



**Catalogue des offres et prestations
du cabinet de naturopathie
du Moulin des Combes**

Consultations (Bilans-Suivis)

Massages Bien-Etre- Réflexologie plantaire

Relaxation coréenne- Bol d'air jacquier®

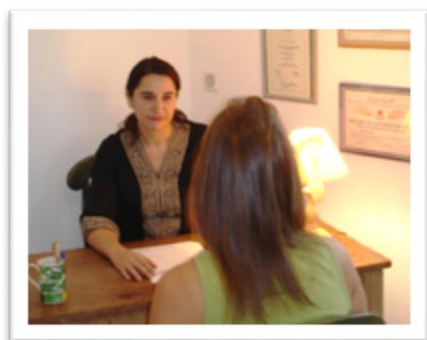
Vitality Harmony Biomos®

**Interventions à l'extérieur sur demande ou
au Centre de Naturopathie du Moulin des Combes
(Conseils- Ateliers-Conférences-Stages)**

Le Bilan en naturopathie

Il s'agit d'un moment privilégié entre le praticien et le consultant. C'est à ce moment-là que le dossier du consultant est mis en place (avec le recueil de données sur les antécédents médicaux, chirurgicaux, le motif de consultation, l'hygiène de vie en général, etc...) et que le terrain est évalué grâce à différents outils : iridologie, détection de points douloureux sur le corps, prise du pouls, observation de la langue, peau, certains appareils, etc...). Lire+

En naturopathie, il arrive que le praticien désigne le bilan de santé par les noms suivants : "Bilan naturopathique", "Bilan vital", "Bilan d'hygiène de vie", "Bilan énergétique". Même si le principe est le même, le nom peut différer en fonction de l'école effectuée et des outils utilisés. Il est spécifique à la naturopathie et se distingue du diagnostic qui est réservé au seul docteur en médecine.



Le concept IoMET®

Dans notre cabinet nous travaillons entre autres avec le questionnaire IoMET® du laboratoire Nutergia afin de définir le profil bionutritionnel du consultant.

Lorsque le terrain ou les déséquilibres ont été identifiés, le programme d'hygiène vitale et bionutritionnel est proposé.

Il est composé de :

- ✓ Conseils permettant au consultant de rectifier les premières erreurs d'hygiène de vie (ex : alimentaire, habitat, diverses pollutions). Le travail du praticien sera alors d'accompagner le consultant dans cette démarche de changement en lui donnant les outils nécessaires. Il pourra, par exemple, lui proposer d'assister à des ateliers de mise en pratique (alimentation saine, de cuisine saine) ou des stages sur ces thèmes afin que le consultant puisse parfaire ses connaissances et devenir plus autonome dans la prise en charge de sa santé.
- ✓ Cures personnalisées de micronutriments selon les besoins du consultant.

Déroulement du Bilan globalement= 3 heures réparties en 2 séances

1^{ère} séance = 1h30 à 2h

- ✓ Questionnaire Iomet à remplir en ligne ou pendant la consultation
- ✓ Constitution du dossier : histoire de vie, antécédents médicaux, chirurgicaux, etc.
- ✓ Mesures/poids
- ✓ Bilan Réflexo
- ✓ 1 séance de Bol d'air Jacquier ou Biomos

2^{ème} séance = 1h env.

- ✓ Retour bilan
- ✓ Conseils et mise en place du programme personnalisée

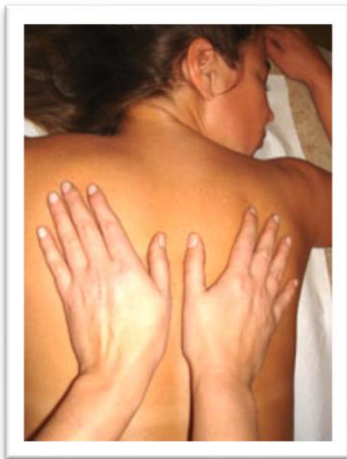
Tarif

- ✓ 1 Bilan naturopathie (incluant le lomet) en 2 séances :
 - 1^{ère} Séance 1h30 à 2h : 75 €
 - 2^{ème} Séance 1h env. : 55 €
- ✓ Le forfait Bilan + 3 séances de suivi : ~~295€~~ 270 €

Massage Bien-Être

Le massage Bien-être est bien plus qu'un ensemble de techniques manuelles que l'on applique selon un protocole précis et qui procure de la détente. En effet, il fait appel à un certain type de toucher, à la fois: respectueux, enveloppant, sécurisant, fluide, doux et ferme.

