https://www.celine-sante-au-naturel.fr/

SE LIBERER DU STRESS

"Un guide simple et naturel pour calmer le mental et retrouver la sérénité"

CM SANTE AU NATUREL
MARQUARDT CELINE

Spécialiste du bien-être par le biais du naturel

SOMMAIRE

- À propos
- Introduction
- CHAPITRE 1 – Comprendre le stress
- CHAPITRE 2 – Le rôle de la naturopathie et de la sophrologie
- CHAPITRE 3 – L'alimentation anti-stress
- CHAPITRE 4 – Les plantes alliées du calme
- CHAPITRE 5 – Respiration, relaxation et ancrage
- CHAPITRE 6 – Créer sa routine anti-stress
- Conclusion : Vers une vie plus apaisée
- Bonus
- Pour aller plus loin

A PROPOS

Qui suis-je ?

Tout d'abord il me semble nécessaire de me présenter.

Je suis Céline. Je suis certifiée en naturopathie, en sophrologie, en madérothérapie et en drainage lymphatique. Je pratique également l'énergétique depuis de nombreuses années.

Grande passionnée du bien-être et des méthodes naturelles, j'ai souhaité mettre à profit mon savoir et mon expérience afin de venir en aide aux personnes aussi bien en préventif qu'en complément de la médecine générale.

Voici l'approche que je propose pour se libérer du stress

Se libérer du stress est un chemin qui demande de la patience et de la douceur envers soi-même.

L'objectif n'est pas de supprimer complètement le stress, mais d'apprendre à l'apprivoiser, à le comprendre et à développer des ressources intérieures pour mieux y faire face.

Observer et comprendre

- Identifier ce qui déclenche ton stress et comment ton corps y réagit.

- Prendre conscience de tes signaux d'alerte (tensions, fatigue, irritabilité...).

Agir sur le corps

- Soutenir ton équilibre avec une hygiène de vie adaptée : alimentation, sommeil, activité physique douce.

- Découvrir des plantes et compléments naturels qui favorisent le calme et la détente.

- Utiliser la respiration comme outil immédiat pour relâcher la pression.

Apaiser l'esprit

- Pratiquer la sophrologie, la méditation ou la pleine conscience pour ramener ton mental au présent.

- Mettre en place des rituels bien-être quotidiens (affirmations positives, gratitude, visualisations apaisantes).

- Transformer peu à peu ton dialogue intérieur pour qu'il devienne plus bienveillant.

Installer de nouvelles habitudes

- Créer une routine anti-stress adaptée à ton rythme de vie.
- Cultiver la régularité grâce à des outils simples : check-lists, tableaux de suivi, carnet de bord.
- Ancrer dans ton quotidien des pratiques qui nourrissent ton équilibre et ta sérénité.

✨ Cette approche repose sur une vision globale et holistique : prendre soin du corps, apaiser l'esprit, et harmoniser les deux. Pas à pas, tu construiras une relation plus apaisée avec toi-même et avec ton environnement.

INTRODUCTION

- Dans notre société moderne, le stress est devenu un compagnon de route quotidien. Pression professionnelle, rythme de vie effréné, surcharge émotionnelle... autant de facteurs qui viennent perturber notre équilibre naturel. Bien qu'il puisse parfois agir comme un moteur, un excès de stress fragilise notre vitalité, épuise nos ressources et ouvre la voie à de nombreux déséquilibres physiques et psychiques.

- La naturopathie et la sophrologie, approches globales de la santé, proposent une vision différente : plutôt que de combattre le stress comme un ennemi, elle nous invite à comprendre ses mécanismes, à écouter les signaux de notre corps et à mettre en place des outils concrets pour restaurer l'harmonie. À travers des méthodes naturelles : alimentation, respiration, plantes, hygiène de vie, relaxation, méditation, ... elles offrent un chemin doux et accessible vers la sérénité et le bien-être.

- Ce guide a été conçu pour t'accompagner dans cette démarche. Tu y découvriras des conseils pratiques, des rituels simples et des clés de compréhension pour transformer le stress en allié de croissance personnelle. Loin des solutions rapides et superficielles, il s'agit ici d'apprendre à cultiver un mode de vie équilibré, respectueux de tes besoins et de ton rythme.

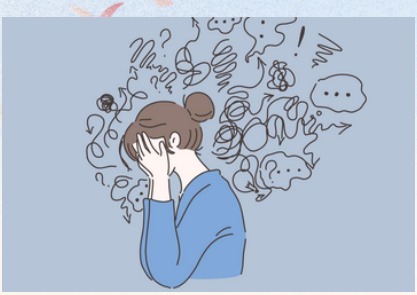
- Que tu sois à la recherche de techniques naturelles pour apaiser ton quotidien, ou d'une approche plus profonde pour te reconnecter à toi-même, ce voyage à travers des méthodes naturelles te permettra de libérer ton potentiel de calme, d'énergie et de bien-être.

- En tant que naturopathe et sophrologue, soucieuse du bien-être des personnes, je serais là pour te donner les clés de la sérénité en toute bienveillance.

Saches une chose : Tu n'es pas seul(e) et il existe des solution simples et naturelles !

CHAPITRE 1 - Comprendre le stress

- Qu’est-ce que le stress ?



Le stress, c’est tout simplement la réponse de notre corps quand il se sent “bousculé” par une situation. Cela peut être un examen, une surcharge de travail, un imprévu, ou même une bonne nouvelle qui demande une adaptation.

Concrètement, le stress agit comme une alarme intérieure : il prépare notre organisme à réagir plus vite, à se concentrer davantage ou à mobiliser de l’énergie supplémentaire. En petites doses, il est donc normal, parfois même utile.

Le problème apparaît lorsque ce stress devient trop fréquent ou trop intense.
À force de tirer sur nos réserves, il finit par fatiguer le corps et l'esprit, entraînant nervosité, troubles du sommeil, tensions musculaires, voire un affaiblissement du système immunitaire.

En résumé, le stress n'est pas "mauvais" en soi : c'est un mécanisme naturel.
Mais lorsqu'il s'installe durablement, il déséquilibre notre organisme.

C'est là que la naturopathie et la sophrologie peuvent nous aider à rétablir l'harmonie et à retrouver une sérénité durable.

- **Les symptômes du stress**

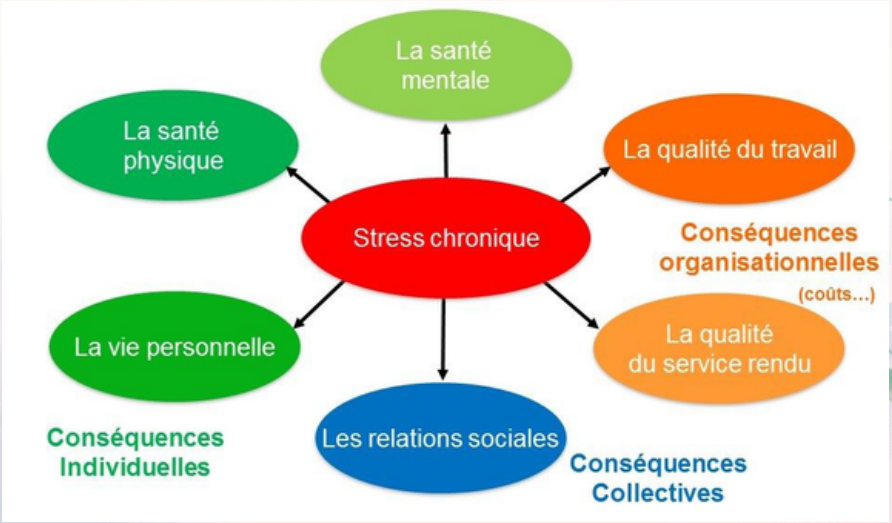
Quand le stress devient trop intense ou trop fréquent, il peut se manifester de différentes façons. Ces signes sont des messages que notre corps et notre esprit nous envoient pour dire “je suis à bout, j’ai besoin de relâcher la pression” : aide-moi !!!

