



« Naturopathie et Féminité »

Comment traiter les maux féminins avec la Naturopathie ?

La Naturopathie est avant tout une approche préventive, ce qui veut dire que prendre soin de soi est une démarche quotidienne, une hygiène de vie à suivre jours après jours.

Adopter une alimentation saine au quotidien, fuir les produits chimico-toxiques, accueillir ses émotions, respirer profondément et pratiquer une activité physique régulière sont les garants d'une bonne santé pérenne. En cas de troubles, il existe diverses solutions naturelles très intéressantes et nous en verrons quelques unes !

Programme de l'atelier :

- 1) Qu'est-ce que la Naturopathie ? Initiation de base et notions de Terrain.**
- 2) Exemple d'une trousse à pharmacie : "mon quotidien au naturel".**
- 3) Solutions¹ naturopathiques pour troubles féminins courants :**
 - Infections Urinaires ou Cystites,
 - Infections ou Mycoses Vaginales,
 - Syndrome Prémenstruel (SPM)
 - Congestion mammaire
 - Transition vers la Ménopause.

L'exercice de la Naturopathie demande une recherche de la cause et de l'origine du trouble. Cet exposé symptomatique, quelque peu contraire à cette démarche, a pour but de donner des pistes de réflexions. Cependant chaque personne mérite un entretien particulier avec un spécialiste afin que le meilleur choix de traitement puisse être fait grâce à la connaissance des éléments de son Terrain et du Bilan de vitalité personnalisé.

Abréviations utilisées dans ce document :

HE : Huile Essentielle

Cac : Cuillère à café

pdt : pendant

HV : Huile Végétale

Cas : Cuillère à soupe

j : jours

EPP : Extrait de Pépins de
Pamplemousse

gt : goutte

gemmo : Gémmothérapie

¹ Il existe plusieurs solutions naturelles différentes pour ces maux, voici simplement ma sélection. Faites appel à la nature pour vous aider à guérir avant d'utiliser la chimie !

1) Initiation à La Naturopathie

-Qu'est-ce que le Terrain Naturopathique ?

Le Terrain désigne un ensemble d'éléments physiologique tels que les **Humeurs** ou liquides organiques (sang, bile, lymphe, liquide céphalo-rachidien...), dans lesquels baignent les cellules de notre corps.

L'état de l'environnement des cellules est déterminant ; des cellules carencées, ou baignant dans un milieu encrassé ne fonctionneront pas correctement.

La **Force Vitale** de notre organisme est intelligente, elle lutte constamment pour maintenir un bon équilibre et pour assurer la santé. L'organisme neutralise et rejette vers l'extérieur, les toxines grâce aux organes filtres : les **Emonctoires** qui sont : *le foie, les poumons, les intestins, la peau, les reins*. Chacun de ces organes oeuvrent pour éviter un terrain trop acide, ou trop oxydé par exemple.

L'analyse du terrain permet d'observer les capacités d'élimination d'un individu et de remonter aux origines des troubles. Les praticiens observent différents types de Toxémie (Cristalloïdale et/ou Colloïdale) en fonction de la nature des éliminations et tendent à déterminer des typologies dominantes telles que les Tempéraments Hypocratiques, les constitutions de Vannier, les diathèses de Ménétrier et autres "grilles de lectures" qui aiguillent l'étude et le choix des traitements pour plus de précision.

*"De même que dans la nature,
la fougère ne pousse qu'en terrain humide et ombragé,
de même notre corps n'abrite certains virus, bactéries ou champignons
que si certaines conditions sont réunies."*

C'est pourquoi, « Le microbe n'est rien, le terrain est tout », assurait Claude Bernard.

Au quotidien, nourrissons-nous de beaucoup de fruits et légumes (400 à 800 g/J) frais, crus, peu transformés ou cuisson douce. Exprimons-nous, vivons nos émotions et bougeons :
Inviteons et ré-invitions le mouvement dans notre vie ...

Et lorsque notre corps s'exprime, écoutons-le...et posons-nous les bonnes questions

*Que me dit-il ? Où souffre-t-il ?

* Est-ce que cela pourrait avoir un lien avec ce que j'ai vécu récemment ?

Les maux qui touchent nos parties intimes sont souvent révélateurs d'émotions et de ressentis vécus intimement, dans la sphère de l'intimité...