Comme l'anthropologue Ashley Montagu l'écrit dans son célèbre ouvrage *La peau et le toucher*, le toucher est le 1er sens qui apparaît chez l'humain et fait partie de ses besoins fondamentaux, il n'y a rien de plus naturel! La pratique des massages est ancestrale et universelle.



Depuis quelques années, il existe une polémique en France sur le terme "massage", est-il réservé ou non aux kinésithérapeutes?

A ce propos, Emmanuel de Cointet, a écrit un livre très intéressant et documenté sur la pratique du massage bien-être et notamment sur cette question.

Selon lui, rien n'interdit à un praticien en massage Bien-Être d'utiliser les mots "massage", "masseur" et "masser" dans son domaine de compétence selon l'adage *nullum crimen, nulla poena sine lege* (pas de crime, pas de peine sans loi), principe inscrit dans notre constitution [12] et repris dans la Loi [13]. On peut simplement lui recommander de préciser quel type de massage il pratique afin d'éviter toute confusion.

Indications

- ✓ Crée une détente et un bien-être global & profond
- ✓ Améliore la résistance au stress
- ✓ Aide à maintenir des articulations et une musculature souples

Les points forts du Massage Bien-être

- ✓ Compatible avec d'autres pratiques de santé, conventionnelles ou non
- ✓ Utilisable par tout le monde, à tout âge à quelques exceptions près (voir ci-dessous **Principe de précaution ou contre-indication**)

Déroulement d'une séance de Massage Bien-être chez nous

- ✓ La séance comprend l'entretien préliminaire (environ 10 à 15 mn selon les besoins) et 45 à 50 mn de massage Bien-Être.
- ✓ Le consultant est installé sur une table de massage confortablement dans une ambiance chaleureuse et calme.

- ✓ Notre protocole inclut l'usage d'huile de massage avec des huiles essentielles et diverses techniques manuelles et énergétiques.
- ✓ Le schéma du massage proposé est évolutif, il change en fonction du moment et des besoins.
- ✓ En fin de séance, un temps de récupération est prévu.
- ✓ La qualité et la profondeur de la détente s'acquièrent au fur et à mesure des séances.

Principes de précaution ou contre-indication

Précaution

Chez les personnes porteuses de prothèses de hanche ou d'épaule : certains mouvements seront évités.
Lors de la grossesse : les mouvements seront adaptés en fonction de la période.

Contre-indication

Lors de poussées inflammatoires chez des personnes atteintes de troubles de santé importants
Grossesses à risques.

Tarif :

- ✓ *La séance = 55 euros*
- ✓ *Forfait 5 séances = 275€ 250 €*
- ✓ *Carte cadeau*

Réflexologie plantaire

C'est une technique manuelle, où le praticien exerce des pressions rythmées sur des points précis des pieds, dans le but de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

En effet, la réflexologie considère que chaque partie du corps humain est représentée à un endroit particulier du pied, que l'on nomme "zone réflexe".



Bien que les premières traces de la réflexologie furent découvertes en Inde, Chine et Egypte, dans l'antiquité, ce n'est que dans les années 1910 qu'un américain, le Dr Fitzgerald améliore la méthode en créant la "thérapie par zone". Il mit en place une première cartographie.

Plus tard, d'autres personnes comme l'américaine Eunice Ingham, l'anglaise Doreen Baily et l'allemande Ann Marquart perfectionnèrent la technique et la firent connaître dans le monde entier.

Aujourd'hui, la réflexologie plantaire est de plus en plus appréciée et utilisée en automassage, en cabinets spécialisés et même dans certains hôpitaux notamment en soins palliatifs.

A ce propos, il existe plusieurs écoles de réflexologie en France ainsi que des associations professionnelles de réflexologie.

Il existe d'autres types de réflexologie, telle que la réflexologie du visage, des mains, des oreilles, etc...

