

AMELIOREZ SA SANTE

La santé nutritionnelle et fonctionnelle, c'est l'art de nourrir les fonctions vitales du corps pour aller mieux en profondeur, durablement.

Elle s'appuie sur une compréhension fine de votre biologie, votre histoire, votre mode de vie, pour restaurer la santé à sa racine.

Parce que chaque personne est unique, vos besoins le sont aussi.

Une prise en charge sur mesure

Que vous souhaitiez simplement faire le point ou engager un travail plus poussé, je vous propose plusieurs formats adaptés à vos objectifs :

- Séances à la carte : pour un accompagnement ponctuel ou ciblé.
- Forfait en nutrition fonctionnelle : pour explorer en profondeur les leviers de votre santé.
- Cures de massages drainants : personnalisables selon vos besoins, avec un accompagnement dédié.
- Programme “ Bien dans mon corps et ma tête” : Une synergie naturelle entre mes 10 ans d'expertise en santé fonctionnelle et les meilleures techniques de drainage lymphatique : car relancer la circulation de la lymphe n'a de sens que si l'on soutient les fonctions internes qui la nourrissent — pour une approche complète, durable et cohérente, IN & OUT.

TARIFS

PREMIER RDV CONSULTATION NUTRITION FONCTIONNELLE ADAPTATIVE - NATUROPATHIE

1H30 pour faire le point sur vos besoins, vos objectifs santé et bien-être. Ce travail s'effectue par étapes sur une base de questionnaires, au besoin d'analyses fonctionnelles ... les RDV de suivi permettent d'avancer dans cette démarche, d'ajuster selon vos ressentis et évolution pour vous rendre acteur de votre bien-être. Suite à ce RDV vous recevez votre programme avec des conseils nutritionnels, environnementaux et suppléments personnalisés ainsi que des fiches pratiques (courses, recettes, infographie...)

80E

RDV DE SUIVI NUTRITION FONCTIONNELLE ADAPTATIVE - NATUROPATHIE

1H pour avancer dans la démarche, faire le point, lever blocage et aller plus loin dans les conseils.

70E

"Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui."

Paul Morand

Il faut du temps pour changer ses habitudes mais aussi du temps à l'organisme pour retrouver son équilibre. Ces Rdv de suivi permettent de faire le point à certaines étapes clés de votre progression et ainsi d'adapter la stratégie car elle est individuelle et unique. Je recommande 3 Rdv minimum (plus dans certaines situations) la 1ère année. 1 ou 2 rdv annuels dans une démarche de prévention active de sa santé.

TARIFS

CONSULTATION ENFANT

De 0 à 12 ans

60E

Parce que les premières années posent les bases de la santé future, j'accompagne les enfants avec une approche douce, individualisée et profondément respectueuse de leur rythme. Troubles digestifs, sommeil, émotions, immunité... chaque consultation explore les causes, pas seulement les symptômes, pour soutenir leur développement global.

FLEURS DE BACH ET ELIXIRS FLORAUX

Pour harmoniser vos émotions (synergie offerte)

60E

Les Fleurs de Bach et élixirs floraux agissent en profondeur sur l'équilibre émotionnel. En consultation, je les utilise comme un levier complémentaire pour accompagner les états de stress, les peurs, les sauts d'humeur, les périodes de transition::.

Adaptées aux enfants comme aux adultes, elles permettent d'apaiser, clarifier et soutenir les émotions avec douceur et précision — toujours en lien avec votre vécu et vos besoins du moment.

TARIFS

SEANCE AROMA-OLFACTIVE

60E

Les huiles essentielles au service des émotions
(stick olfactif offert)

Formée auprès du Dr Baudoux, Dr Busser et Anne-Laure Jaffrelo, j'intègre les huiles essentielles et hydrolats comme soutien ciblé dans mes accompagnements en nutrition fonctionnelle.

Puissants outils de phytothérapie, ils demandent une utilisation précise et raisonnée.

En olfaction, leurs molécules agissent directement sur le système nerveux et émotionnel — un levier précieux pour agir sur nos émotions et nos comportements.

Complémentaires aux élixirs floraux, ils enrichissent la prise en charge globale avec subtilité et efficacité.

