

« Naturo’Pulse » (3 séances)

Séance 1 – Bilan complet et programme sur mesure (1h30)

Cette première rencontre est entièrement consacrée à **vous écouter et comprendre votre situation unique.**

Pendant 1h30, nous allons :

- Identifier vos **besoins, objectifs et attentes**
- Réaliser un **bilan complet** de votre état physique et émotionnel
- Utiliser des **questionnaires ciblés** pour mieux comprendre vos dysfonctionnements éventuels
- Déterminer votre **profil et tempérament** selon les principes naturopathiques

À l’issue de cette séance, je vous prépare **un programme personnalisé**, sur-mesure, que vous recevrez par mail. Ce plan tiendra compte de tout ce que nous aurons observé et discuté afin de vous guider pas à pas vers vos objectifs.

Séance 2 – Suivi et ajustements (1h, incluant 30 min de réflexologie plantaire)

Cette séance intervient **3 semaines à 1 mois après la première.**

Elle permet de :

- Faire un **point précis sur vos actions et les premiers résultats obtenus**
- **Ajuster votre programme** en fonction de vos retours et besoins évolutifs
- Profiter d’un **soin de réflexologie plantaire de 30 minutes**, pour favoriser la détente, l’équilibre énergétique et le bien-être global

Entre la première et la deuxième séance, je reste disponible **par mail uniquement** pour répondre à vos questions et vous accompagner si nécessaire

Séance 3 – Bilan final et perspectives (1h, incluant 30 min de réflexologie plantaire)

Cette dernière rencontre se déroule **3 semaines à 1 mois après la deuxième séance.**

Elle permet de :

- Faire le **bilan final** de votre parcours et des résultats obtenus.
- Vous donner des **conseils personnalisés pour pérenniser vos acquis.**
- Évaluer vos besoins pour éventuellement **vous orienter vers d’autres prestations complémentaires.**
- Profiter à nouveau d’un **soin de réflexologie plantaire de 30 minutes** pour consolider l’équilibre et le bien-être.

Résumé pratique :

- Séance 1 : 1h30 – Bilan complet et élaboration du programme
 - Séance 2 : 1h (dont 30 min réflexologie) – Suivi et ajustements
 - Séance 3 : 1h (dont 30 min réflexologie) – Bilan final et conseils pérennisation
 - Entre les séances : échanges possibles uniquement par mail
 - Possibilité d'ajouter des prestations à la carte durant votre accompagnement
-

Tarif : 170€