2) Mon Quotidien au Naturel

Adopter les bases d'hygiène de vie sur le long terme peut dans certains cas suffire à résoudre les dysfonctionnements. Dans d'autres cas, plusieurs cures et traitements en lien avec le Terrain seront nécessaires. Compter d'avantage de temps avec les remèdes naturels, donner du temps à votre corps pour se réadapter. Faites appel à la nature pour vous aider à guérir avant d'utiliser la chimie !

-Prenez le temps de vous occuper de vous même, de vous instruire sur la physiologie et l'anatomie de notre merveilleuse "machine" corporelle; ce que vous apprendrez vous apportera compréhension et sérénité, fondements de votre volonté et motivation.

-Soignez ces temps de préparations, ces temps de créations culinaires, ces temps de soins, ces temps de vie avec calme, concentration et amour de ces matériaux naturels mis à disposition par Dame Nature !

Exemple de Trousse naturelle pour le quotidien :

1) Huiles essentielles ou Aromathérapie :

HE d'**Estragon** : **Artemisia Dracunculus** : amie précieuse des douleurs de règles grâce à son activité antispasmodique (2 gt dans un peu d' HV) → se masser doucement le bas-ventre plusieurs fois/j. A utiliser toujours diluée. Peut s'utiliser en cuisine (en dose mini mini !). Elle possède également des propriétés efficaces en cas d'allergies (par voie interne, attention aux dosages).

HE de **Basilic exotique** : **Ocimum Basilicum** (ou basilic a linalol) : puissante antispasmodique aussi qui parfois marche mieux que l'estragon. Même application (cuisine aussi).

Anti-stress, anti-nausées, anti-douleurs articulaires, elle aide a prendre de la "hauteur", retrouver la juste mesure des choses (antidépressive et anxiolytique sur le plexus solaire).

+En cas de douleurs de règles, essayez une bouillotte sur le ventre également, respirez profondément, calmez vous, relaxez vous, les douleurs vont s'estomper et disparaître.

HE de **Lavande fine** : **Lavandula Angustifolia** (ou vraie) : c'est une huile polyvalente à avoir toujours à portée de main. Elle est antalgique (apaise les douleurs) et favorise le calme et le sommeil : idéal en cas de stress, d'insomnies et de contrariétés affectives. A utiliser pure : 1 gt sur les poignets + les carotides +le plexus solaire. Elle est aussi une excellente régénératrice et cicatrisante cutanée : à mettre pure sur une plaie, même ouverte + 1 goutte dans son pot de crème de jour pour une belle peau (action anti-rides également) + 1 gt sur un bouton (SPM par exemple). Réconfortante du coeur par excellence.

HE de **Ylang Ylang : Cananga Odorata** (complète) : Très Féminine ! Elle nous aide à nous reconnecter à nos sens ; c'est une grande régulatrice du système neuro-végétatif autonome, ce qui en dit long !!! Son arôme est évocateur de l'orient, il suggère une sensualité haute en couleurs et volupté. Il aide à lever les inhibitions et sentiments frustrants : colère, irritation, impatience... Elle possède aussi des propriétés tonique donc aphrodisiaque et spécialement tonique cutané et capillaire (on en met 1 gt dans son shampooing et/ou crème de jour).
A utiliser toujours diluée et toujours en externe.

HE de **Menthe poivrée : Mentha Piperita** : Cette huile peut aussi vous accompagner souvent car elle est très utile en cas de troubles digestifs, fatigue, trop plein émotionnel ou maux de tête. Si vous avez fait un repas trop copieux ou que vous avez mangé ail ou oignons (ce qui est très bien mais peut déranger socialement !) mettez une toute petite goutte directement sur votre langue. Attention cette huile est très forte, effleurez seulement le bord du flacon !

Et ne l'utilisez jamais près des yeux. Cette huile est vasoconstrictrice : elle resserre les vaisseaux et donc active la circulation. C'est donc une bonne composante d'une huile de massage anti-cellulite en petite quantité. Autrement réservez là pour de petites zones, bien localisées, sinon gare aux sensations étranges !

En cas de maux de tête effleurez le bord du flacon et frottez votre front et vos tempes mais le plus loin possible des yeux. Préparez-vous à fermer les yeux quelques minutes et à respirer profondément.

En cas de fatigue, manque de tonus ou fatigue après le repas, effleurez le flacon du bout du doigt et déposer sur la langue, effet coup de fouet garanti ! Elle accentue notre confiance en nous : avant un entretien, un discours, un événement important ...

