

Maiwenn L'Hostis

Naturopathe, réflexologue
plantaire et formatrice
www.maiwenn-naturo.com

Offre : P'tit déj santé

Nb de personnes : min 6.



Confection et dégustation d'un p'tit déj version naturopathie : sain, bio, local, original et savoureux !! Echanges autour des aliments choisis et de leurs vertus et autour des liens alimentation et santé.

La naturopathie vous aide au quotidien, de manière préventive principalement, dans les différentes dimensions de votre être : physique, émotionnel, mental, ...

Elle intervient sur les causes des déséquilibres et dysfonctionnements, en agissant principalement sur l'hygiène de vie et l'alimentation, ainsi que sur les aspects psycho-émotionnels, dans l'objectif de maintenir un état de bonne santé.

Maiwenn L'Hostis

Naturopathe, réflexologue
plantaire et formatrice
www.maiwenn-naturo.com

Offre : Midi bien-être

Nb de personnes : min. 4,
max. 14



Contenu :

- **Des exercices** : relaxation, respiration, sophrologie,...
- Facultatif/en option : la **dégustation** (et parfois la confection) d'un déjeuner original, bio, sain et complet (et sa recette)
- La présentation d'une **thématique liée à la nutrition ou à l'hygiène de vie**
- Des **échanges**

La naturopathie vous aide au quotidien, de manière préventive principalement, dans les différentes dimensions de votre être : physique, émotionnel, mental, ...

Elle intervient sur les causes des déséquilibres et dysfonctionnements, en agissant principalement sur l'hygiène de vie et l'alimentation, ainsi que sur les aspects psycho-émotionnels, dans l'objectif de maintenir un état de bonne santé.

Maiwenn L'Hostis

Naturopathe, réflexologue
plantaire et formatrice

www.maiwenn-naturo.com

Offre : Réflexologie plantaire

Nb de personnes : min 3.



Un moment et un véritable soin pour se détendre, par exemple avant ou après une réunion.

La réflexologie plantaire est une technique manuelle réflexe intéressante pour stimuler ou réguler certains organes.

Par l'intermédiaire de pressions sur divers points sous le pied, l'organisme réagit ; pendant que vous vous détendez, en position allongée.

Maiwenn L'Hostis

Naturopathe, réflexologue
plantaire et formatrice
www.maiwenn-naturo.com

Offre : Gestion du stress

Nb de personnes : max.14



Comprendre la problématique du stress et apprendre des outils concrets pour mieux le gérer.

La naturopathie vous aide au quotidien, de manière préventive principalement, dans les différentes dimensions de votre être : physique, émotionnel, mental, ...

Elle intervient sur les causes des déséquilibres et dysfonctionnements, en agissant principalement sur l'hygiène de vie et l'alimentation, ainsi que sur les aspects psycho-émotionnels, dans l'objectif de maintenir un état de bonne santé.