

“ Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier ”  
Sagesse tibétaine



Frédérique Pinto

6 rue Honoré de Balzac  
01700 St Maurice de Beynost  
A42 sortie 5 Beynost à 5 min

Uniquement sur RDV

07 82 01 03 51

frederique.naturopathe@gmail.com  
www.vitalitesurmesure.fr



*Vitalité sur mesure*

07 82 01 03 51

Naturopathie  
Réflexologie  
Bien-être



*Le naturopathe n'est pas un médecin, il n'effectue pas de diagnostic, il ne prescrit pas de traitement. Vous ne devez en aucun cas arrêter un traitement médical sans l'avis de votre médecin. Ne pas jeter sur la voir publique - Canva*



# Mieux se connaître et agir pour sa santé

- **Mieux connaître votre corps, ses forces**
- **Savoir comment prendre soin de soi**
- **Avoir des conseils personnalisés**
- **Apporter des changements durables et sains**
- **Optimiser votre santé et votre vitalité**



## La Naturopathie

C'est une discipline ancestrale qui propose une **approche globale** pour prévenir les maladies et favoriser le retour à la santé en utilisant des **techniques naturelles**.

(Alimentation, plantes, techniques manuelles, respiratoires, hydrologie, équilibre émotionnel, gestion du stress, exercices physiques...)

Adaptée à **tout âge et à toutes les étapes de la vie** (puberté, examens, fertilité, grossesse, ménopause, convalescence...).

## Réflexologie

Chaque organe, glande, fonction physiologique correspond à une zone ou point précis du corps.

Un travail sur ces points permet de stimuler ou d'apaiser les zones correspondantes visant à rétablir la bonne **circulation de l'énergie vitale** et d'activer le processus **d'auto-régulation naturelle** du corps.



### Faciale Dien Chan

Méthode vietnamienne de multi-réflexologie pratiquée sur le **visage** (sans aiguilles) à l'aide d'accessoires **Yin Yang**.



### Plantaire

Technique manuelle de réflexologie moderne occidentale pratiquée sur l'ensemble des **pieds**.



## Prestations

### Naturopathie

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Bilan de naturopathie</b> (±75 min)       | <b>65€</b>  |
| <b>Suivi de naturopathie</b> (50 min)        | <b>50€</b>  |
| <b>Forfait Naturopathie</b> (Bilan+ 2 suivi) | <b>140€</b> |

### Réflexologie (60 min)

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>Réflexologie Faciale Dien Chan</b> | <b>60€</b>  |
| <b>Réflexologie plantaire</b>         | <b>60€</b>  |
| <b>Forfait 3 séances</b>              | <b>150€</b> |

### Soin du corps (60 min)

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Massage bien-être naturo-détox</b> | <b>60€</b> |
|---------------------------------------|------------|

### Autres

**Ateliers privés, publics, conférences**  
(Ex : Aromathérapie, cosmétiques, argile, immunité, nutrition, santé...)

**Bon cadeau**