***** Aparté spéciale Voie du plaisir : Effet frissonnant pour le partenaire pendant certaines pratique de caresses buccales (fellation) !** □

2) Compléments alimentaires :

Acides Gras poly-insaturés (AGPI) : pensez aux Oméga 3 et 6 (carences fréquentes !) :

Faire une cure d'huile d'onagre bio (flacon ou capsules) en deuxième moitié de cycle permet de réguler nombre de dysfonctionnements.

Commencez à partir du 14 ème jour après votre 1er jour de règles et continuez jusqu'à l'arrivée de vos règles. Faites cela pendant plusieurs mois jusqu'à nette amélioration des symptômes.

Les omégas sont conseillés pour tous les déséquilibres Hormonaux et notamment pour les tensions dans les seins à l'approche des règles. + Mangez des noix !!!

Chlorure de magnésium : En pharmacie et en magasins bio sous forme de Nigari (copeaux). Il aide le système immunitaire (propriétés antiseptique et antivirale) et l'organisme en général car nous manquons tous cruellement de magnésium étant donné l'état des sols et des aliments.

Sans compter qu'en cas de stress nous déstockons une grande quantité de magnésium !

En cas de crise (troubles hormonaux, états grippaux, fatigue...) : - prendre 3 à 4 petits verres par jour en dehors des repas et à intervalles réguliers pendant 2 à 3 jours (max). Puis 2 verres par jour pendant 2 à 3 jours. On peut l'utiliser chez les nourrissons en très petites doses.

* Le Chlorure de Magnésium a des propriétés laxatives → bon à savoir en cas de constipation...

Attention donc aux doses, ne vous étonnez pas si vous avez des selles trop liquides au cours du traitement, réduisez simplement les doses !

Pensez à m'emmener lors de vos déplacements et voyages

Mélanger 20g avec 1 litre d'eau et garder la bouteille au frais (pour limiter son goût amer auquel vous vous habituerez rapidement). La solution est prête à l'emploi pendant une dizaine de jour.

Gemmothérapie : cure de jeunes pousses de Framboisier et/ou bourgeons de Cassis.

Argile : alliée de notre santé au quotidien pour combattre différents maux et améliorer notre beauté. Elle absorbe les toxiques et les toxines.

Documentez vous sur l'argile et ses nombreux bienfaits ainsi que sur ses précautions d'emplois (△ usage unique + à manipuler avec une cuillère en bois). En cas de fatigue générale et fatigue du foie, troubles hormonaux, encrassement général, maladie... boire de l'eau argileuse au petit matin. Le soir, dissoudre une petite cuillère dans un fond d'eau et laissez reposer la nuit avant de consommer l'eau sans le dépôt.

Extrait de pépins de Pamplemousse (EPP) : allié utile contre de nombreuses affections, il est considéré comme le meilleur antibiotique naturel sans effets secondaires, il peut même être utilisé avec les enfants, les animaux et les plantes. Sa richesse en Bio-flavonoïdes, son activité antimicrobienne, antivirale et antifongique est précieuse en cas de gripes, mycoses, parasitoses en tout genre, baisse immunitaire, fatigue chronique, intoxication alimentaire... Très pratique lors de vos voyages à l'étranger, il désinfecte votre eau et vos aliments. Découvrez ce beau remède naturel polyvalent, pour adultes/enfants/animaux/potager ! → L'EPP est victime de son succès : les différences de qualité selon les labos sont bien réelles et l'efficacité n'est pas au rendez-vous. Assurez vous qu'il s'agit bien de la variété sauvage d'Asie : Citrus Paradisii. Préférez les formes liquides, macérât obtenus sans solvants, sans alcool, sans ajout de vitamine C ou flavonoïdes, sans conservateurs toxiques (type chlorure de benzéthonium) et que la Glycérine est d'origine végétale.

Méfiez-vous des importations bon marché, souvent identifiables à leur contenance bizarre (30 ml par exemple) ou à leur goût très amer (l'EPP ne doit être que très légèrement amer voire pas du tout). Évitez les marchands Internet implantés à l'étranger.

3) Solutions naturopathiques pour troubles féminins typiques :

Dès l'apparition des premiers signes de mal-être, premiers réflexes : Je m'écoute, me repose, me couche plus tôt, mange sainement, fais des étirements et bois des tisanes relaxantes et détoxifiantes.

