le stress** afin de limiter ses répercussions. L'usage des Fleurs de Bach constitue un outil important quant à la gestion des émotions.



La phytothérapie

C'est l'usage médical des plantes. La naturopathie utilise les formes traditionnelles (comme les tisanes, les décoctions), les huiles essentielles, les extraits fluides, les teintures mères.

L'usage des plantes permet de :

- drainer l'organisme et éliminer les toxines,
- revitaliser,
- réguler les grands systèmes.

L'hygiène de vie

Elle comprend l'exercice physique, les techniques de respiration, les bains, les massages...

