

Naturopathe depuis 20 ans, je suis également diplômée en phytothérapie, formée en psychothérapie et à la Somatothérapie.

En naturopathie, mon objectif est de déterminer les causes qui ont engendré le déséquilibre du terrain dans l'apparition de la maladie pour laquelle la personne vient me voir. Chaque séance débouche sur des conseils d'hygiène de vie et des soins qui revitalisent l'organisme pour l'aider à revenir vers la santé et l'amener vers un mieux-être stable et durable. J'ai plusieurs outils pour m'aider à comprendre l'origine des troubles et aider l'organisme à se rééquilibrer.

J'anime et organise également des séjours de jeûne.

Pour toute demande de RV en naturopathie, iridologie, massage, réflexologie plantaire pendant votre séjour, vous pouvez me contacter au **06 66 81 29 40** ou par mail : **jocelyne.nat@laposte.net**

Pour avoir de plus amples renseignements sur ma pratique, voir mon site : **jocelyneguyader-naturopathie.fr**



Séjours de jeûne

Je propose dans ce beau gîte de Chirol des séjours de jeûne de 5 jours

Le jeûne, c'est découvrir toutes les richesses de son corps, découvrir que le corps peut vivre sans nourriture et constater que toutes les fonctions habituelles de son organisme non seulement s'accomplissent mais que cela aboutit aussi à une remise en forme physique et mentale parfois spectaculaire.

Déroulement du séjour :

Avant le jeûne : accompagnement de la mise en jeûne et d'un rééquilibrage de santé si nécessaire

Pendant le jeûne :

- Matin : Gym matinale, randonnée de 2h à 4h dans la nature environnante avec des pauses
- Après—midi : Un temps pour soi avec repos, lecture, détente et soins (en option)
- Soir : Bouillon de légumes, échanges, relaxation, atelier massage des pieds, sophrologie, film, conférence sur la reprise alimentaire

Après le jeûne: accompagnement de la reprise alimentaire

Tout au long du séjour, mes compétences de naturopathe vous accompagnent

Je vous propose aussi en option la possibilité d'avoir un bilan naturopathique ou iridologique, des massages, des séances de podoréflexologie pendant le séjour.