FORFAIT

FORFAIT BIEN-ÊTRE FONCTIONNELLE

Vous souhaitez enclencher un véritable changement dans votre hygiène de vie et votre santé globale ? Ce pack est conçu pour vous accompagner pas à pas, sur 5 à 6 mois, avec un suivi personnalisé et bienveillant.

💬 Ce que comprend l'accompagnement :

- Envoi d'un questionnaire préalable pour cerner vos habitudes de vie et vos piliers de santé fonctionnelle
- Préparation de votre dossier et consultation approfondie de 1H30
- 4 séances de suivi pour avancer dans la démarche et ajuster
- Accès à une plateforme dédiée regroupant tous vos documents
- Programme nutri-phyto-santé personnalisé : conseils nutritionnels, environnementaux et supplémentation ciblée
- Recommandations d'analyses de biologie fonctionnelle (si nécessaire)
- Supports pédagogiques : fiches pratiques, recettes, listes de courses...
-

 **Suivi mensuel** : Chaque rendez-vous est l'occasion de faire le point, d'évaluer vos progrès, d'identifier les freins et d'ajuster les recommandations selon vos besoins et résultats.

 **Et entre les séances ?** Je reste disponible sur WhatsApp pour répondre à vos questions et vous soutenir dans votre démarche.

330€

au
lieu
de

360€



MASSAGES DRAINANTS-MODELANTS
et
YOGA VISAGE





TARIFS MASSAGE

DRAINAGE LYMPHATIQUE MÉTHODE MANUELA SHALA

Drainage du système lymphatique de manière profonde et tonique **sur l'ensemble du corps 1H15** prévoir un créneau de 2H pour le 1ier RDV afin d'établir ensemble cure qu'il vous convient.

120E

+ 30 minutes
visage 160E

LYMPHOMODELAGE MANUELA SHALA (MODELAGE PAR ZONE EXCLUSIVITÉ SUR RENNES)

Massage tonique drainant ET remodelant pour une action profonde sur le relâchement cutané, cellulite, tissus adipeux ... qui s'effectue **par zone** pour cibler une problématique 1H zone au choix prévoir créneau 1H15

120E

TURBINADA SOINS AMINCISSANT PAR EXCELLENCE SUR L'ENSEMBLE DU CORPS

Fondé par Véronique Grassaud, le massage Turbinada, originaire du Brésil, est un massage amincissant et stimulant qui s'effectue **sur l'ensemble du corps**. Plus de 12 manœuvres manuelles et utilisation d'un rouleau slimroll et des ventouses.

120E

Soin 1H15 prévoir un créneau 1H30



EBOOK "bouge ta lymphe" conseils nutritions, détox, auto-massage, suppléments offert pour tout massage



TARIFS MASSAGE

DRAINAGE LYMPHATIQUE MÉTHODE EMILE VODDER

Vodder est l'initiateur du drainage lymphatique
Méthode très lente et en surface pour un travail en
douceur sur le système lymphatique uniquement.

Ensemble du corps et visage environ 1H 15 - 1H30

90E

CURE VODDER

DEMI CURE 5 séances de 1H15

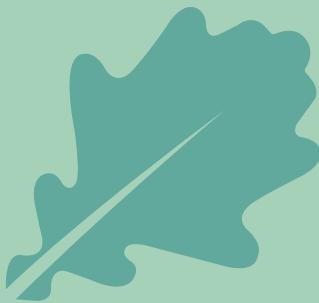
Option: Photobiomodulation 30 minutes supplémentaire
par séance (relâchement cutané, soutien mitochondries
... offre à 15E / séances au lieu 30E REDUCTION /
-15% sur votre appareil NOOANCE à la maison

400 E au
lieu 450E

CURE COMPLETE 10 séances de 1H

Séance de photobiomodulation offerte prévoir 30
minutes supplémentaires par séance (relâchement
cutanée, vitalité, énergie ...)
15% pour votre appareil NOOANCE à domicile