Infection Urinaire ou Cystite : c'est une inflammation de la paroi de la vessie. Elle engendre des sensations de brûlures et démangeaisons lors de la miction ainsi qu'un besoin d'uriner fréquent et impérieux.

→ Toute inflammation est aggravée par l'excès d'acidité dans le corps.

Le Réflexe Naturopathique :

Alimentation : pendant une bonne semaine, je limite tout ce qui génère de l'acidité dans mon corps : les protéines animales (notamment viande rouge, charcuterie), les excitants (thé, café, coca, chocolat, sucreries, alcool, épices piquantes) et le Stress (grand producteur de radicaux libres et d'acidité). Dans l'idéal j'évite tout les produits préparés, les sucres et les produits laitiers. En résumé je consomme du frais, du cru, des fruits, des légumes, des céréales (demi-complets) et des légumineuses, des algues, des graines germées...du Végétal au Max !

+ Je bois une bonne eau en quantité pour éliminer acides et bactéries infectieuses.

+ Je consomme des acides gras essentiels (oméga 3 et 6) anti-inflammatoire : huile de noix non grillée, non chauffée pour assaisonner mes légumes crus et cuits (ou huile de colza, lin, cameline, pépins de courge).

Hygiène de vie : j'évite de porter, sous-vêtements synthétiques, collants et pantalons serrés. Je n'utilise pas de savons parfumés, bains moussants et autres produits cosmétoxiqes ! Je me lave à l'eau Pure !

▲ attention aux rapports sexuels trop vigoureux, irritants.

Compléments alimentaires :

+ je fais une cure de capsules d'HV² d'onagre et/ou bourrache (21 jours).

+ je mets un peu de poivre et du curcuma dans ma vinaigrette, dans mes poêlées de légumes ou dans mon riz : La pipérine active la curcumine qui est un anti-inflammatoire naturel efficace.

+ je peux aussi boire 1 cac³ de bicarbonate de soude dans un grand verre d'eau pour basifier mon terrain.

² HV : Huile Végétale

³ Cac : cuillère à café

Huiles essentielles en application locale (voie externe) :

4 à 5 gt⁴ de Tea tree (ou 2 gt tea tree + 2 gt palmarosa) dans 1 Cac d'HV (amande douce, jojoba, tournesol, olive, celle que vous avez à la maison : bio de préférence !)

Astuce : faites ce mélange en bonne quantité dans un petit pot en verre et massez vous régulièrement le bas ventre et l'entre-jambe (2 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration, 10 j⁵ max).

+ Point réflexe de la vessie sur le flan interne du pied à masser.

Huiles essentielles anti-bactérienne en interne :

1 gtt de canelle (ou tea tree, ou ravintsara ou sariette) sur comprimé neutre ou dans 1 cac de miel (3 fois par jour pdt 5 à 6 jours et diminuer les doses, 10 j max).

Les huiles essentielles traiteront en même temps l'intestin. Une flore intestinale saine est primordiale pour résorber rapidement l'infection urinaire car il y a transmission des germes entre les 2 régions physiquement proches.

Cure de Probiotiques.

Ou encore **EPP** durant 5 jours à boire et en lotion d'hygiène intime.

***Point Psy : En décodage biologique la Vessie est un territoire, la cystite peut traduire un sentiment d'être envahie sur son territoire...est-ce que cela me parle ? Qu'est-ce que mon corps est entrain de me dire avec cette cystite ?

Infection vaginale, Mycose et Candida : c'est une infection des organes génitaux par un champignon ou des levures types Candida albicans provoquant des brûlures, des démangeaisons, des douleurs et des pertes blanches épaisses.

Alimentation : Mêmes réflexes que pour les cystites avec en plus un gros effort à faire sur toutes les sucreries, les produits laitiers et à moisissures (types Bleus), les aliments raffinés, le Blé, les graisses saturées et les produits avec des levures : pain, pâtes à pizza, brioches, beignets; les aliments et boissons fermentés la bière, le vin, le vinaigre, les cornichons, les champignons, les jus de fruits acidifiants, les agrumes...

Par contre, il ne faut pas mettre tous les agrumes dans le même panier 😊 !

En effet, le citron est un excellent anti-acide malgré la pensée générale dû à son goût acide ! Le citron contient beaucoup d'acides organiques qui ont pour fonction de neutraliser l'excès d'acidité (acidose) responsable de nombreux dégâts ! Donc au contraire, faites-vous des jus de citron (bio) particulièrement en cas de mycoses.

