

2019

# BIEN-ÊTRE AU JARDIN

PERMALAB  
D'OSTARA

[WWW.JULIETTE-MONTIER-NATUROPATHE.FR](http://WWW.JULIETTE-MONTIER-NATUROPATHE.FR)

# LA NATUROPATHIE

Reconnue par l'OMS au même titre que la médecine traditionnelle chinoise ou la médecine ayurvédique, la naturopathie est la médecine traditionnelle occidentale. Elle accueille l'individu dans sa globalité, favorise la prévention et le bien-être.

Complémentaire au parcours de soin allopathique, la naturopathie utilise des outils naturels pour répondre aux troubles et déséquilibres de l'individu, fonde et durable.

La naturopathie s'adresse à tous pour accompagner et réduire les douleurs, troubles fonctionnels ou émotionnels, aider à conserver ou retrouver une vitalité profonde et durable.

Le naturopathe n'est pas médecin, il ne pose aucun diagnostic, ni ne prescrit de traitement. Il accompagne les individus sur le chemin de l'équilibre et leur apprend à mobiliser les ressources propres de leur organisme.

Les principaux axes de travail sont :

- \* **l'hygiène de vie** dont l'exercice physique, la respiration et le respect du rythme biologique ;
- \* **l'équilibre alimentaire ;**
- \* **l'hygiène émonctorielle** ou la capacité d'élimination ;
- \* **l'équilibre psycho-émotionnel.**



# PARCOURS & APPROCHE

Intéressée par l'Homme et l'influence de notre environnement, je travaille sur la notion de trace et de mémoire depuis des années. Au contact de la naturopathie depuis 1998, j'ai construit un chemin de réflexion et de bien-être porté par des valeurs d'écoute et d'attention.

Je vous accompagne aujourd'hui avec les outils acquis au fil des années et validés par l'école professionnelle de naturopathie, l'Arbre Rouge.



En tant qu'éducateur de santé, mon objectif est de rendre le consultant autonome sur la compréhension de son organisme et de lui redonner les clés pour entretenir sa vitalité au quotidien.

Mon parcours m'a amenée à approfondir et préciser mes outils pour accompagner les consultants dans l'accueil des émotions et la gestion du stress. Et parce que nos tissus absorbent tensions, traumatismes et toxines, je propose une approche somatique et complète de la naturopathie.

C'est pourquoi, en complément des conseils personnalisés, je propose des massages bien-être drainants pour aider le corps à éliminer les toxines accumulées et accompagner l'individu à se reconnecter à son corps.

**Juliette Montier | Naturopathe**  
06 59 32 05 64

[contact@juliette-montier-naturopathe.fr](mailto:contact@juliette-montier-naturopathe.fr)

Consultation sur rdv du mardi au vendredi  
:  
- Cabinet Raclet | 11 avenue Jean François Raclet | Lyon 7  
- Permalab d'Ostara | 37 rue Saint Pierre de Vaise | Lyon 9

SIRET 795 304 062 00024

[www.juliette-montier-naturopathe.fr](http://www.juliette-montier-naturopathe.fr)

# MES PROPOSITIONS AU JARDIN

## CONSULTATIONS

La première rencontre est un entretien complet me permettant de récolter un maximum d'informations sur votre alimentation, votre rythme de vie, vos habitudes et contexte de vie. Ces informations permettent d'identifier les possibles causes de déséquilibres et rendent ainsi possible l'accompagnement naturopathique.

**Bilan de vitalité - 75 min - 60€**

**Suivi naturopathique - 45 min - 45€**



## MASSAGES BIEN-ÊTRE

En complément des conseils donnés en consultation, les massages bien-être ont une visée détoxifiante, ils aident le corps à éliminer les toxines accumulées, à retrouver sa vitalité. Les massages naturopathiques vous aident également à vous reconnecter à votre respiration et à vous réapproprier votre corps.

L'intensité et la durée des massages bien-être sont adaptés à vos besoins et à votre état de santé.

### Chi Nei Tsang - Massage des organes internes

Massage énergétique taoïste habillé pour aider le corps à retrouver sa vitalité profonde, éliminer toxines et émotions refoulées.

Cycle conseillé de 3 à 5 massages pour permettre au corps de retrouver ses pleines ressources et refaire circuler l'énergie vitale.

**Massage Chi Nei Tsang  
60 min - 60€**

**Cycle complet Chi Nei Tsang  
5 séances x 60 min - 275 €**

# MES PROPOSITIONS AU JARDIN

## ATELIERS

En tant que naturopathe, je suis éducatrice de santé. Mon objectif est de partager avec vous des connaissances - abordables pour tous - afin de vous aider à être acteur de votre propre santé. De nombreux outils sont à votre portée.

Sur réservation  
10 personnes / atelier  
13€ / participant  
atelier d'1h30



### Accueillir nos émotions

Apprendre à comprendre nos émotions et identifier les outils utiles au quotidien. A l'écoute de l'intelligence du corps ou comment la naturopathie peut-elle aider à cheminer vers notre équilibre psycho-émotionnel ?

### Prendre soin de son corps au quotidien

Apprendre à adopter une bonne hygiène de vie, dans le plaisir et la gourmandise. Nous parlerons d'alimentation, d'hydratation, de respiration, de pratiques psycho-corporelles et de ressourcement.

### Anticiper le stress et apprendre à se relaxer durablement

Exercices autour de la respiration et de la prise de conscience du relâchement musculaire. Nous parlerons de votre microbiote et de l'alimentation idéale à adopter en période de stress.

### La trousse naturo pour les vacances

Les petits bobos du quotidien deviennent de grosses embuches sur le chemin de la détente. Comment préparer sa trousse d'urgence pour les vacances et partir en toute quiétude ?

### La naturopathie et la permaculture

Le corps humain est organisé de manière aussi holistique et intelligente que la nature. Œuvrer pour notre santé signifie créer un contexte d'épanouissement global pour que le corps et l'esprit puissent se développer durablement.

2019

**PRENEZ SOIN  
DE VOUS**

**AU  
QUOTIDIEN**

[WWW.JULIETTE-MONTIER-NATUROPATHE.FR](http://WWW.JULIETTE-MONTIER-NATUROPATHE.FR)