



Julie Peschier
Naturopathe

Comment se déroule une consultation de naturopathie ?

Notre première rencontre me sert à récolter des informations. Lors de l'**anamnèse**, je vous pose un ensemble de questions qui vont me permettre de vous connaître. Je fais des observations et réalise un **bilan irien** (étude de la trame de l'iris) afin d'obtenir des éléments supplémentaires.

Ce bilan approfondi permet de mettre en lien vos habitudes alimentaires, rythmes de vie, états émotionnels, antécédents médicaux personnels et familiaux, et vos symptômes.

Une fois cette vue d'ensemble réalisée, je suis en mesure de vous proposer des **conseils personnalisés adaptés à votre problématique et à votre demande**.

Vous repartez avec un document : votre **Programme d'Hygiène Vitale**, qui contient tout les conseils et propositions évoqués durant notre rencontre.

Le suivi, et ensuite ?

Le suivi consiste à **faire le point** avec vous sur ce que vous avez mis en place, ou pas, les difficultés rencontrées, là où vous en êtes à ce jour, vos ressentis, etc.

Nous revoyons ensemble et réajustons les propositions, **en fonction de vos retours et de vos besoins**. Le nombre de consultations et leur rythme sont déterminés en fonction de vos attentes.

Avec quels outils ? Quelles propositions ?

- Le réglage alimentaire : des propositions côté alimentation en fonction de vos besoins, des éventuels excès et/ou carences mis à jour lors du bilan.
- La réflexologie plantaire
- Les élixirs floraux, qui sont des soutiens pour se mettre en mouvement de manière consciente.
- L'accordage somato-psychique
- Les huiles essentielles.
- Les plantes.
- La micro nutrition permet de combler les carences en micro nutriments mis en évidence lors de l'anamnèse.
- Des pratiques respiratoires et des pratiques de mouvements.

- Julie Peschier - Naturopathe -

- Accompagnement à la conception - Contraception naturelle - Symptothermie -
07.44.40.82.70 naturo@juliepeschier.fr www.juliepeschier.f