



### **Comment se déroule la séance de naturopathie ?**

Lors du premier rendez-vous un grand nombre de questions très précises vous seront posées, « l'anamnèse » : votre âge, hérédité, profession, pourquoi vous consultez, la qualité de votre sommeil, de votre digestion, votre alimentation, votre appétit...

Votre peau, langue, dents, ossature, salive...seront examinées, vos pouls écoutés...

Ce bilan vital complet va permettre au praticien de déterminer :

- l'évaluation de votre taux de « surcharge humorale », de leur nature, et le dépistage des troubles du terrain
- l'évaluation de la « force vitale » disponible
- l'évaluation de la saturation émonctorielle (les déchets résiduels du métabolisme) et le stade actuel (troubles aigus, chronique, réactionnels, dégénératifs...)

Vous ressortirez de la consultation avec une fiche détaillée vous permettant de mettre en œuvre un programme d'hygiène vitale individualisé, avec des conseils pratiques et simples sur les plans nutritionnels, diététiques, psychologiques, énergétiques...

Quelques exemples de ce qui peut être préconisé (en fonction de chaque cas) : rééquilibrage alimentaire, massages physio-énergétiques, shiatsu, compléments alimentaires, techniques respiratoires, série de mouvements type yoga ou Qi Gong, soins énergétiques, bains, hammam, sauna, pressothérapie...

Il est conseillé de faire un suivi par une ou plusieurs séances, plus courtes, de plus en plus espacées dans le temps.