Les fruits doivent aussi être évités dans un premier temps en raison de leur forte teneur en sucre.

Manger autant d'ail que possible, pour ses propriétés anti-fongiques et renforcez votre foie. Il faut parfois 3 à 6 mois pour se débarrasser des candidas...patience et constance.

⁴ gt : goutte(s)

⁵ j : jour(s)

Huiles essentielles en local (ovules à faire préparer par votre pharmacien) :

Voici la recette pour les ovules à insérer dans le vagin :

- 10 gt du mélange "candidose cutanée" par ovule :
- huile essentielle GERANIUM ROSAT OU EGYPTE : 3 gt
- huile essentielle LAURIER NOBLE : 2 gt
- huile essentielle PALMAROSA : 3 gt
- huile essentielle THYM CT THUJANOL : 2 gt

1 ovule matin et soir pendant 18 jours.

Ce traitement est assez fort , il provoque parfois des picotements. Attention car l'ovule coule le matin et le soir, protégez-vous avec des serviettes en coton bio si possible.

Hygiène de vie : une fatigue accumulée, qui a fait baissé le système immunitaire est souvent la + grande responsable des infections vaginales. Reposez-vous, évitez les rapports sexuels complets et sans préservatifs jusqu'à élimination de la mycose ou candida car vous pourriez les transmettre à votre partenaire.

Pour apaiser les démangeaisons faites une douche vaginale avec des infusions refroidies de calendula, consoude, camomille ou avec du vinaigre de cidre dilué dans de l'eau.

N'utilisez plus de tampons qui irritent et assèchent votre muqueuse, pensez aux couches lavables en coton bio ou à la Coupe menstruelle (mooncup, fleurcup, lunacopine..)

Compléments alimentaire : Faites des cures de vitamine C naturelle, de la teinture mère d'échinacée ou du cuivre-or-argent pour stimuler votre système de défense propre.

On peut aussi prendre des probiotiques pour réguler la population de la flore vaginale : par exemple chez le laboratoire Carrare : "Bioprotus Flore intime".

Pour les mycoses, prendre ½ verre de chlorure de magnésium chaque soir.

Syndrome Prémenstruel : irritabilité, tensions mammaires, migraines, fringales, constipation...la liste des spm est longue et la priorité des actions consiste à soulager le travail du foie. Adopter une alimentation et un mode de vie "hypotoxique", nettoyer son foie en douceur et durablement est primordial pour préserver sa vie hormonal et son équilibre de santé.

Alimentation amie du foie : tous les aliments contenant du soufre : tous les Choux, l'ail, l'oignon, les radis (roses, noirs, blancs), poireaux, artichauts, asperges, carottes, betteraves, pamplemousse et le CITRON. Si ces aliments vous provoquent des gaz c'est bon signe, le soufre est un élément alchimique à l'action fortement centrifugeuse : il aide à expulser vers l'Extérieur.

Compléments alimentaires pour le drainage du foie : Cure de Citron (½ jus de citron frais chaque matin dans 1 verre d'eau tiède jusqu'à 7 citrons, augmentation progressive et redescende), complexes de phyto avec Boldo, Fumeterre (odibil ©), Desmodium... Tisanes de Romarin, thym, sauge...

+ pensez aux Oméga 3 et 6 (carences fréquentes !)

Graines de Lin Brun : Très riches en oméga 3 également et en fibres mucilagineuse, elles tapissent les parois de vos intestins et peuvent réguler votre transit en cas de constipation occasionnelle. Mettre à tremper 1 cac dans 3 cas d'eau pendant toute une nuit et mâcher avant d'avaler le lendemain matin. Vous pouvez aussi les inclure dans la composition de desserts légers : elles apporteront de l'onctuosité et du liant une fois trempées et broyées.

Gémmothérapie 1Dh : cure de Romarin et/ou Genévrier et/ou Framboisier et/ou Cassis.

Phytothérapie : Mélisse, Vilburnum, Dong quai...

Très efficace aussi : l'acupuncture.

*chaque symptôme inclus dans le syndrome prémenstruel mérite une étude particulière de sa cause.

