

Valérie Peseux, naturopathe

Diplômée de l'école de naturopathie et de médecines non conventionnelles de Longwy-sur-le-Doubs.

Optimisez votre capital santé.
Devenez acteur de votre état de bien-être par des moyens naturels.

La naturopathie considère l'individu dans sa globalité : médecine non conventionnelle, elle a pour objectif d'équilibrer et d'optimiser le fonctionnement de l'organisme grâce à des moyens naturels :

- approche centrée sur la personne,
- alimentation équilibrée,
- pratique manuelle massage,
- aromathérapie,
- phytothérapie,
- pratique d'une activité physique régulière et adaptée,
- hygiène de vie,
- optimisation de la respiration.

Un concept de médecine préventive

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe la naturopathie comme 3^e médecine traditionnelle mondiale, après les médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques. L'OMS définit la santé pour l'individu comme un "état complet de bien-être physique, mental et social".

Je vous propose un accompagnement dans la gestion du **stress**, de l'**anxiété**, de la **dépression**...

En tant que naturopathe, je vous proposerai, tout d'abord, un échange pour aborder vos (ou votre) problématiques.

Empathie, c'est le mot qui me résume le mieux. J'ai toujours eu le sens de l'écoute. Pour être capable d'aider quelqu'un, il faut comprendre ce qu'il ressent afin de lui apporter des outils personnalisés les mieux adaptés :

- aromathérapie,
- phytothérapie,
- massages de relaxation,
- yoga,
- techniques respiratoires,
- alimentation...

Et en entreprise !

Je propose mes services aux entreprises pour prendre soin de leur personnel : massage du dos (20 mn), séance de yoga, exercices de respiration, relaxation... Pour vous, le bien-être en entreprise de votre personnel et l'optimisation de leurs compétences est votre priorité ? Je me déplace dans vos locaux avec mon équipement (chaise et table de massage).

Valérie Peseux

Naturopathe Professeure de Yoga



Consultation sur rendez-vous
Prestations à domicile et en entreprise

06.75.05.30.39

valerie.canivet_peseux@yahoo.com

 Valérie Canivet Peseux

39120 Petit-Noir

Siret 83791986900011



Professeure de yoga

Vous ne pouvez pas vous libérer le soir pour assister à des cours de yoga ?

Vous êtes maman de jeunes enfants et "coincée" à la maison ?

Vous préférez un cours individuel ?

J'ai une solution pour vous !

Je vous propose des séances de yoga individuelles et chez vous !

Vous avez juste besoin d'un tapis et d'une couverture.

Formation au CATCO (Centre d'Arts Traditionnels et Culturels Orientaux) à Besançon en 4 années

Tarifs sur demande.

A la séance. Forfait pour plusieurs heures.

Dégressif en petit groupe.

Conseillère en biorespiration

Désiré Mérien, professeur de biologie et fondateur de la revue Nature et Vie depuis 1970, a créé la biorespiration.

Cette technique respiratoire particulière, permet d'accéder à un meilleur épanouissement. Par sa pratique, le corps va se libérer des tensions, des blocages intérieurs qui entravent son épanouissement.



Mes prestations

Consultation naturopathie

prévoir 1 h 30 mn pour la première consultation.

Massage californien

1 h avec des huiles essentielles.

Massage du dos

Séance de 20 mn sur une chaise de massage. La douleur du dos ne doit pas être une fatalité !

Massage des viscères

15 mn, pour activer ou ralentir le transit, stimuler le foie, les intestins, masser le diaphragme pour des effets avérés, immédiats et durables.

Exercices de respiration

20 mn de pratique pour ressentir l'apaisement mental rapidement.

Je me déplace chez vous avec ma table ou/et ma chaise de massage.

Pensez **BON CADEAU**

OFFREZ un massage, un cours de yoga, une consultation naturo (à domicile)