Les symptômes physiques

- Maux de tête ou migraines
- Tensions musculaires (nuque, dos, mâchoires)
- Troubles du sommeil (difficultés à s’endormir, réveils nocturnes)
- Fatigue persistante malgré le repos
- Problèmes digestifs (ballonnements, douleurs, transit perturbé)
- Palpitations, respiration courte ou impression d’oppression dans la poitrine
- Fragilité du système immunitaire (infections plus fréquentes)

Les symptômes émotionnels et mentaux

- Nervosité, irritabilité, sautes d'humeur
- Sentiment d'anxiété ou d'inquiétude constante
- Difficultés de concentration, trous de mémoire
- Perte de motivation ou de plaisir dans les activités habituelles
- Sensation de débordement, impression de "ne plus y arriver"
- Parfois, tendance à se replier sur soi ou à éviter certaines situations



L’important à retenir :

Ces signes ne sont pas “anormaux”, ce sont des signaux d’alerte. Le stress devient problématique lorsqu’il s’installe et que ces symptômes persistent. La bonne nouvelle, c’est qu’il existe de nombreux moyens naturels pour apaiser et rééquilibrer l’organisme.

Les conséquences d’un stress chronique :

Le stress, à petites doses, est naturel et parfois bénéfique. Mais lorsqu’il devient chronique, c’est-à-dire qu’il s’installe jour après jour sans que l’organisme ait le temps de récupérer, il finit par fragiliser notre équilibre global.

Sur le plan physique

- Fatigue persistante : l'organisme s'épuise à force de rester en alerte.
- Troubles du sommeil : difficulté à trouver un sommeil réparateur, insomnies.
- Problèmes digestifs : ulcères, reflux, ballonnements, transit perturbé.
- Tensions musculaires chroniques : douleurs dorsales, cervicales, migraines.
- Fragilisation du système immunitaire : infections plus fréquentes, guérison plus lente.
- Risque cardiovasculaire accru : hypertension, palpitations, augmentation du cholestérol.

Sur le plan émotionnel et mental

- Irritabilité, anxiété, nervosité permanente.
- Perte de concentration, difficultés de mémoire.
- Sentiment d'être dépassé, perte de confiance en soi.
- Risque accru de burn-out, de dépression ou d'épuisement émotionnel.

Sur le plan global de la vitalité

La naturopathie considère que le stress chronique draine notre “capital énergie”.

À long terme, il diminue notre force vitale, créant un terrain favorable aux déséquilibres et aux maladies.

En d’autres termes : le stress chronique nous éloigne de notre capacité naturelle d’auto régénération.

La bonne nouvelle, c’est qu’en comprenant ces mécanismes, on peut agir.

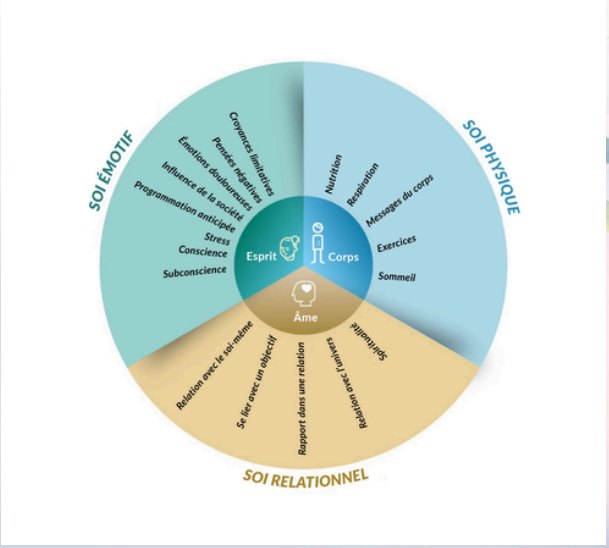
En modifiant certaines habitudes de vie, en soutenant l’organisme par des moyens naturels et en retrouvant un équilibre intérieur, il est possible de limiter les effets du stress chronique et même de le transformer en moteur positif.

CHAPITRE 2 – Le rôle de la naturopathie et de la sophrologie

La vision holistique : l'union du corps et de l'esprit.

Le mot holistique vient du grec holos, qui signifie "le tout, l'ensemble".

Adopter une vision holistique, c'est considérer que l'être humain ne se réduit pas à un corps physique ou à un mental isolé : il est un tout, composé de corps, d'esprit et d'émotions, en interaction constante.



Dans cette approche, un déséquilibre dans l'un de ces aspects peut se refléter sur les autres :

- **Un stress émotionnel** peut provoquer des tensions physiques ou des troubles digestifs.
- **Un corps fatigué ou mal nourri** peut influencer l'humeur, la concentration et la motivation.
- **Une douleur chronique** peut générer de l'anxiété ou de la tristesse.

La vision holistique invite donc à prendre soin de la personne dans sa globalité.

Plutôt que de se focaliser uniquement sur un symptôme, on cherche à comprendre son origine profonde et à rétablir l'équilibre entre les différents plans de l'être.

En naturopathie, cela signifie :

- **Soutenir le corps** par une alimentation adaptée, des plantes et des soins naturels.

- **Apaiser l'esprit** avec la respiration, la relaxation, la méditation, ou encore le contact avec la nature.

- **Nourrir l'équilibre émotionnel** en cultivant des habitudes de vie saines et un environnement bienveillant.

Ainsi, la vision holistique nous rappelle que le bien-être durable naît de l'harmonie entre corps et esprit.

La vision holistique en sophrologie

En sophrologie, la vision holistique signifie que l'on considère **l'être humain dans sa globalité** : corps, esprit et émotions (tout comme en naturopathie) sont intimement liés et interagissent en permanence.

L'approche sophrologique ne sépare donc pas le physique du mental.

Elle s'appuie sur l'idée que :

- **Les tensions du corps** influencent nos pensées et nos émotions.
- **Les émotions non exprimées** peuvent créer des blocages physiques (douleurs, tensions).
- **Le mental agité** perturbe notre respiration, notre sommeil et notre vitalité.

Grâce à des techniques de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive, la sophrologie permet de rééquilibrer ces différents plans.

Elle favorise une meilleure conscience de soi, un apaisement intérieur et une harmonie entre le corps et l'esprit.

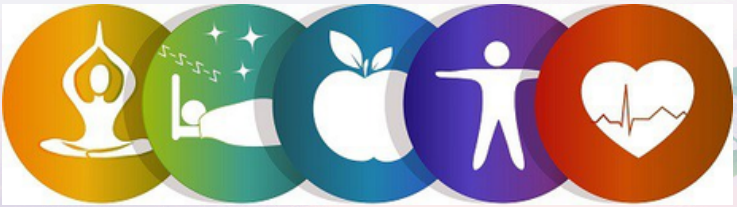
En résumé, la vision holistique en sophrologie, c'est reconnaître que pour aller mieux, il ne suffit pas de "calmer la tête" ou de "détendre le corps" séparément, mais de travailler sur l'ensemble de l'être afin de retrouver équilibre et sérénité.