800 E au
lieu 900E



TARIFS MASSAGE

MADEROTHERAPIE 1H ZONE AU CHOIX

Massage originaire de Colombie qui consiste à modeler le corps à l'aide d'outils en bois pour réduire la cellulite, tonifier la peau , système circulatoire ...50% outils en bois et 50% manœuvres manuelle drainantes sur une zone au choix

80E

+ option visage
30 minutes 110E

MADEROTHERAPIE

Ventre + jambes environ 1H45

140E

MADEROTHERAPIE

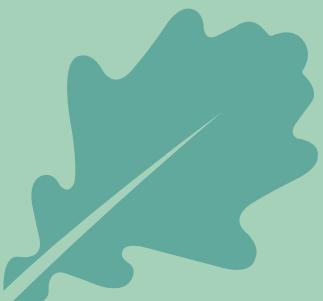
Jambes et bras 1H30

120E

✿ Toutes ces méthodes ont des effets **drainants et sculptants**, avec des approches variées selon la technique utilisée : accessoires en bois pour la madérothérapie, ventouses et rouleau Slimroll pour la Turbinada, travail ciblé par zone ou sur l'ensemble du corps, gestuelle tonique ou plus douce... **L'objectif est de vous proposer les meilleures techniques actuelles, tout en les adaptant à vos besoins spécifiques et à votre sensibilité.**

🌿 **Et parce que le bien-être ne s'arrête pas au corps...** Les massages visage prolongent cette approche en douceur, en stimulant des zones clés qui favorisent la détente profonde et rééquilibrent l'ensemble du corps. **Chaque geste est pensé pour s'adapter à votre sensibilité et révéler votre beauté naturelle.**

Ces massages ne sont pas thérapeutiques



MASSAGE VISAGE et YOGA VISAGE

DIVIN FACE MASSAGE DRAINANT LIFTANT DU VISAGE (EXCLUSIF SUR RENNES ET ALENTOURS)

Le **Divin Face** est un massage spécifique de 50 minutes qui traite le visage, le cou et le décolleté.

Les manœuvres spécifiques de drainage et de modelage "Lympho-Modelant" conçues par Manuela Shala redonne un véritable coup d'éclat et jeunesse. Cette technique de soin esthétique est destinée à revitaliser la peau du visage, à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et à redéfinir les contours du visage. Ce type de massage combine des mouvements spécifiques pour drainer les toxines, réduire les poches et les cernes et tonifier les muscles faciaux.

90E

Option photobiomodulation + 30 minutes à 15E
au lieu de 30E



Ces massages ne sont pas thérapeutiques

MASSAGE VISAGE et YOGA VISAGE

YOGA DU VISAGE INDIVIDUEL

Formée par Nathalie Dendura, seule formation reconnue par l'État, je vous propose des séances de yoga du visage qui allient gestes ciblés et techniques ancestrales pour prendre soin de vous, de l'intérieur comme de l'extérieur.



♀ Un rituel personnalisé selon vos besoins :

- Poches, cernes, rides, relâchement de l'ovale du visage...
- Fatigue, tensions, besoin de se reconnecter à soi



♀ Chaque séance combine :

- Yoga sur chaise et respiration pour apaiser le corps
- Auto-massages manuels et avec outils (gua sha, ridoki...)
- Points d'acupression pour relancer l'énergie
- Gym faciale pour tonifier les muscles et raviver l'éclat



Quelques minutes par jour suffisent pour transformer votre routine beauté et bien-être.

Le yoga du visage, c'est un rituel à adopter pour se faire du bien, réveiller l'éclat naturel de la peau et cultiver une sensation de légèreté et de vitalité.

60E

Séance 45 minutes à 1H

Atelier en groupe sur demande 2H
20E/pers

Minimum 8 personnes

CURES MASSAGE

★ Pour une réelle efficacité, je recommande une cure de minimum 5 séances, idéalement jusqu'à 10, à un rythme régulier. C'est cette constance qui permet d'ancrer les bienfaits dans le temps et d'agir en profondeur. Au sein d'une cure il est possible de moduler le type de massage selon vos besoins.

