

“ Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier ”
Sagesse tibétaine



Frédérique Pinto

6 rue Honoré de Balzac
01700 St Maurice de Beynost
A42 sortie 5 Beynost à 5 min

Uniquement sur RDV

07 82 01 03 51

frederique.naturopathe@gmail.com
www.vitalitesurmesure.fr



Vitalité sur mesure

07 82 01 03 51

Naturopathie
Réflexologie
Bien-être

Les bienfaits

- Retrouver de l'énergie,
- Renforcer son immunité,
- Soulager douleurs et maux du quotidien,
- Améliorer les troubles digestifs, circulatoires, uro-génitaux, musculaires, articulaires....
- Harmoniser nos états émotionnels,
- Relâcher les tensions, se détendre,
- Réduire le stress, l'anxiété
- Apporter bien-être...

Mieux se connaître et agir pour sa santé

- **Mieux connaître votre corps, ses forces**
- **Savoir comment prendre soin de soi**
- **Avoir des conseils personnalisés**
- **Apporter des changements durables et sains**
- **Optimiser votre santé et votre vitalité**



La Naturopathie

C'est une discipline ancestrale qui propose une **approche globale** pour prévenir les maladies et favoriser le retour à la santé en utilisant des **techniques naturelles**.

(Alimentation, plantes, techniques manuelles, respiratoires, hydrologie, équilibre émotionnel, gestion du stress, exercices physiques...)

Adaptée à **tout âge et à toutes les étapes de la vie** (puberté, examens, fertilité, grossesse, ménopause, convalescence...).

Réflexologie

Chaque organe, glande, fonction physiologique correspond à une zone ou point précis du corps.

Un travail sur ces points permet de stimuler ou d'apaiser les zones correspondantes visant à rétablir la bonne **circulation de l'énergie vitale** et d'activer le processus **d'auto-régulation naturelle** du corps.



Faciale Dien Chan

Méthode vietnamienne de multi-réflexologie pratiquée sur le **visage** (sans aiguilles) à l'aide d'accessoires **Yin Yang**.



Plantaire

Technique manuelle de réflexologie moderne occidentale pratiquée sur l'ensemble des **pieds**.



Prestations

Naturopathie

Bilan de naturopathie (±75 min)	65€
Suivi de naturopathie (50 min)	50€
Forfait Naturopathie (Bilan+ 2 suivi)	140€

Réflexologie (60 min)

Réflexologie Faciale Dien Chan	60€
Réflexologie plantaire	60€
Forfait 3 séances	150€

Soin du corps (60 min)

Massage bien-être naturo-détox	60€
---------------------------------------	------------

Autres

Ateliers privés, publics, conférences
(Ex : Aromathérapie, cosmétiques, argile, immunité, nutrition, santé...)

Bon cadeau