Lien entre hygiène de vie et stress

L'hygiène de vie regroupe nos habitudes quotidiennes :

Alimentation, sommeil, respiration, activité physique, gestion des émotions, qualité de nos relations, rapport au temps et même contact avec la nature.

Ces choix du quotidien influencent directement notre vitalité et notre capacité à gérer le stress.



En naturopathie :

La naturopathie considère que le stress chronique épuise notre énergie vitale. Une hygiène de vie déséquilibrée (alimentation trop riche ou carencée, manque de sommeil, sédentarité, surstimulation digitale, etc.) accentue cet épuisement.

À l'inverse, une bonne hygiène de vie (nutrition adaptée, exercice doux, respiration consciente, repos de qualité, connexion à la nature) **soutient le système nerveux et améliore la résistance au stress.**

La naturopathie agit donc sur les "bases du terrain", pour rendre l'organisme plus fort face aux tensions de la vie.

En sophrologie :

La sophrologie complète cette approche en travaillant sur la manière dont nous **vivons et percevons les situations stressantes.** Une hygiène de vie équilibrée inclut ici aussi la gestion des pensées, des émotions et du temps.

Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, **la sophrologie aide à :**

- Apprendre à relâcher les tensions accumulées.
- Installer des rituels de récupération au quotidien.
- Renforcer le mental pour accueillir les défis avec plus de calme.

En résumé :

Une bonne hygiène de vie, selon la naturopathie et la sophrologie, est comme un socle de stabilité :

- **La naturopathie nourrit le corps et renforce la vitalité.**

- **La sophrologie équilibre le mental et apaise les émotions.**

Ensemble, elles offrent une approche complète, holistique, pour mieux gérer le stress et cultiver un bien-être durable.

Les piliers d'action en naturopathie et en sophrologie

Les piliers d'action en naturopathie

La naturopathie repose sur le principe de soutenir la force vitale pour permettre au corps et à l'esprit de retrouver leur équilibre naturel.

Ses principaux piliers d'action sont :

- **L'alimentation :** adopter une nutrition vivante, adaptée et équilibrée pour nourrir le corps et apaiser le système nerveux.

- **L'exercice physique :** bouger régulièrement, de façon douce et adaptée, pour libérer les tensions et favoriser une meilleure circulation de l'énergie.

- La gestion du stress et des émotions : techniques de respiration, relaxation, contact avec la nature, activités créatives ou méditatives.

- Le sommeil et le repos : instaurer une hygiène de sommeil réparatrice pour permettre au corps de récupérer.

- Les techniques naturelles de soutien : phytothérapie, aromathérapie, massages ou autres pratiques pour accompagner le système nerveux et renforcer l'organisme.

En naturopathie, l'action se fait surtout sur le terrain :

On renforce le corps et l'énergie vitale pour qu'ils puissent mieux s'adapter aux stress de la vie.

Les piliers d'action en sophrologie

La sophrologie repose sur une approche psychocorporelle visant à renforcer l'harmonie entre corps et esprit.

Ses piliers d'action principaux sont :

- **La respiration consciente :** retrouver un souffle calme et profond pour apaiser le système nerveux.

- **La relaxation musculaire :** apprendre à relâcher les tensions physiques liées au stress.

- **La visualisation positive :** utiliser l'imagination pour ancrer des images, sensations ou situations ressourçantes.

- **Le développement de la conscience de soi :** mieux percevoir son corps, ses émotions et ses pensées pour reprendre le contrôle sur ses réactions.

- **L'entraînement régulier :** comme une "gymnastique de l'esprit", la sophrologie agit dans la durée grâce à la répétition et à la pratique autonome.

En sophrologie, l'action se fait surtout sur la perception : On transforme notre manière de vivre les événements pour les accueillir avec plus de sérénité.

Une complémentarité précieuse

- **La naturopathie** agit sur le terrain (le corps, l'énergie vitale, le mode de vie).
- **La sophrologie** agit sur le vécu (le mental, les émotions, la conscience).

Ensemble, elles offrent **une approche holistique complète** pour libérer le stress et cultiver un bien-être durable.

CHAPITRE 3
L’alimentation anti-stress

- **Les aliments qui aggravent le stress :**

Quand le corps est stressé, il a besoin de soutien et de ressources (vitamines, minéraux, acides aminés).

Or, certains aliments, au lieu d’apaiser, **épuisent l’organisme** et accentuent la nervosité ou la fatigue.

1. Les excitants

- **Café, thé noir, boissons énergisantes, sodas**

Ils stimulent le système nerveux de façon artificielle, provoquant palpitations, nervosité, anxiété et troubles du sommeil.

(À petites doses, ils peuvent dynamiser, mais en excès, ils entretiennent l'état de tension.)

2. Le sucre raffiné

- **Bonbons, gâteaux industriels, viennoiseries, boissons sucrées**

Ils provoquent des pics de glycémie suivis de chutes brutales, ce qui entraîne irritabilité, fatigue et envies compulsives.

Le stress est alors accentué car le corps doit sans cesse rétablir son équilibre.

3. Les farines blanches et produits raffinés

- **Pain blanc, pâtes, riz blanc, biscuits**

Comme le sucre, ils déséquilibrent la glycémie et fatiguent le pancréas, accentuant les variations d'énergie et d'humeur.

4. Les graisses saturées et les produits transformés

- **Fast-food, charcuteries, fritures, plats industriels**

Lourds à digérer, ils sollicitent fortement l'organisme et perturbent le système digestif, déjà fragilisé par le stress.

5. L'alcool

À court terme, il peut donner une impression de détente. Mais en réalité, il surcharge le foie, déséquilibre le sommeil et accentue l'anxiété sur le long terme.

6. L’excès de sel

- Présent surtout dans les produits transformés (plats préparés, chips, conserves).

Il favorise la rétention d’eau et l’hypertension, accentuant la sensation de tension physique.

En résumé : les excitants, le sucre raffiné, les produits transformés et l’alcool entretiennent le cercle vicieux du stress, car ils fatiguent le système nerveux, le système digestif et perturbent le sommeil.

- **Aliments qui soutiennent le système nerveux : magnésium, oméga-3, vitamines B**

Le système nerveux a besoin de nutriments spécifiques pour bien fonctionner : vitamines, minéraux, bons acides gras et acides aminés.

Une alimentation équilibrée aide à mieux gérer le stress, favorise la détente et améliore la qualité du sommeil.

1. Les aliments riches en magnésium

Le magnésium est le minéral anti-stress par excellence : il apaise le système nerveux, réduit la fatigue et les tensions musculaires.

- Amandes, noix du Brésil, noix de cajou
- Graines de courge, graines de tournesol, sésame
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)
- Cacao brut, chocolat noir (>70 %)
- Légumes verts à feuilles (épinards, blettes, chou kale)

2. Les aliments riches en vitamines du groupe B

Essentielles pour la production d'énergie et le bon fonctionnement du cerveau.
Elles renforcent la résistance au stress.

- Céréales complètes (avoine, quinoa, riz complet)
- Œufs
- Légumineuses
- Levure de bière, germe de blé
- Légumes à feuilles vertes

3. Les acides gras essentiels (Oméga-3)

Ils nourrissent le cerveau, régulent l'humeur et favorisent la concentration.

- Poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng)
- Graines de lin, de chia, de chanvre
- Noix
- Huiles de colza, de noix, de lin

4. Les antioxydants

Ils protègent le système nerveux du stress oxydatif lié aux tensions et aux émotions.

- Fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres)
- Agrumes, kiwi
- Légumes colorés (carottes, poivrons, betteraves)
- Thé vert (en quantité modérée)

5. Les aliments riches en tryptophane (précurseur de la sérotonine, "hormone du bonheur")

Ils favorisent la détente, l'apaisement et un meilleur sommeil.

