



"Santé naturelle des enfants & adolescents"

- Prestations spéciales jeunes -

Résumé des prestations

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| Consultations "bilan" | 1re séance de bilan et conseil de 1h |
| Consultation de suivi | Séance de réajustement de 45 min |
| Atelier naturo | Séance collective de 45 min à 1h30 |
| Réflexologie plantaire | Séance individuelle de 30 à 45min |
| Yoga pour enfants | Séance collective de 45 min à 1h |

Informations pratiques

- Consultations sur RDV en présentiel à [l'Atelier des émotions à Bonson](#) ou à St Etienne ;
- Consultation sur RDV en distanciel (visio ou téléphone) ;
- Prise de RDV par téléphone, mail ou sur [ClicRDV](#) ;
- Séance de réflexologie plantaire sur RDV à Bonson ou à St Etienne ;
- Atelier naturo ou Séance de yoga en structure dans un rayon de 35 km autour de St Etienne.

Thématiques d'ateliers au choix

| Cosmétique maison | Recettes proposées |
|---|--|
| Soins du corps | Lait corporel hydratant à la carotte |
| Soins du visage | Crème régénérante au géranium rosat |
| Soins des lèvres | Baume à lèvre douceur au calendula |
| Déodorant mixte | Déodorant au bicarbonate (efficacité garantie!) |
| Dentifrice | Dentifrice au charbon actif |
| Soin des cheveux | Lotion de rinçage aux plantes |
| Soin des mains | Savon doux au géranium rosat |
| Trousse de secours naturelle | Baume des aventuriers : le remède universel |
| Cuisine saine et équilibrée | Outil proposées |
| Démarrer la journée avec un bon petit déjeuner | Analyse des valeurs nutritionnelles |
| Manger équilibré au self | Jeu du plateau |
| Goûter et Encas "sain" | Réalisation de recette : energy balls ou barres de céréales maison |
| Dessert "équilibre" | Mesurer le sucre dans ses repas |
| Les clés d'une alimentation saine et équilibrée | Apprendre à composer ses menus |
| Autres thématiques sur demande | Sommeil, Sport, Puberté, etc... |

Appel découverte gratuit -

Afin de vérifier l'opportunité d'une consultation en naturopathie ou en réflexologie plantaire pour votre enfant, vous avez la possibilité de bénéficier d'un appel découverte de 30min pour présenter votre problématique et poser vos questions. Ainsi, nous verrons ensemble :

- comment se déroule la séance et ce qu'elle peut vous apporter ;
- comment la consultation peut s'intégrer à un suivi médical en cours ;
- quel type de consultation/séance est le plus adapté à votre enfant ;

Votre consultante bien-être

Sandra Depierre, naturopathe, réflexologue plantaire et professeure de yoga

Ma devise : Retrouver sa nature

Ma mission : Accompagner vers un mieux être, donner des clés pour retrouver santé, joie et vitalité

Mes sensibilités : Très à l'écoute, je cible facilement les points essentiels à travailler

Mes qualités : Sincère et bienveillante, je transmets mes savoirs avec humanité

Ma valeur ajoutée : Polyvalente, je pioche le juste conseil dans de multiples ressources

Mes outils : la naturopathie, le yoga, l'écologie, le DIY, la cuisine saine, la réflexologie plantaire, l'éducation bienveillante et l'éducation populaire, les plantes aromatiques et médicinales...



- retrouversanature@gmail.com
- 06.77.70.40.49
- <https://santenaturelle42.wordpress.com/>
- Intervention dans la Loire et départements limitrophes (69, 07, 43)
- Me contacter pour une formule sur-mesure
- SIRET 83197876200050