Indications

- ✓ Soulage de la douleur
- ✓ Crée une détente et un bien-être global
- ✓ Améliore les fonctions digestives & respiratoires
- ✓ Améliore le sommeil & la circulation sanguine
- ✓ Renforce les défenses immunitaires

Les points forts de la réflexologie plantaire

- ✓ Stimule les fonctions vitales du corps sans médicaments
- ✓ Peut se pratiquer en automassage
- ✓ Compatible avec d'autres pratiques de santé conventionnelles ou non

- ✓ Utilisable par tout le monde, à tout âge à quelques exceptions près (voir ci-dessous **Principe de précaution ou contre-indication**)

Déroulement d'une séance de réflexologie plantaire

- ✓ La séance comprend l'entretien préliminaire (environ 10 à 15 mn selon les besoins) et 45 mn de réflexologie.
- ✓ Dans une ambiance chaleureuse et calme, le consultant est installé sur une table de massage¹, sur une chaise longue adaptée ou au sol.
- ✓ Il est habillé, pieds déchaussés et nus. Des huiles essentielles aux propriétés relaxantes sont diffusées, accompagnées d'une musique douce.
- ✓ Pour plus de confort, les jambes sont surélevées, les pieds sont nettoyés.
- ✓ Le praticien commence par des mouvements doux et lents afin de détendre les pieds et effectue un travail de pressions douces et fermes, d'effleurage selon un protocole précis selon les points à traiter.
- ✓ En fin de séance, un temps de récupération est prévu.
- ✓ Comptez sur plusieurs séances rapprochées (minimum 3 à 5) pour obtenir un résultat concret.

Principes de précaution ou contre-indication

Précaution

- ✓ Lors des trois premiers mois de la grossesse : certains points sont en effet susceptibles de stimuler le déclenchement du travail ou d'augmenter les mouvements du fœtus.
- ✓ Chez les enfants, les séances seront plus courtes.

Contre-indication

- ✓ En cas de blessures aux pieds
- ✓ Troubles cardiaques récents
- ✓ Troubles circulatoires importants

Tarif :

- ✓ La séance = 55 euros
- ✓ Forfait 5 séances = ~~275€~~ 250 €
- ✓ Carte cadeau

Dans notre cabinet, la réflexologie est proposée essentiellement sur une table de massage.

Relaxation coréenne

C'est une technique manuelle de relaxation qui se pratique traditionnellement au sol sur un tapis épais et en binôme. C'est une méthode ancestrale originaire d'Asie qui était pratiquée traditionnellement dans les familles. La relaxation coréenne peut se dérouler en individuel chez un praticien, ou en groupe.



Indications

- ✓ Détente - bien-être global & profond
- ✓ Renforce les défenses immunitaires & la résistance au stress
- ✓ Aide à maintenir des articulations souples

Les points forts de la relaxation coréenne

- ✓ Stimule les fonctions vitales du corps sans médicaments
- ✓ Compatible avec d'autres pratiques de santé
- ✓ Utilisable par tout le monde, à tout âge à quelques exceptions près

(voir ci-dessous Principe de précaution ou contre-indication)

Déroulement d'une séance de relaxation coréenne

- ✓ La séance comprend l'entretien préliminaire (environ 10 à 15 mn selon les besoins) et 45 à 50 mn de relaxation coréenne.
- ✓ Dans une ambiance chaleureuse et calme, le consultant est installé au sol sur un tapis épais ou sur la table de massage si ce dernier a du mal à se relever du sol.
- ✓ Des huiles essentielles aux propriétés relaxantes sont diffusées, accompagnées d'une musique douce.
- ✓ Le consultant est habillé confortablement et déchaussé.
- ✓ Le praticien exerce des mobilisations passives des articulations, par des secousses, bercements et des étirements musculaires progressifs et délicats, destinés à induire cette vibration douce.
- ✓ Le protocole débute par les pieds et finit par un modelage du visage.
- ✓ En fin de séance, un temps de récupération est prévu.
- ✓ La qualité et la profondeur de la détente s'acquièrent au fur et à mesure des séances.

Principes de précaution ou contre-indication

Précaution

Chez les personnes porteuses de prothèses de hanche ou d'épaule : certains mouvements seront évités.

Lors de la grossesse : les mouvements seront adaptés en fonction de la période.