- Œufs
- Graines de courge, noix de cajou
- Banane
- Riz complet, avoine
- Produits laitiers (modérément, selon la tolérance)

En résumé :

Un système nerveux apaisé aime les magnésium + vitamines B + oméga-3 + antioxydants + tryptophane.

Une alimentation riche en graines, fruits, légumes colorés, céréales complètes, légumineuses, noix et poissons gras constitue une base idéale pour renforcer la résistance au stress.

- **Menu anti-stress type sur 1 journée**

Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine avec lait végétal enrichi en calcium et magnésium (amande, avoine ou soja)
- Graines de chia et de courge + quelques noix
- Myrtilles ou framboises fraîches (riches en antioxydants)
- 1 carré de chocolat noir (>70 %, riche en magnésium)

Apporte fibres, tryptophane et bons acides gras pour commencer la journée avec énergie et sérénité.

Collation du matin (facultative)

- 1 banane (tryptophane + potassium)
- Une poignée d'amandes ou de noix de cajou (magnésium + vitamines B)

Déjeuner

- Salade de quinoa avec pois chiches, avocat et légumes colorés (poivrons, carottes, betteraves râpées)
- Assaisonnée avec une huile de colza ou de noix (oméga-3)
- 1 portion de poisson gras (saumon ou sardine) OU, version végétarienne : houmous aux graines de sésame
- En dessert : un kiwi (vitamine C, antioxydant)

Un repas complet, riche en protéines végétales ou animales, fibres et acides gras essentiels.

Collation de l'après-midi

- Infusion de mélisse ou verveine (plantes relaxantes)
- 2 carrés de chocolat noir
- Quelques noix ou une tranche de pain complet avec purée d'amande

Dîner (léger et apaisant)

- Soupe de légumes verts (épinards, courgette, brocoli – riches en magnésium)
- Filet de truite ou omelette aux herbes (apport en tryptophane + protéines légères)
- Riz complet ou quinoa en accompagnement
- En dessert : une compote de pommes maison ou une petite poignée de fruits rouges

Un repas chaud, léger et riche en nutriments favorisant la détente et le sommeil.

Avant le coucher

- Une infusion de camomille ou de tilleul
- Quelques respirations profondes pour préparer le corps au repos

CHAPITRE 4
Les plantes alliées du calme

Présentation de 5 plantes anti-stress faciles à utiliser

Passiflore

La passiflore (Passiflora incarnata), aussi appelée fleur de la passion, est une plante grimpante aux fleurs spectaculaires. Elle est utilisée depuis longtemps en phytothérapie pour ses effets calmants et relaxants.

La passiflore est reconnue pour ses vertus :

- **Sédatives et anxiolytiques naturelles :** elle aide à apaiser l'agitation mentale et l'anxiété.
- **Antispasmodiques :** elle relâche les tensions musculaires liées au stress.
- **Somnifères douces :** elle favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil sans accoutumance.

Elle agit en douceur sur le système nerveux, ce qui en fait une alliée précieuse pour les personnes stressées, tendues ou sujettes aux insomnies.

La passiflore peut être conseillée pour :

- **Le stress chronique** ou passager.
- **L'anxiété** et l'agitation intérieure.
- **Les troubles du sommeil** (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes).
- **Les tensions musculaires** liées à l'émotionnel.
- **Les palpitations** d'origine nerveuse.

Modes d’utilisation

- **Infusion :** à partir des parties aériennes séchées (fleurs et feuilles).
- **Extrait sec ou gélules :** forme concentrée, pratique en cure.
- **Extrait liquide / teinture-mère :** souvent utilisée en synergie avec d’autres plantes calmantes (valériane, aubépine, mélisse).

Précautions d’emploi

- La passiflore est généralement bien tolérée.
- Elle peut potentialiser l’effet de certains médicaments sédatifs (somnifères, anxiolytiques).
- Déconseillée aux femmes enceintes sans avis médical.
- Comme toute plante, elle doit être adaptée au terrain et au profil de la personne.

En résumé :

La passiflore est une alliée douce mais efficace contre le stress et l’insomnie. Elle calme le mental, détend le corps et favorise un sommeil réparateur, sans accoutumance. C’est une des grandes plantes "cocon" de la naturopathie.

Mélisse

La mélisse officinale (Melissa officinalis), aussi appelée herbe au citron en raison de son parfum citronné, est une plante de la famille des Lamiacées.

Cultivée depuis l'Antiquité, elle était déjà utilisée par les Grecs et les Arabes pour calmer les esprits et soutenir la digestion.

La mélisse est reconnue pour son action douce et polyvalente :

- **Calmante et relaxante :** elle apaise le système nerveux, réduit la nervosité et favorise l'endormissement.

- **Antispasmodique :** elle relâche les tensions musculaires, notamment digestives.

- **Digestive :** elle aide à soulager les ballonnements, les crampes d'estomac et les troubles liés au stress.

- **Équilibrante émotionnelle :** elle apaise l'agitation intérieure et soutient l'humeur.

On la considère comme **une plante du système nerveux et du système digestif**, parfaite pour les personnes dont le stress "se loge dans le ventre".

Indications en naturopathie

La mélisse peut être conseillée pour :

- L’anxiété, l’agitation, l’irritabilité.
- Les troubles du sommeil (difficulté à s’endormir, sommeil léger).
- Les troubles digestifs liés au stress : ballonnements, spasmes, colites.
- Les palpitations fonctionnelles (liées à la nervosité).
- Les migraines ou céphalées d’origine nerveuse.

Modes d’utilisation

- **Infusion :** à boire en fin de journée ou avant le coucher pour se détendre.
- **Extrait sec ou gélules :** pour une cure régulière.
- **Extrait liquide / teinture-mère :** seule ou en synergie avec d’autres plantes calmantes (tilleul, passiflore, aubépine).
- **Huile essentielle de mélisse** (rare et précieuse) : très concentrée, elle est surtout utilisée en aromathérapie (dilution nécessaire).

Précautions d’emploi

- Bien tolérée par la plupart des personnes.
- Éviter un usage excessif chez les personnes souffrant d’hypothyroïdie (la mélisse pourrait en réduire légèrement l’activité).
- Toujours respecter les doses conseillées.

En résumé :

La mélisse est une plante douce mais puissante, idéale pour apaiser le stress, calmer l’esprit et détendre le ventre.

Elle incarne parfaitement l’approche holistique de la naturopathie : agir à la fois sur le mental et sur le corps.

Rhodiola

La rhodiola (Rhodiola rosea), aussi appelée racine dorée, pousse dans les régions froides et montagneuses d'Europe, de Sibérie et d'Asie. Elle est utilisée depuis des siècles dans les médecines traditionnelles (russe, scandinave, asiatique) pour stimuler la vitalité et renforcer la résistance physique et mentale.

La rhodiola appartient à la famille **des plantes adaptogènes** : elle aide le corps à mieux s'adapter au stress et à retrouver un équilibre.

Ses bienfaits principaux :

- **Anti-stress naturel :** elle régule le système nerveux et améliore la capacité d'adaptation face aux situations stressantes.

- **Tonique et énergisante :** elle lutte contre la fatigue physique et mentale.

- **Équilibrante émotionnelle :** elle réduit l'anxiété, l'irritabilité et favorise une humeur plus stable.

- **Stimulante cognitive :** elle améliore la concentration, la mémoire et la clarté d'esprit.

Contrairement aux plantes sédatives (comme la mélisse ou la passiflore), la rhodiola ne "calme" pas directement, mais **renforce la résilience** face au stress.

