

Préparation sportive au naturel

“Je prépare et atteins mon objectif sportif au naturel, sans me faire mal”

Vous êtes sportif et souhaitez préparer une course ou tout simplement, vous sentir bien pendant votre entraînement ? Je peux vous accompagner à optimiser vos performances physiques sans vous faire mal, et récupérer de manière efficace grâce à des conseils de diététique individualisés, des conseils nutritionnels, de plantes et huiles essentielles pour performer et soulager ses articulations post-effort, le tout accompagné de soins manuels pour le plaisir de vos muscles.

Forfait “accompagnement privilège”

- 2 séances de naturopathie : bilan et consolidation
- 1 séance de magnétisme humaniste
- 1 séance de shiatsu sur chaise

=> *total* : **180 €**

Forfait “Accompagnement durable”

- **Une séance de bilan** accompagné de conseils alimentaires, et autres conseils naturopathiques adaptés à votre demande.
- **2 séances de suivi** (2 mois après et 6 mois après)
- **1 séance de Magnétisme humaniste** : pour permettre de se recentrer sur son être intérieur et optimiser les performances de son corps et de son mental.
- **2 ateliers natur’ô pratiques personnalisés et individualisés (à déterminer ensemble)** :
 - réalisation d’un roll-on, stick inhalateur ou huile de massage (à base d’huiles essentielles adaptées à vos besoins sportifs du moment)
 - Apprendre les gestes d’auto-massage rééquilibrants et stimulants
 - Ou autre, selon les besoins, demandes ou attentes :
 - *Ateliers Naturo’Sport* : Recettes diététiques au naturel, Confectionner une huile de massage pour préparer ou soulager les muscles, Du bon usage de la diététique sportive
- **Techniques manuelles** : Réflexologie plantaire et Shiatsu sur chaise

=> *Total* : **350 €** (payable en quatre fois : 88,75 €)

Votre praticien ne se substituera en aucun cas à un protocole médical mis en place, et n’a aucune vocation à donner un quelconque diagnostic, seul un médecin est compétent pour cela.