Congestion mammaire :

Voici quelques huiles essentielles utiles pour prendre soin de la poitrine :

- Laurier Noble : anti-inflammatoire + antalgique + réorganise la structure cellulaire (prévention cancer du sein, lutte contre les seins gonflés et polykystiques)
- Palmarosa : lymphotonique (anti-stases) à utiliser en déodorant, libère les tensions mammaires.
- Baume de Copahu : anti-kystes, anti-infectieux +++.

Transition vers la Ménopause : cette période n'est pas difficile pour toutes les femmes mais la plupart vivent des désagréments hormonaux de types bouffées de chaleur, rétention d'eau, douleurs articulaires, constipation, migraines, sécheresse vaginale...

Voici quelques conseils en + des bases d'hygiène de vie quotidienne abordées précédemment.

Alimentation : Globalement : simplifiez votre nourriture, transformez peu, mélangez peu, mangez peu (petites quantités, plusieurs repas). Savourez des choses simples, telles quelles et délicieuses. Mieux vaut s'offrir des aliments un peu plus chers mais de qualité qu'un repas compliqué. Vous préserverez de l'énergie utile.

Vous pouvez incorporer un peu + de soja dans votre diète, si vous le tolérez car il est riche en phyto-oestrogènes : yaourt au soja, tofu, miso, tempeh, tamari et huile de soja pour les assaisonnements. Mais aussi lentilles, pois-chiches, rhubarbe, graines de lin, germes d'alfa-alfa, coriandre...

La cannelle est une plante puissante qui régule les désordres intestinaux de tout types, allège la rétention d'eau, stimule la circulation sanguine et la libido. N'hésitez pas à en incorporer dans vos sauces, fond de tarte, desserts, yaourts (végétal), tartines...à peu près tout se marie avec la cannelle ! miam !

Gingembre, ail, sauge, frais, parsemés, en jus ou en tisanes sont de bons amis. Réduisez votre consommation de sel et soignez vos reins, ils prendront le relais des ovaires quant à la fabrication des hormones sexuelles.

Energie : Acceptez de Ralentir, de vous Transformer, de changer de rythme, vous changez de période de vie. Nourrissez l'énergie de vos reins par tous moyens et surtout préservez-la :

*Boire en bonne quantité une eau pure, ne pas consommer d'aliments excitants, pourquoi pas une soupe Miso à 18h (heure du rein) ?

Les angoisses et les peurs épuisent l'énergie du rein. Entourez vous de positif, d'amour, de créativité par vos lectures et activités !

Autres compléments alimentaires : cure de gelée d'Aloe vera ou 2 à 8 capsules/j de 500mg d'HV d'onagre aident à éviter les bouffés de chaleur.

gemmothérapie 1Dh : cure de Gattilier, d'Airelle et/ou de gingko biloba.

L'Airelle est très intéressante car elle couvre plusieurs systèmes : Digestif, Génital et Urinaire, elle améliore les fonctions émonctorielles, c'est une plante de travail de fond.

Infusions : Alchilée millefeuille, cimicifuga, angélique, sauge...

Homéo : *calcareo carb* : le carbonate de calcium est également excellent pour un métabolisme qui ralentit : prise de poids, digestion difficile et constipation (sels de Schussler).

Si les effets semblent insuffisants, il ne faut pas se décourager trop vite et attendre deux à quatre mois (voire plus) patiemment. Commencez un carnet de bord, où vous noterez vos symptômes, vos expériences, votre alimentation, vos remèdes...et observez les réactions de votre organisme, il est votre meilleur indicateur... ∞

INSPIR'

EXPIR'

DÉLECTATION

SENSUALITÉ

TOUCHER'

RELAX'

DOUCEUR

FÉMINITÉ...



Anaïs Sendra 28 ans, Naturopathe et Masseuse.

Passionnée par la cuisine gourmande et saine, les huiles essentielles, les techniques de soins ancestraux du Monde et les Arts de la Vie (Musique, Chant et Danse) !

Ma pratique évolue en affinité avec les Arts et les Traditions Indienne et Tibétaine :

Massage Ayurvédique et sonore aux bols Tibétain, Respiration Yogique, Mantras et chants, Méditation...

Formée en Naturopathie depuis 2008, je me spécialise dans un domaine qui me tient à coeur : Les Femmes et la Nature au quotidien : Sensibilité, contraception, danse et expression féminine, beauté naturelle ...

→ www.naturopathie-harmonie.fr

Ce document demeure la propriété intellectuelle de son auteur, toute reproduction et diffusion doit faire appel à son autorisation.