Indications en naturopathie

La rhodiola peut être conseillée pour :

- Le stress chronique et l'épuisement nerveux.
- La fatigue intense (physique, mentale ou liée au surmenage).
- Le manque de concentration, de motivation ou les troubles de mémoire.
- Les périodes de changement ou d'examen nécessitant plus de résistance et de clarté mentale.

Modes d’utilisation

- **Extrait sec en gélules** (forme la plus courante en complément alimentaire).
- **Extrait liquide** (teinture, solution hydroalcoolique).
- **Infusion de racine** (moins utilisée car son goût est assez amer).

Les cures sont souvent recommandées sur quelques semaines, notamment lors de périodes de stress ou de fatigue intense.

Précautions d'emploi

- La rhodiola est généralement bien tolérée, mais c'est une plante stimulante → éviter la prise le soir.

- Contre-indiquée chez les personnes souffrant de troubles bipolaires (risque d'excitation).

- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.

Toujours vérifier la qualité de l'extrait (standardisé en rosavines et salidrosides, ses principes actifs).

En résumé :

La rhodiola est une plante adaptogène précieuse pour ceux qui vivent un stress chronique, une fatigue nerveuse ou une baisse de concentration. Là où la mélisse ou la passiflore apaisent, la rhodiola redonne de l'énergie et de la résistance.

Ashwagandha

L’ashwagandha est l’une des plantes adaptogènes les plus connues et utilisées en naturopathie et en médecine ayurvédique.

Elle est précieuse pour gérer le stress, la fatigue nerveuse et rééquilibrer l’organisme.

Ses bienfaits majeurs :

- **Réduction du stress et de l'anxiété :** elle régule le cortisol (hormone du stress) et apaise le système nerveux.
- **Amélioration du sommeil :** elle favorise un sommeil plus profond et réparateur.
- **Tonique générale :** elle redonne de l'énergie sans être excitante.
- **Équilibre émotionnel :** elle aide à réduire l'irritabilité et l'agitation intérieure.
- **Soutien de la concentration :** elle améliore la clarté mentale et la mémoire.

Contrairement à certaines plantes stimulantes, l'ashwagandha est à la fois **calmante et tonique**, ce qui en fait **un adaptogène unique**.

Indications en naturopathie

L’ashwagandha est particulièrement indiquée pour :

- Le stress chronique et l’anxiété persistante.
- Les troubles du sommeil liés au stress.
- La fatigue nerveuse ou physique (épuisement, surmenage, burn-out).
- Les périodes de concentration intense (examens, travail exigeant).
- Le soutien du système immunitaire affaibli par le stress.

Modes d’utilisation

- **Extrait sec en gélules** (forme la plus répandue en complément alimentaire).

- **Poudre de racine :** traditionnelle en ayurvéda, souvent mélangée dans du lait chaud ou des smoothies.

- **Extrait liquide** (teinture-mère).

Les cures sont généralement de plusieurs semaines, en particulier lors de périodes de stress ou de fatigue.

Précautions d'emploi

- Bien tolérée dans la majorité des cas.
- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.
- À éviter en cas d'hyperthyroïdie (effet stimulant possible).
- Toujours respecter les doses conseillées (trop forte dose → risque de somnolence).

En résumé :

L'ashwagandha est une plante adaptogène majeure, idéale pour réduire le stress, calmer l'anxiété et améliorer le sommeil, tout en redonnant énergie et vitalité. Elle incarne parfaitement l'équilibre recherché en naturopathie : soutenir le corps et l'esprit de façon douce et globale.

Lavande

La lavande est une plante emblématique, autant appréciée pour son parfum que pour ses vertus thérapeutiques.

En naturopathie, elle occupe une place centrale dans la gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil.

La lavande est l'une des plantes les plus complètes en phytothérapie et en aromathérapie :

- **Relaxante et apaisante :** elle calme le système nerveux et diminue l'anxiété.
- **Sédative douce :** elle favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.
- **Antispasmodique :** elle relâche les tensions musculaires et apaise les crampes digestives liées au stress.
- **Équilibrante émotionnelle :** elle apaise l'irritabilité et la nervosité.
- **Antidouleur douce :** utilisée en huile essentielle, elle soulage les maux de tête et les tensions.

Elle agit à la fois sur **le corps** (muscles, digestion, douleurs) et sur **l'esprit** (calme, sérénité).

Indications en naturopathie

La lavande peut être conseillée pour :

- L’anxiété, le stress et l’agitation.
- Les troubles du sommeil (insomnie, difficultés d’endormissement).
- Les palpitations nerveuses.
- Les maux de tête liés à la tension.
- Les troubles digestifs fonctionnels liés au stress (spasmes, ballonnements).

Modes d’utilisation

- **Infusion :** fleurs séchées, en tisane relaxante le soir.

- **Huile essentielle de lavande vraie :**
  - En diffusion pour apaiser l’atmosphère.
  - En inhalation (quelques gouttes sur un mouchoir ou dans un bol d’eau chaude).
  - En massage (diluée dans une huile végétale, sur les tempes ou la nuque pour les tensions).
  - Dans le bain (quelques gouttes mélangées à un dispersant).

- **Extraits secs ou gélules :** pour une action plus concentrée, en complément alimentaire.

Précautions d'emploi

- L'huile essentielle de lavande vraie est très bien tolérée, même chez les enfants et les personnes âgées (attention à ne pas confondre avec le lavandin ou la lavande aspic, qui ont d'autres propriétés).
- Toujours respecter les doses : en aromathérapie, 2 à 3 gouttes suffisent largement.
- Déconseillée en cas d'allergie connue aux lamiacées.

En résumé :

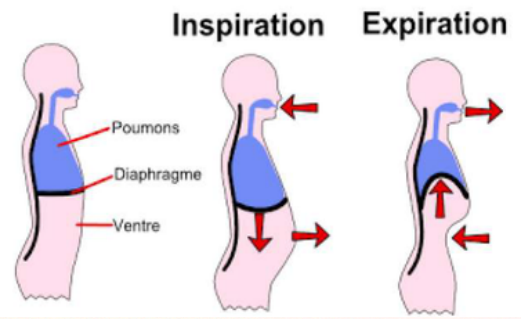
La lavande est une plante incontournable en naturopathie pour gérer le stress, l'anxiété et améliorer le sommeil. Elle est douce, polyvalente et agréable à utiliser, que ce soit en infusion ou en huile essentielle.

ATTENTION : toujours demander un avis médical en cas de traitement.

CHAPITRE 5
Respiration, relaxation et ancrage

- **3 techniques simples à pratiquer :**

Respiration abdominale



La respiration abdominale est une technique simple, puissante et très utilisée en sophrologie comme en naturopathie pour réguler le stress.

La respiration abdominale (ou **respiration diaphragmatique**) consiste à respirer profondément en mobilisant le **diaphragme**. Contrairement à la respiration thoracique (rapide et superficielle), elle est lente, ample et naturelle : à l'inspiration, le ventre se gonfle ; à l'expiration, il se dégonfle.

Pourquoi est-elle si importante ?

Lorsque nous sommes stressés, notre respiration devient courte et saccadée. Cela entretient l'anxiété, accélère le rythme cardiaque et bloque la détente.

La respiration abdominale, au contraire :

- **Active le système parasympathique** (le frein naturel du corps) → favorise la détente.
- **Diminue le rythme cardiaque et la tension artérielle.**
- **Réduit les tensions musculaires.**
- **Apaise l'esprit et favorise la concentration.**
- **Améliore l'oxygénation du corps et du cerveau.**

Elle agit à la fois sur **le corps** (relaxation) et sur **l'esprit** (apaisement émotionnel).