CURE DRAINAGE LYMPHATIQUE MÉTHODE MANUELA SHALA

CURE 5 séances + Ebook de conseils

500E au lieu 600E

CURE 10 séances + Ebook conseils

990E au lieu 1200E

CURE LYMPHOMODELAGE MANUELA SHALA OU MADEROTHERAPIE OU TURBINADA OU DIVIN FACE POSSIBILITÉ DE MIXER MÉTHODES SELON BESOIN

500E au lieu 600

DEMI CURE 5 séances de 1H

Option: Photobiomodulation 30 minutes supplémentaire par séance (relâchement cutané, soutien mitochondries ... offre à 10E / séances au lieu 30E REDUCTION / -15% sur votre appareil NOOANCE à la maison

CURE COMPLETE 10 séances de 1H

Séance de photobiomodulation offerte prévoir 30 minutes supplémentaires par séance (relâchement cutanée, vitalité, énergie ...) 15% pour votre appareil NOOANCE à domicile

990E au lieu 1200E



PHOTOBIOMODULATION

PHOTOBIOMODULATION

✨ Boostez votre séance massage avec la photobiomodulation ! ✨

- ✓ Boost énergétique → Augmente la production d'ATP, améliorant la vitalité et la récupération.
- ✓ Réduction de l'inflammation → Inhibe les cytokines pro-inflammatoires et favorise la régénération cellulaire
- ✓ Effet anti-âge → Favorise la synthèse de collagène et atténue le relâchement cutané.
- ✓ Action sur les imperfections → Le mode bleu cible les bactéries responsables des inflammations cutanées.

🔥 Offre découverte 1ier séance : 15€ au lieu de 30€ pour 30 minutes ! 🔥

Séance de 30 minutes avec dôme sur une zone ciblée

**SEANCE OFFERTE pour les programme
“ bien dans son corps et sa tête” et
CURES VISAGE**

30€

**4
séances
espacées**

**1
semaine**

**OFFRE
70€**

QUELS MASSAGES CHOISIR ?

Pour votre premier RDV pour un massage drainants et/ou modelant, je prends déjà le temps de vous écouter afin de **vous orienter vers le type de méthode qui vous correspondra le mieux et cela peut aussi évoluer de séance en séance selon vos ressentis, besoins, résultats ... Il s'agit de prestations en sur-mesure**, si bien qu'il n'est pas obligatoire de choisir un soin spécifique lors de la prise de rendez-vous.

Je prends en compte vos objectifs, la qualité de votre peau, votre état d'être, ressentis ... pour des soins qui vous correspondent.

 **Vous recevez gratuitement un guide “ bouge ta lymphe” avec des conseils globaux (alimentation, détox, respiration, auto massage) pour activer votre système lymphatique et optimiser la cure.**

Pour aller plus loin, lever d'éventuels blocages fonctionnels ... retrouver mon programme alliant mon expertise en santé fonctionnelle et massages drainants



AVANT DE PRENDRE RDV

CONTRE INDICATIONS

- Maladie de peau : eczéma, psoriasis ...
- Maladie infectieuse
- Maladie cardiaque ou rénale
- Thrombose ou phlébite récente (moins de 3 mois)
- Tumeur
- Troubles de la thyroïde
- Asthme sévère
- Grossesse 3 premiers mois (pas de contre indication mais sous accord médical)
- Maladie auto immune/polyarthrite...(mais possible hors poussée inflammatoire)
- Tout processus inflammatoire/bactérien/infectieux = contre indication exclusive
- En post opératoire: avec avis du médecin traitant

POUR PRÉPARER VOTRE RDV

 Eviter de prendre un repas trop copieux 1H avant le massage

 Prévoir un facilement 15 à 30 minutes en plus du temps du massage lors 1ier RDV

 Être en maillot de bain 2 pièces ou en sous-vêtements qui ne craignent pas l'huile

 Utilisez un soutien gorge qui se dégrafe

PETITS CONSEILS :

Pour optimiser les résultats, il est recommandé d'envisager plusieurs massages de façon rapprochée.

Bien entendu votre hygiène de vie, gestion du stress, taux de cortisol transit ... influence l'efficacité des massages c'est pourquoi j'ai créer le programme " bien dans mon corps et ma tête "

Voici ce que je recommande:

de 20 à 45 ans : au moins 5 séances. Ne laissez pas + d'une semaine à 10 jours entre chaque séance. Vous pouvez vous faire masser plusieurs fois par semaine sans problème, il n'y a pas de danger.

