



Astrid ROMAIN Naturopathe

Naturopathe-Iridologue certifiée
CNR André Lafon
Réflexologue certifiée en
réflexologie combinée EIR

Spécialisée dans l'accompagnement complémentaire mieux-être pour les personnes atteintes de cancer, SEP, polyarthrite, fibromyalgie, maladie auto-immune, diabète...

Ces suivis s'articulent autour de :

- **La revitalisation,**
- **Le stress, le sommeil,**
- **La diminution des effets secondaires,**
- **Le rééquilibrage alimentaire.**

« L'accompagnement que je propose est une adaptation permanente :

expliquer, montrer, tester les possibilités d'un meilleur équilibre, tout en respectant le quotidien, les rythmes et les capacités de chacun. »

Ateliers ALIMENTATION SANTÉ

Pas si facile d'intégrer les bons gestes de santé et changer ses habitudes. Aussi, je propose des ateliers **interactifs** en petit groupe permettant de mieux comprendre les intérêts des modifications de notre hygiène de vie et repérer nos possibilités de changements. Etape après étape...



Drainage, détox d'automne : plantes, alimentation et précautions.



Ma pharmacie naturelle : prévenir et lutter contre les maux de l'hiver avec des solutions naturelles : virus, mal de gorge, rhume, nez qui coule, gastro.



Usages, utilisations et précautions d'emploi des 8 principales huiles essentielles : maux de ventre, de tête et de gorge, circulation, coups et blessures, règles douloureuses, circulation et stress...



Prévention, drainage d'après-fêtes Pendant les fêtes, attention à la crise de foie !!! Eviter la prise de poids.

Famille et alimentation : Comment équilibrer l'alimentation de tous ? Les besoins de chacun : enfant, ado, adulte, sénior.



Douleurs ostéo-articulaires : Quelles solutions naturelles pour soulager ses douleurs. Adapter son alimentation et utiliser les plantes en toute sécurité.

Alimentation du sportif : Optimiser l'entraînement et les performances. Prise de muscles. Se préserver, éviter et réparer les blessures grâce à l'alimentation.

Alimentation vitalité des seniors : quelle alimentation choisir pour préserver sa santé, garder une bonne vitalité tout en se faisant plaisir.



Drainage, détox de printemps : plantes alimentation et précautions.

Alimentation diabète et cholestérol : Solutions, choix et associations alimentaires pour aider à lutter contre le diabète et le cholestérol. Manger sainement tout en se faisant plaisir.



Alimentation santé et cancer : Quels choix alimentaires avant, pendant et après les traitements. Faciliter le travail d'assimilation du corps sans le surcharger tout en répondant à ses besoins.

RENSEIGNEMENTS & RENDEZ-VOUS

06 83 38 42 39

www.astridromain-naturopathe.com
contact@astridromain-naturopathe.com



Astrid ROMAIN NATUROPATHE IRIDOLOGIE & RÉFLEXOLOGIE

Un professionnel certifié
pour maintenir et retrouver
votre équilibre de santé
par des moyens naturels.



La naturopathie,
une démarche complémentaire
pour tous !

DEUX CABINETS

CENTRE DE SOINS PLURIDISCIPLINAIRES
Centre de Soins pluridisciplinaires
1215 avenue de Fonneuve à Montauban
Pôle Santé
995, chemin Saint Pierre à Montauban

RENSEIGNEMENTS
& RENDEZ-VOUS

06 83 38 42 39



La **naturopathie**, vise à maintenir ou à restaurer la santé globale et optimale de toute personne au moyen d'une gestion efficace de son mode de vie. Il s'agit fondamentalement de redonner à l'organisme sa capacité naturelle à se défendre et à utiliser au mieux ses fonctions.

3 étapes pour retrouver **équilibre & santé** :

1 Bilan

Iridologie et entretien individuel
Identification du fonctionnement initial de votre organisme

2 Conseils

Accompagnements et échanges pour une mise en place adaptée à chaque personne.

3 Suivi

Bilans des évolutions et progressions
Passage aux phases de réparation et régulation

Accompagnement global :

Réadaptation alimentaire, soins par les plantes, vitamines, minéraux et oligo-éléments, hygiène de vie

« *Prenez bien soin de votre corps,
c'est le seul endroit
que vous avez pour vivre.* »

Jim Rohn

Consultations

1^{ere} séance : 50 € / Séance de suivi : 40 €
Forfait 3 séances réflexologie : 35 €/séance

Dans quels cas consulter un naturopathe ?

Le naturopathe est un éducateur de l'hygiène de vie.

En redonnant au corps ce dont il a besoin, il peut s'autoréguler dans la mesure de ses possibilités. Les objectifs sont la prévention, la vitalité et le tonus, la régulation des dysfonctionnements non pathologiques, le soutien mieux-être lors de pathologies.

une **démarche complémentaire préventive** dans les **cas de dysfonctionnements** :

- ▶ Troubles fonctionnels chroniques : migraine, mycoses, spasmophilie...
- ▶ Equilibre nerveux et sommeil
- ▶ Préparation aux examens
- ▶ Tonus, vitalité, fatigues récurrentes
- ▶ Amélioration des défenses naturelles pour lutter contre les infections hivernales (problèmes ORL à répétition)
- ▶ Douleurs ostéo-articulaires
- ▶ Circulation, drainages, détox du corps, problèmes digestifs, amélioration du transit, constipation
- ▶ Confort urinaire.
- ▶ Problèmes cutanés...
- ▶ Aide à la régulation lors de cholestérol, diabète par le biais de l'éducation alimentaire.
- ▶ Perte ou prise de poids
- ▶ Lors de pathologies lourdes : revitaliser, garder le moral, soutenir les grandes fonctions, effets secondaires des médicaments : cancer, sep, fibromyalgie, polyarthrite, spondylarthrite, maladies auto-immunes...

Une démarche santé naturelle, simple & complète

Les outils du naturopathe sont uniquement naturels : alimentation, vitamines et oligo-éléments, plantes, hydratation, exercices physiques, réflexologie...



Réflexologie combinée

La stimulation des zones réflexes (voies d'information) aide à réguler les dysfonctionnements du corps selon ses capacités : transit digestif, maux de tête, restriction de mouvement, torticolis, capsulite, mal de dos, bouffées de chaleur, stress, anxiété... les zones stimulées sont le visage, les oreilles, les mains et les pieds... ensemble ou isolément.



Iridologie

Cet outil de bilan permet d'évaluer les forces, les faiblesses, les tendances, les carences et les surcharges. En repérant la causalité des problématiques, l'observation de l'iris conduit à un travail de fond et de terrain modifiant la source même des soucis.



En aucun cas le naturopathe n'a pour objectif de soigner, il n'intervient pas dans les traitements médicaux et ne prescrit aucun médicament. Il ne fait aucun diagnostic.