

Bonjour,

Si vous recevez ce message c'est que vous avez eu l'initiative de prendre un rendez-vous pour un soin.

Qu'il s'agisse d'un soin d'irrigation du colon, d'un suivi naturopathique, soins massages, énergétiques, développement respiratoire, vous avez choisi de prendre soin de vous et de vous engager dans un processus de guérison, de mieux être, que ce soit physique, émotionnel ou psychologique.

Mon Accompagnement.

Dans chacun de ces soins mon accompagnement sera toujours selon l'approche naturopathique, c'est à dire la globalité de l'Être. Prendre en considération vos différents corps : physique, émotionnel et mental. Être attentive à vous, votre histoire, vos envies et vos besoins.

Mon intention reste de trouver les solutions qui vous correspondent, vous donner ou redonner l'envie d'y croire.

.

Votre Accompagnement à vous-même.

Faire au mieux pour mettre en place ce que l'on voit ensemble.

Dans la bienveillance mais aussi la persévérance.

Ne pas vous juger, nous verrons ensemble les blocages qu'ils soient liés à des programmations, des peurs, des croyances.

Respecter vos rendez-vous, ils sont importants pour vous et vous avez à être la personne la plus importante de votre vie.

Respecter vos rendez-vous également pour le praticien, l'accompagnant.

Un acompte vous est demandé de 26% soit 35 euro lors de la première prise de rendez-vous.

« Tout rendez-vous annulé la veille pour le lendemain est dû dans sa totalité »

Les imprévus existent, pour tout le monde, je le comprends, cependant faites de votre mieux. » la descente alimentaire optimise le soin et le fait de ne pas la faire ou de ne pas la réussir dans sa totalité n'empêche pas la réalisation et la qualité du soin.

Préparation à l'irrigation du colon:

Au niveau alimentaire :

Les 3 jours qui précèdent, idéalement:

Premier jour de réforme alimentaire :

Supprimer tous les produits laitiers (fromage, yaourt, lait...), les protéines animales (viande, poisson, œuf). Les légumineuses (lentilles, haricots blancs rouges, pois chiche...)

Second jour :

En complément, éviter les céréales ; riz, blé, pain, pâtes, semoule, quinoa.

Troisième jour: Fruits et légumes crus et/ ou cuits uniquement (possible de consommer quelques fruits secs hors abricots)

Le jour de l'irrigation au mieux, être à jeun, sinon par ordre de préférence

- 1- consommation uniquement de jus de légumes
- 2- uniquement des fruits ou légumes crus.

Boire bien de l'eau ou tisane, arrêter toute prise de liquide 2h avant le soin.

Le soir prévoir de ne pas manger ou très léger. (En fonction de la séance une proposition alimentaire pourra vous être faite)

Réintégration progressive des aliments.

L'idéal, le lendemain que du cuit (légumes, verts de préférence) et/ou des fruits et légumes crus. Pas de viande ni de céréales avant le lendemain soir, cela reste un idéal pas une obligation..

Si vous êtes naturellement sujet(s)tes aux ballonnements et/ ou aux Gaz éviter le psyllium.

Dans le cadre et en dehors de l'irrigation je conseille plutôt la prise de **Gel d'Aloé Véra**.

Si vous êtes habitué(e) prendre 1CS de graines de lin doré ou de psyllium blond que vous aurez mis à tremper la veille dans un verre d'eau(que vous trouvez en magasin bio, consommer l'eau et les graines) au coucher ou au réveil pendant ces 4 journées de préparation. Pour moi limiter ces prises à 4-5 jours par mois, sous forme de cure uniquement.

Tenue : prévoir la possibilité d'un teeshirt, d'une paire de chaussette pour permettre aux autres zones de votre corps de rester au chaud. Prévoir si possible ***une serviette personnelle*** sinon il y en a à l'Atelier.