Chez les enfants : les séances seront plus courtes.

Contre-indication

Inflammation des articulations

Troubles infectieux

Troubles articulaires (lors de leurs poussées douloureuses)

Tarif :

La séance = 55 euros

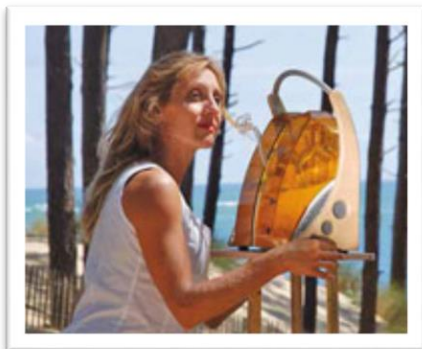
Forfait 5 séances = ~~275€~~ 250 €

Carte cadeau

Bol d'Air Jacquier®

C'est une méthode originale qui consiste à inhaler des extraits terpéniques dérivés d'une essence de résine de pin, la térébenthine officinale, capables de stimuler le métabolisme de l'oxygène. Le Bol d'Air® améliore la biodisponibilité de l'oxygène au cœur de l'organisme. L'inventeur et le père du concept de l'oxygénation biocatalytique est l'ingénieur chimiste René Jacquier.

Il mis au point les 1ères bases de la méthode dans les années 1945-1946. Cette dernière se développa et se perfectionna grâce à la collaboration avec le Laboratoire **Holiste®** 43 ans plus tard.



L'appareil Bol d'Air® est une sorte de petit laboratoire qui transforme les pinènes issus de la résine de pin des Landes en super transporteurs d'oxygène, tout comme Mère Nature le fait avec la sève de pin, sous l'influence des ultra-violets du soleil.

En quelques minutes, au quotidien ou par cures répétées, nous pouvons ainsi bénéficier de la force des forêts de pins. Son utilisation traditionnelle est aujourd'hui soutenue par de nombreux travaux scientifiques modernes et plus de 60 ans d'expérience.

Indications

- ✓ Dès les premiers effets du manque d'oxygénation cellulaire (ex: fatigue, manque de vitalité, moindre résistance au stress, capacité de mémorisation et d'attention diminuées)
- ✓ Lors de période spécifiques de la vie (ex: examens scolaires, lors des changements de saisons, préparation physique du sportif, après une hospitalisation)
- ✓ En complément des accompagnements de troubles de santé lourds
- ✓ En prévention des affections hivernales sous forme de cure
- ✓ Lors d'expositions répétées aux pollutions

Les points forts de la méthode Bol d'Air Jacquier®, elle est :

- ✓ Unique, simple à utiliser et puissante
- ✓ Naturelle, peu contraignante, sans hyper oxygénation et sans risques radicalaires tout en améliorant l'oxygénation cellulaire/tissulaire
- ✓ Capable d'engendrer un processus de stimulation de l'oxygénation cellulaire pour plusieurs heures en quelques minutes d'inhalation
- ✓ Compatible avec d'autres pratiques de santé
- ✓ Utilisable par tout le monde, à tout âge à quelques exceptions près (voir ci-dessous **Principe de précaution ou contre-indication**)

Ce que le Bol d'Air Jacquier® n'est pas :

Un diffuseur d'arômes, un ionisateur, un générateur d'oxygène ou un bar à oxygène

Déroulement d'une séance de Bol d'Air®

L'utilisateur s'assoit devant l'appareil Bol d'Air® en positionnant son visage à environ 10 cm de la corolle, se détend, ferme les yeux et respire normalement selon le programme choisi au préalable.



L'appareil permet de régler le temps des séances de 3 mn à 15 mn. Le rythme et la durée des séances sont très variables d'une personne à une autre. En principe, il est recommandé de commencer par des séances de 3 mn et d'augmenter le temps de session par la suite. Il est possible de louer un appareil Bol d'Air® en contactant le Laboratoire **Holiste®**.

Principes de précaution ou contre-indication

Précaution

Chez les personnes asthmatiques, spasmophiles, allergiques, hyperthyroïdiennes: il conviendra d'utiliser le Bol d'Air® de manière progressive.