En période de pré-ménopause et ménopause, votre métabolisme ralenti, il s'adapte doucement ...les effets des soins peuvent mettre un peu plus de temps à se faire sentir, c'est pourquoi je recommande entre 5 et 10 séances.

En aucun cas il ne s'agit de massages thérapeutiques !

En cas de problème de santé grave, contactez votre médecin traitant.



PROGRAMME 360°

PROGRAMME BIEN DANS MON CORPS ET MA TÊTE

"Bien dans ma tête et bien dans mon corps" :

Une approche complète pour votre bien-être

Et si vous pouviez enfin trouver l'équilibre entre votre corps et votre esprit ?

❖ *Bien dans ma tête et bien dans mon corps* est un programme pensé pour vous accompagner pas à pas vers un bien-être profond et durable. Grâce à une approche holistique et personnalisée, il rééquilibre votre métabolisme, optimise votre énergie et agit sur votre équilibre physiologique.

Parce que votre santé mérite une prise en charge globale qui prend soin de vous de l'intérieur comme de l'extérieur, ce programme vous aide à instaurer des habitudes adaptées à vos besoins, pour un mieux-être au quotidien et des résultats visibles et durables.



Programme

Ce que je vous propose :

🎯 Un accompagnement global, qui réunit écoute, expertise et bienveillance, pour vous aider à comprendre votre corps et à l'accompagner avec douceur et efficacité.

Un suivi structure

- **1 séance bilan approfondie** pour évaluer vos besoins, vos habitudes et fixer vos objectifs.
- **3 rendez-vous mensuels** pour suivre vos progrès et ajuster le programme en fonction de vos résultats.
- **Echanges WhatsApp** en semaines en cas de questions

Des soins d'exceptions

- Une **cure de 5 séances de drainage lymphatique corps entier (1h30)** pour soutenir votre détoxification naturelle, relancer votre énergie et alléger les tensions.
- **5 séances de massages au choix :**
 - Visage Divin Face pour une détente profonde et un effet liftant/drainant du visage
 - Maderothérapie ou lymphomodelage ciblé (jambes, ventre ou bras) selon vos besoins spécifiques. **Les séances de massage sont à définir ensemble selon les besoins.**



Un programme adapté à vos besoins

📘 Des e-books ressources pour vous accompagner à chaque étape.

🌿 Un programme nutritionnel individualisé, qui évolue avec vous, incluant :

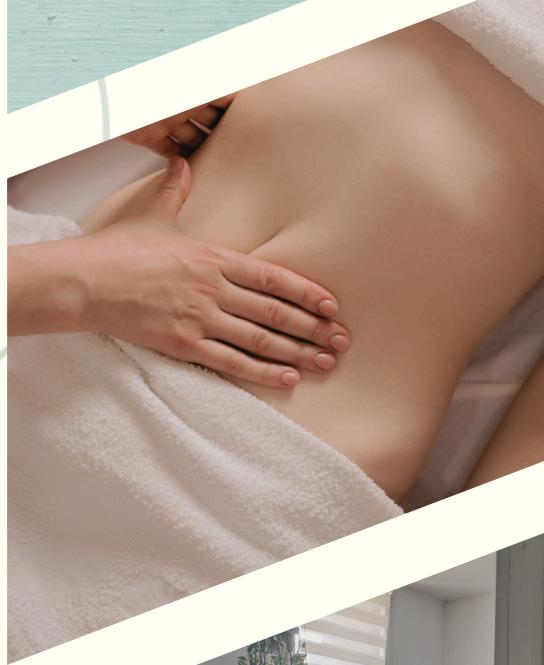
- Des **conseils en nutrition fonctionnelle adaptative** (conseils en alimentation, santé environnementale).
- Des **outils pour la gestion des émotions et du stress** car votre bien-être mental fait partie intégrante de votre équilibre.
- Une **supplémentation ciblée** (nutraceutiques, aromathérapie, phytothérapie) adaptée à vos besoins uniques.