Comment pratiquer la respiration abdominale ?

- **Installe-toi confortablement** (assis ou allongé, le dos droit).
- **Pose une main sur ton ventre** et l'autre sur ta poitrine.
- **Inspire par le nez lentement**, en laissant ton ventre se gonfler comme un ballon (ta poitrine reste immobile).
- **Expire doucement par la bouche**, en laissant ton ventre se dégonfler.
- Continue ce rythme pendant **3 à 5 minutes**, en te concentrant sur le mouvement du ventre.

Tu peux associer la respiration abdominale à une visualisation (par exemple imaginer que tu inspires le calme et expires les tensions).

Quand l'utiliser ?

- En cas de **montée de stress ou d'anxiété.**
- **Avant de dormir**, pour faciliter l'endormissement.
- **Avant une situation stressante** (examen, rendez-vous important).
- **Quotidiennement**, comme un rituel bien-être (5 à 10 minutes matin ou soir).

En résumé :

La respiration abdominale est un outil simple, gratuit et toujours disponible pour apaiser le stress. Elle permet de rétablir le lien entre corps et esprit et constitue l'une des bases des techniques respiratoires en sophrologie.

Cohérence cardiaque (5 min)

La cohérence cardiaque est une technique phare dans la gestion du stress, simple à pratiquer et aux effets puissants.

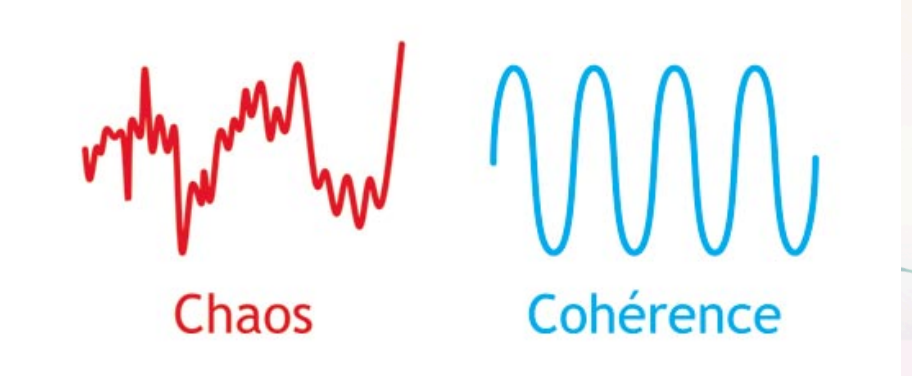
C'est une technique de respiration rythmée qui vise à **harmoniser le rythme du cœur avec celui de la respiration.**

Elle a été développée à partir des recherches en neurosciences et en cardiologie, et elle est aujourd'hui largement utilisée en sophrologie, naturopathie et psychologie pour réguler le stress.

Le principe

- Quand nous respirons de manière régulière et ample, notre cœur se met à battre dans un rythme plus stable et cohérent.

- Cette cohérence cardiaque **active le système nerveux parasympathique**, qui favorise la détente, l'équilibre émotionnel et une meilleure gestion du stress.



Les bienfaits prouvés

La pratique régulière de la cohérence cardiaque permet de :

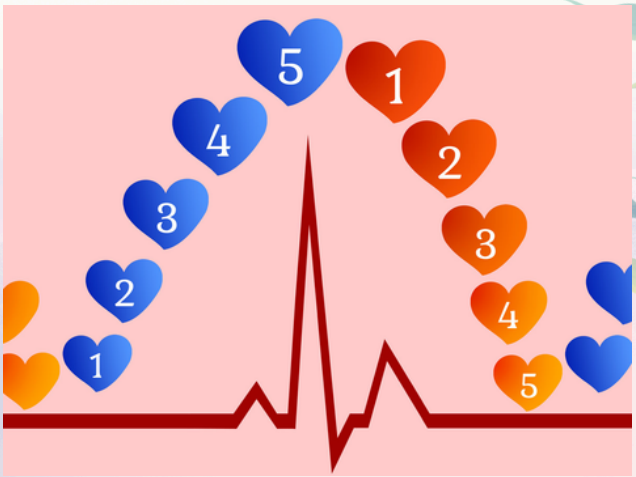
- **Réduire rapidement le stress et l'anxiété.**
- **Faire baisser le taux de cortisol** (hormone du stress).
- **Améliorer la qualité du sommeil.**
- **Réguler les émotions** et favoriser le calme intérieur.
- **Renforcer la concentration et la clarté mentale.**
- **Soutenir le système immunitaire et cardiovasculaire.**

Une seule séance de 5 minutes agit déjà positivement, mais les effets durables apparaissent avec une pratique régulière.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

La méthode la plus connue est **la règle du 365** :

- **3 fois** par jour
-
- **6 respirations** par minute (soit une inspiration de 5 secondes, une expiration de 5 secondes)
-
- Pendant **5 minutes**



Exercice guidé (5 minutes)

- Assieds-toi confortablement, le dos droit, les épaules relâchées.
- Inspire lentement par le nez pendant **5 secondes**, en laissant ton ventre se gonfler.
- Expire doucement par la bouche pendant **5 secondes**, en laissant ton ventre se dégonfler.
- Continue ce rythme régulier pendant **5 minutes**.
- Concentre-toi uniquement sur ta respiration et sur le calme qui s'installe.

Pour t'aider, il existe des vidéos ou applications avec **une bulle qui monte et descend** ou un **son rythmique** pour caler la respiration.

En résumé

La cohérence cardiaque est une pratique simple, accessible à tous, et très efficace contre le stress. En seulement 5 minutes, elle permet de rétablir un état de calme, d'équilibre et de sérénité, aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

Ancrage (marche en pleine conscience)

L'ancrage par la marche en pleine conscience est une pratique précieuse en sophrologie et en naturopathie pour calmer l'esprit et relier le corps au moment présent.

Qu'est-ce que l'ancrage ?

L'ancrage est la capacité à se reconnecter à soi-même, à son corps et à l'instant présent.

Quand on est stressé ou anxieux, on a tendance à « flotter » dans ses pensées, à se projeter dans le futur ou à ressasser le passé.
L'ancrage **permet de ramener l'attention dans le ici et maintenant**, en rétablissant un sentiment de stabilité et de sécurité intérieure.

Pourquoi la marche en pleine conscience ?

La marche est un acte simple, naturel et répétitif.

En la pratiquant en pleine conscience :

- **On ralentit le flot mental,**
- **On synchronise respiration et mouvement,**
- **On dissipe les tensions physiques et émotionnelles,**
- **On développe une sensation de calme et d'équilibre.**

C'est une forme de méditation active, accessible même à ceux qui ont du mal à rester assis longtemps.

Comment pratiquer la marche en pleine conscience ?

- **Choisis un lieu calme** (jardin, parc, nature, ou même un couloir tranquille chez toi).

- **Marche à un rythme lent et régulier**, sans but particulier, juste pour ressentir.

- **Porte ton attention sur tes pieds :**
  - Sens le contact du sol,
  - Observe le déroulé du pied (talon → plante → orteils).

- **Associe la respiration :**
  - Inspire doucement en posant un pied,
  - Expire doucement en posant l'autre.

- **Reviens au moment présent :** si ton esprit s'évade, ramène ton attention sur tes pas et ta respiration.

- Continue **pendant 5 à 10 minutes**, en laissant s'installer un sentiment de calme et d'ancrage.