Contre-indication

- ✓ Réactions épileptiques terpène dépendante
- ✓ Réactions allergiques à la térébenthine officinale

Tarif : Offert dans le cadre de consultations de naturopathie au cabinet

En savoir plus ... sur la méthode Bol d'Air Jacquier®, sur les études scientifiques à ce propos et sur la possibilité de louer un appareil pour des cures saisonnières : Allez sur le site officiel du Laboratoire Holiste® - www.holiste.com

BIOMOS Vital Harmony®

Il s'agit d'un petit appareil qui utilise les micro-courants pour stimuler les fibres nerveuses ou les muscles. Il comporte 4 programmes : Vitalité, Stress, Migraine, Insomnie



Indications

- ✓ Evacuer le stress
- ✓ Maux de tête
- ✓ Douleur diffuse
- ✓ Fatigue
- ✓ Insomnie
- ✓ Renforce le système immunitaire

Les points forts du BIOMOS Vital Harmony® :

- ✓ Utilisation facile
- ✓ Temps de séance court (15mn)
- ✓ Soulage rapidement
- ✓ Compatible avec d'autres pratiques de santé
- ✓ Utilisable par tout le monde, à tout âge

NB : Au cabinet nous l'utilisons pour finaliser une séance, en appoint.

Pour plus d'efficacité, il est conseillé de faire des séances rapprochées...lire+

Il est possible de le louer ou d'acheter l'appareil directement sur le site web BIOMOS <https://www.biomos.fr>

Déroulement d'une séance de BIOMOS Vital Harmony®

L'utilisateur s'allonge ou s'assoit confortablement en tenant les poignées, faisant office d'électrodes. Le programme est choisi et dure 15mn.

Principes de précaution ou contre-indication

Pas d'effets secondaires connus -. Dans certains cas, pour des personnes sensibles, quelques rougeurs cutanées temporaires peuvent apparaître au niveau des poignées-électrode. Celle-ci disparaissent quelques minutes après utilisation de l'appareil.

Contre-indication

VITAL HARMONY est interdit aux porteurs de pacemaker, aux cardiopathes et aux épileptiques. Sauf avis contraire médical, il est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de phlébites, de thrombophlébites ou de maladies graves. Ce dispositif ne doit pas être utilisé sur une peau lésée ou en mauvais état.

Tarif : Offert dans le cadre de consultations de naturopathie au cabinet

En savoir plus ...

sur l'appareil BIOMOS et son utilisation. <https://www.biomos.fr/>

Vital HARMONY

by BIOMOS

Catalogue des conférences, ateliers et stages disponibles

Le cabinet de naturopathie du Moulin des Combes est heureux de vous présenter la liste actuelle des thèmes des conférences, ateliers et stages destinée à la promotion de la santé, des pratiques de bien-être.

Ces animations vous permettront de vous familiariser avec l'approche et les fondements de la naturopathie :

- ❖ Vision globale de l'Être et de la santé (*aspect physique/émotionnel/psychique/spirituel et environnemental*)
- ❖ Hygiène de vie (*Pourquoi est-ce important de s'y intéresser ? Comment l'améliorez ?*)
- ❖ Recherche des causes des déséquilibres de santé (*notion de « terrain biologique »*)
- ❖ Des moyens pour stimuler et renforcer les fonctions vitales de l'organisme (*conseils alimentaires, techniques réflexes, massage bien-être ou relaxation, etc...*)
- ❖ Des outils pour vous rendre plus autonome vis-à-vis des maux du quotidien

Que vous soyez des particuliers, une association, un établissement, un magasin BIO, ou une entreprise, vous pouvez me contacter pour organiser une intervention en fonction de vos besoins.

NATUROPATHIE

2 heures

- ✓ **Conférence : Qu'est-ce que la naturopathie et en quoi elle peut vous aider au quotidien ?**
Sujets abordés : Les piliers de la santé- La notion d'homéostasie du corps- Qu'appelle t'on le TERRAIN ?
Projection d'un diaporama + cas questions/réponses

ALIMENTATION & SANTE

2 heures

- ✓ **Conférence : Alimentation & santé : pourquoi faut-il s'en préoccuper ?**
Projection d'un diaporama + questions/réponses
- ✓ **Ateliers : (théorie succincte/démonstration et dégustation)**
Petits déjeuner – Déjeuner - Goûter/collation- Apéritif- Diner