Parce que votre bien-être et votre santé se cultive chaque jour travaillons ensemble pour votre épanouissement et votre rayonnement intérieur !

Appelez moi pour en savoir plus

0788769114

naturellasnate@gmail.com





POURQUOI CHOISIR

"Bien dans ma tête et bien dans mon corps" ?

Contrairement aux cures classiques en institut, ce programme associe :

- ✓ Mon **expertise en santé fonctionnelle intégrative**, pour agir en profondeur sur les causes de vos déséquilibres et de façon personnalisé. Pour agir durablement sur votre routine alimentaire comme vos habitudes de vie et en sélectionnant une supplémentation qui VOUS correspond
- ✓ Des **soins manuels d'exception**, comme le drainage lymphatique Manuela Shala ou encore le divin face ou la madérothérapie, la méthode turbinate ... des soins à personnaliser selon vos ressentis, objectifs santé et esthétiques et pour un effet immédiat IN and OUT sur votre silhouette, votre peau et votre énergie.
- ✓ Une **approche globale et individualisé** qui prend en compte chaque aspect de votre santé : physique, environnemental, mentale et émotionnelle et toute mon expertise depuis plus de 15 ans dans la santé.

TARIFS & OPTIONS : INVESTISSEZ DANS VOTRE BIEN-ÊTRE DURABLE

Je vous propose deux formats adaptés à vos besoins et vos disponibilités !

Option 1: Programme complet sur 4 mois environs

⭐ Tarif: 1100€ (au lieu de 1600€)

- Ce format donne à votre corps et à votre esprit le temps nécessaire pour intégrer des changements profonds et durables.
- Il permet un suivi structuré, des soins ciblés et une évolution progressive de votre programme personnalisé en fonction de vos résultats.
- Il comprend 4 RDV en nutrition fonctionnelle Valeur 290E
+ 5 séances de drainages lymphatique 1H30 Valeur 600E
+ 5 séances de massages au choix (Turbinada, lymphomodelage ou madéro) Valeur 600E
+ échanges Whatsapp

🎁 + 5 séances de 30 minutes photobiomodulation offert



TARIFS & OPTIONS : INVESTISSEZ DANS VOTRE BIEN-ÊTRE DURABLE

Je vous propose deux formats adaptés à vos besoins et vos disponibilités !

Option 2 : Format découverte sur 2 mois

★ Tarif : 750 € (au lieu de 950E)

- Ce format plus court est parfait pour découvrir les bienfaits de l'approche globale.
- Il permet de bénéficier de cette synergie incroyable en massages drainants et nutrition fonctionnelle !

Il comprend :

- 2 RDV en nutrition fonctionnelle

Valeur 150E

+ 1 drainage lymphatique de 1H30

Valeur 120E

+ 5 séances de massages au choix

Valeur 600E

+ échanges Whatsapp Valeur du temps et de la disponibilité c'est précieux !

🎁 + 5 séances de 30 minutes photobiomodulation offert



Paiement en plusieurs fois possible

Ils en parlent ...

“Je n'ai jamais autant ressenti les bienfaits d'un suivi aussi complet. Après seulement 2 mois, je me sens transformée : plus légère dans mon corps, mes vergetures qui me complexaient tant ont nettement diminuées et cela se voit (mon mari a vu la net différence ainsi que ma sœur) et je me sens vraiment bien.” – Claire, 37 ans.

“ Je n'arrivais plus à perdre du poids après la ménopause, mes nuits étaient devenu un cauchemars à cause des bouffées de chaleurs ...en 5 mois j'ai perdu 6Kg progressivement, retrouver des nuits réparatrices, perdu 4 cm de tour de cuisse et 7cm de tour de taille. Marjorie s'adapte vraiment à nous, à l'écoute et très douce, merci. Je perdu au moins 1 à 2 tailles et je n'ai pas repris ensuite et surtout plus d'énergie ! “ Caroline 55 ans

👉 Prête à transformer votre bien-être ? Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour un bilan personnalisé et découvrez tout ce que ce programme peut vous apporter.

 **Contactez moi directement pour plus d'informations.**