Les bienfaits

- **Apaise le mental et réduit le stress.**
- **Renforce la présence à soi et la concentration.**
- **Redonne de l'énergie en cas de fatigue psychique.**
- **Favorise l'équilibre émotionnel.**
- **Crée un lien profond avec la nature si elle est pratiquée en extérieur.**

En résumé :

L'ancrage par la marche en pleine conscience est **un outil simple et puissant pour gérer le stress.** Il nous reconnecte au corps, à la respiration et à la terre, apportant une sensation de stabilité et de sérénité dans le quotidien.

Il sera donc nécessaire d'intégrer ces 3 techniques à votre routine quotidienne (ex : 5 min le matin, 5 min le soir)

CHAPITRE 6
Créer sa routine anti-stress

Routine anti-stress journalière

Matin – Démarrer la journée en douceur

- **Respiration abdominale (5 minutes) :**

avant même de regarder ton téléphone, assieds-toi calmement et pratique quelques cycles de respiration profonde pour installer le calme.

- **Étirements doux :**

bouge ton corps en conscience (bras, dos, nuque) pour libérer les tensions accumulées durant la nuit.

- **Petit-déjeuner équilibré :**

privilégie des aliments qui nourrissent le système nerveux (flocons d'avoine, fruits frais, oléagineux, thé vert ou tisane douce).

Journée – Préserver son équilibre

- **Pause cohérence cardiaque (5 minutes, 2 à 3 fois dans la journée) :**

par exemple en milieu de matinée, après le déjeuner et en fin d'après-midi. Cela aide à réguler le stress en continu.

- **Hydratation :**

boire régulièrement de l'eau ou des tisanes calmantes (mélisse, lavande, camomille).

- **Alimentation consciente :**

prendre le temps de savourer ses repas sans écrans, en mâchant lentement.

- **Micro-pauses d'ancrage :**

se lever, marcher quelques pas en pleine conscience, ou respirer profondément 1 minute quand on sent le stress monter.

Soirée – Relâcher les tensions

- **Marche en pleine conscience (10 minutes) :**

en extérieur si possible, pour se reconnecter à soi et se libérer des pensées de la journée.

- **Infusion relaxante :**

mélisse, verveine, tilleul ou lavande.

- **Écriture / Gratitude (5 minutes) :**

noter 2 ou 3 choses positives vécues dans la journée pour orienter l'esprit vers le calme et la satisfaction.

- **Étirements doux ou relaxation guidée :**

relâcher le corps avant d'aller dormir.

Avant le coucher – Préparer le sommeil

- Rituel déconnexion :

pas d'écrans au moins 30 minutes avant de dormir.

- Respiration 4-7-8 ou cohérence cardiaque (5 minutes) :

pour ralentir le rythme cardiaque et apaiser le mental.

- Ambiance apaisante :

lumière douce, huile essentielle de lavande en diffusion ou sur l'oreiller.

En résumé :

- 5 minutes le matin pour bien démarrer,
- 2 à 3 pauses de respiration dans la journée,
- 10 à 15 minutes de détente le soir.

Une routine simple, accessible à tous, mais qui change beaucoup lorsqu'elle est pratiquée régulièrement.

- **Exemples de rituels bien-être anti-stress :**

ex : tisane du soir, bain aux huiles essentielles, journal de gratitude

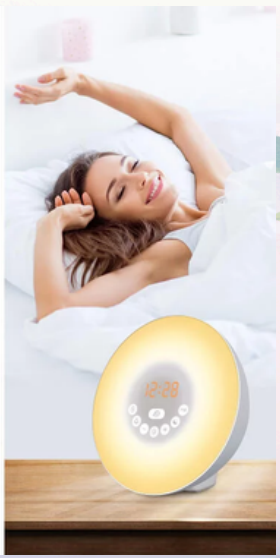
Le matin : démarrer la journée en douceur

- **Respiration consciente au réveil :** 5 grandes respirations abdominales avant de se lever.

- **Écriture positive :** noter une intention ou une pensée motivante pour la journée.

- **Boire un grand verre d'eau tiède** avec un peu de citron pour réveiller le corps.

- **Étirer le corps comme un "réveil musculaire"** (chat qui s'étire, bras vers le ciel, dos arrondi).



Dans la journée : s'accorder des micro-pauses

- **Cohérence cardiaque (5 minutes) :** 6 respirations par minute pour apaiser le mental.
- **Pause nature :** observer un arbre, sentir une plante, lever les yeux vers le ciel.
- **Rituel du thé ou de la tisane :** prendre le temps de préparer et savourer sa boisson chaude en pleine conscience.
- **Marche consciente :** marcher quelques minutes en ressentant le contact du sol sous les pieds.

En soirée : relâcher les tensions

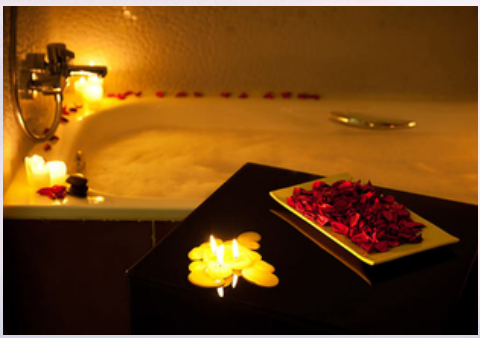
- **Déconnexion digitale :** éteindre les écrans 30 minutes avant le coucher.

- **Bain ou douche relaxante :** prendre le temps de ressentir l'eau, éventuellement avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

- **Infusion relaxante :** mélisse, camomille, tilleul ou verveine.

- **Gratitude :** écrire 3 choses positives vécues dans la journée.

- **Étirements doux ou yoga** du soir pour délier les tensions.



Avant de dormir : préparer un sommeil réparateur

- **Respiration** 4-7-8 ou cohérence cardiaque pour apaiser le rythme cardiaque.

- **Lecture inspirante** (quelques pages) plutôt que les écrans.

- **Diffuseur d'huiles essentielles :** lavande, petit grain bigarade ou camomille romaine pour favoriser le lâcher-prise.

- **Visualisation positive :** s'imaginer dans un lieu apaisant (plage, forêt, montagne).

En résumé :

Un rituel bien-être est un petit moment régulier, simple et choisi, qui permet de créer une bulle de calme dans la journée. Il peut durer 2 minutes comme 20 minutes, l'important est la régularité et la pleine conscience avec laquelle il est vécu.

Conclusion :
Vers une vie plus apaisée

Tout au long de cet ebook, tu as découvert que le stress n'est pas une fatalité mais **un signal** que le corps et l'esprit nous envoient pour retrouver l'équilibre.

Grâce à une meilleure compréhension de ses mécanismes, à une hygiène de vie adaptée, au soutien des plantes apaisantes, et à des pratiques douces comme **la respiration, la cohérence cardiaque, l'ancrage ou la marche en pleine conscience**, tu disposes désormais de **clés concrètes** pour apaiser ton quotidien.

Se libérer du stress, ce n'est pas supprimer toutes les difficultés de la vie. C'est apprendre **à accueillir les émotions, à écouter son corps** et à cultiver en soi un espace de calme, accessible à tout moment.

Rappelle-toi :

- Chaque respiration profonde est une invitation à revenir à toi.

- Chaque petit rituel bien-être est une graine de sérénité semée dans ta journée.

- Chaque instant de pleine conscience est une étape vers plus d'équilibre et d'harmonie.

La transformation commence par de **simples gestes quotidiens**, répétés avec régularité et bienveillance envers toi-même. En les intégrant à ton rythme de vie, tu construis peu à peu un socle solide de **calme intérieur et de résilience**.