3 heures

- ✓ **6 Ateliers : (théorie = 1h/ pratique 1h30/Dégustation 30mn)**
 1. Comment remplacer le gluten quand on en est intolérant ou allergique?
 2. Comment remplacer les produits laitiers dans son alimentation en toute sécurité?
 3. Les graines germées
 4. "Les super aliments"

5. Initiation à l'alimentation vivante
6. Les bienfaits des jus frais de légumes et de fruits!

4 heures

- ✓ **Atelier : Influence de l'alimentation sur les inflammations articulaires (théorie)**
Projection d'un diaporama + questions/réponses
- ✓ **Atelier : Les bases de l'alimentation saine sous l'angle de la naturopathie (théorie)**
Projection d'un diaporama + questions/réponses
- ✓ **Atelier : La surcharge pondérale- Quelles alternatives en naturopathie ? (théorie)**
Projection d'un diaporama + questions/réponses

Toute la journée

- ✓ **Stage : 2 Ateliers en 1**
 - **Les bases de l'alimentation saine sous l'angle de la naturopathie (théorie)**
Projection d'un diaporama + questions/réponses
 - +
 - **La pratique avec dégustation**

AROMATHERAPIE

1 heures

- ✓ **Conférence : Découverte de l'aromathérapie**
Projection d'un diaporama + jeu olfactif

4 heures

- ✓ **Atelier: Initiation à l'aromathérapie Niveau 1**
Projection d'un diaporama + questions/réponses + jeu olfactif
- ✓ **Atelier: La trousse aromatique Niveau 2**
Projection d'un diaporama + questions/réponses

Toute la journée :

- ✓ **Stage : Ateliers Niveau 1 et 2**
Initiation à l'aromathérapie + La trousse aromatique

ARGILE

4 heures

- ✓ **Atelier : Les argiles, les connaître pour mieux les utiliser ! (théorie = 2h30/ pratique 1h30)**
Avec projection d'un diaporama + photos- questions/réponses

RELAXATION COREENNE

2 heures

- ✓ **Atelier : Découverte de la relaxation coréenne en groupe (pratique)**

REFLEXOLOGIES PLANTAIRES & PALMAIRES

2 heures

- ✓ **Atelier : Initiation à la réflexologie plantaire ou palmaire (théorie et pratique)**

ANIMATIONS autour de l'ENFANCE

1 heure

- ✓ **Atelier : Initiation aux techniques de toucher « bien-être » Parents/enfants (théorie/pratique)**
Apprenez les bases & les bienfaits de cette pratique ancestrale en présence de votre enfant.

2 heures

- ✓ **Conférence : Naturopathie et enfance**
Qu'est-ce que la naturopathie ? En quoi peut-elle être utile dans votre quotidien de parents ?
Projection d'un diaporama + questions/réponses + exercices ludiques
- ✓ **Atelier : Les additifs alimentaires : apprendre à décrypter les étiquettes des produits alimentaires des tout-petits (théorie)**
Aiguiser votre sens critique sur les aliments industriels achetés dans les circuits de consommation conventionnels ou bio. Sachez faire le tri parmi les additifs, ceux qui sont acceptables et ceux qui sont nuisibles pour la santé
- ✓ **Atelier : La trousse à bobos naturelles des Tout petits (théorie)**
Découvrez les produits naturels utilisables chez les tout petits dans un cadre sécurisant.

✓ **Atelier : Prévention des affections hivernales chez les enfants de 2 mois à 3 ans (théorie)**

Apprenez à prévenir, limiter les risques de contractions et de contamination des rhumes, refroidissements, angines et autres problèmes ORL avec des mesures d'hygiène simples et une alimentation adaptée

Conditions & tarifs des prestations

Lieu des interventions

- vos locaux
- chez vous (pour les particuliers)
- au Moulin des Combes lorsque les travaux seront finis

Tarifs des prestations

- 60 euros/heure

Frais de déplacement

- Offert ≤ de 15km aller/retour
- Participation ≥ de 15 km aller/retour

Autres frais

Selon les thèmes, les besoins en matériel et le nombre de personnes, un supplément peut-être demandé

Devis possible sur demande- réduction tarifaire sur condition