✨ Aujourd'hui, tu as entre les mains les outils pour cheminer vers une vie plus douce, plus consciente et plus en accord avec toi-même. Le stress n'est plus un maître, mais un messager : à toi d'en faire un allié.

BONUS

- Checklist anti-stress à cocher chaque jour

- Affirmations positives (page à imprimer)

- Recette d’infusion relaxante à la mélisse

Checklist anti-stress à cocher chaque jour

Le matin

- Ai-je pris 5 minutes pour respirer profondément avant de commencer ma journée ?
- Ai-je bu un grand verre d'eau pour réhydrater mon corps ?
- Ai-je fait un étirement ou un mouvement doux pour réveiller mon énergie ?

Pendant la journée

- Ai-je pris au moins 2 pauses de respiration consciente ou cohérence cardiaque ?
- Ai-je fait une pause loin des écrans ?
- Me suis-je hydraté régulièrement avec de l'eau ou une tisane ?
- Ai-je pris le temps de manger calmement et de bien mâcher mes repas ?
- Me suis-je accordé un moment d'ancrage (marche consciente, contact avec la nature, posture de recentrage) ?

En soirée

- Ai-je pratiqué un rituel de décompression (infusion, douche/bain relaxant, étirements doux) ?
- Ai-je noté 3 choses positives ou gratitudes de ma journée ?
- Ai-je limité l'exposition aux écrans avant le coucher ?

Avant de dormir

- Ai-je fait 5 minutes de respiration apaisante (cohérence cardiaque, 4-7-8) ?
- Ai-je préparé une ambiance calme pour dormir (lumière douce, lavande, silence) ?
- Ai-je pris le temps de me recentrer sur mes sensations positives plutôt que sur mes préoccupations ?

Astuce : imprime cette check-list et coche chaque jour ce que tu as pu faire. Pas besoin d'être parfait : chaque petit geste compte et t'aide à construire ton équilibre.

Affirmations positives (page à imprimer)

Voici des affirmations positives à inclure à ta routine si tu le souhaites.

Pour bien commencer la journée

- « Je choisis d'accueillir cette journée avec calme et confiance. »
- « Je suis capable de gérer ce qui se présente à moi, étape par étape. »
- « Aujourd'hui, je prends soin de moi et je respecte mon rythme. »

Pendant la journée

- « Je respire profondément et je retrouve ma sérénité. »
- « Je suis présent(e) ici et maintenant, et c'est suffisant. »
- « J'ai en moi les ressources pour traverser chaque situation avec calme. »
- « À chaque respiration, je libère les tensions inutiles. »

En soirée

- « Je me détache des soucis de la journée et je retrouve la paix intérieure. »
- « Je remercie mon corps et mon esprit pour ce qu'ils m'ont permis d'accomplir aujourd'hui. »
- « Je mérite le repos et la tranquillité. »

Avant de dormir

- « Je lâche prise et je fais confiance à la vie. »
- « Je m'endors paisiblement, entouré(e) de calme et de sécurité. »
- « Mon sommeil est réparateur, je me réveille reposé(e) et serein(e). »

Voici une recette de tisane relaxante que tu pourras consommer lors de ta routine du soir ;-)

- **Recette d'infusion relaxante à la mélisse**

Ingrédients (pour 1 tasse)

- 1 cuillère à café de feuilles de mélisse séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de tilleul
- 1 cuillère à café de feuilles de verveine odorante
- 200 ml d'eau frémissante

(**Option gourmande** : ajouter une rondelle de citron bio ou une pointe de miel pour adoucir le goût.)

Préparation

- Faire chauffer l’eau jusqu’à frémissement (sans la porter à ébullition forte).
- Verser l’eau chaude sur les plantes.
- Couvrir et laisser infuser 7 à 10 minutes pour bien libérer les principes actifs.
- Filtrer et déguster doucement, dans un moment de calme.

✨ **Bienfaits**

- Mélisse : apaise le système nerveux et calme les tensions digestives.
- Tilleul : favorise la détente et le sommeil.
- Verveine : relaxante et digestive, elle apporte une touche parfumée et citronnée.

Idéale en fin de journée ou avant le coucher pour libérer les tensions accumulées et préparer le corps au repos.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous souhaitez enfin la sérénité et prendre soin de vous naturellement, vous avez maintenant la possibilité de le faire tout en étant accompagné sérieusement et en toute bienveillance.

Alors il ne vous reste qu'une chose à faire pour arriver à cela :

SAUTER LE PAS ET ME CONTACTER

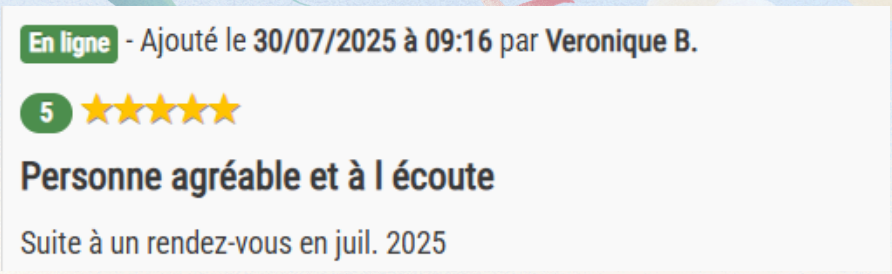
...

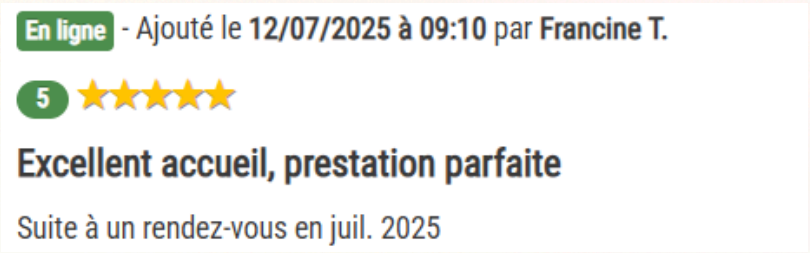
- **Mes contacts pro (site web, Instagram, email, séance découverte...)**

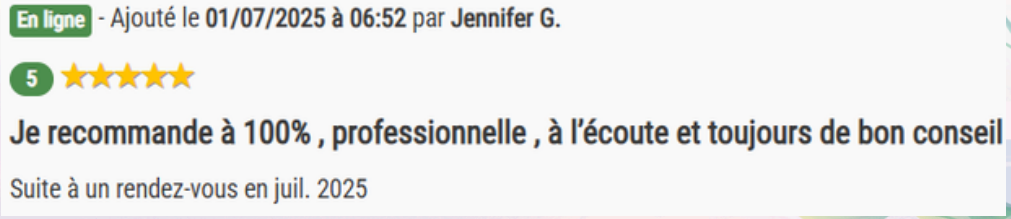
Si vous souhaitez en savoir plus sur moi et mes pratiques, me suivre, me contacter ou également prendre rdv, voici les liens qui vous seront utiles :

- **Site web :** https://www.celine-sante-au-naturel.fr/
- **Instagram :** cmsanteaunaturel
- **Facebook :** Céline Santé au naturel
- **Mail :** cmsanteaunaturel@gmail.com
- **Resalib (prise de rdv en ligne) :** resalib.fr/p/101010
- **N° de tel :** 06.08.89.16.03

Et pour finir, voici quelques avis de mes clients afin de vous assurer mon travail.







« N'oublie pas : chaque petit pas compte, et c'est dans la régularité que naît la sérénité. »