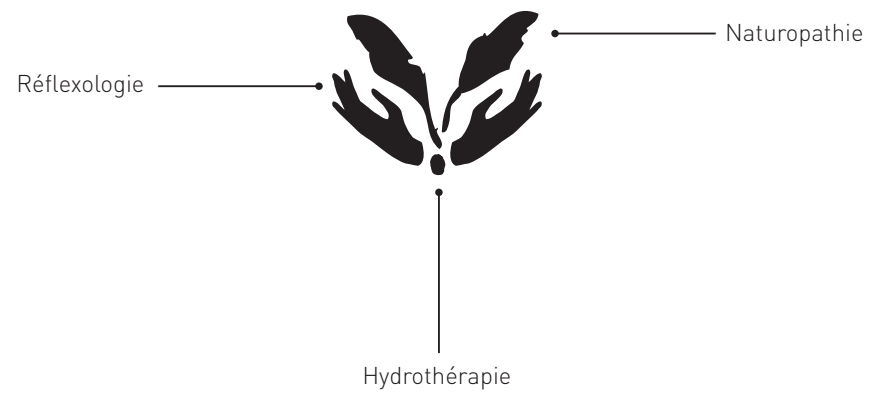




à part ça... vous rêvez d'une communication à part ?

STÉPHANIE DUGLAS | Création identité visuelle & site internet | 2024 - 2025

FLORENCE CONTI | a-part-ca.com | 06.64.99.91.47 | conti.florence@orange.fr





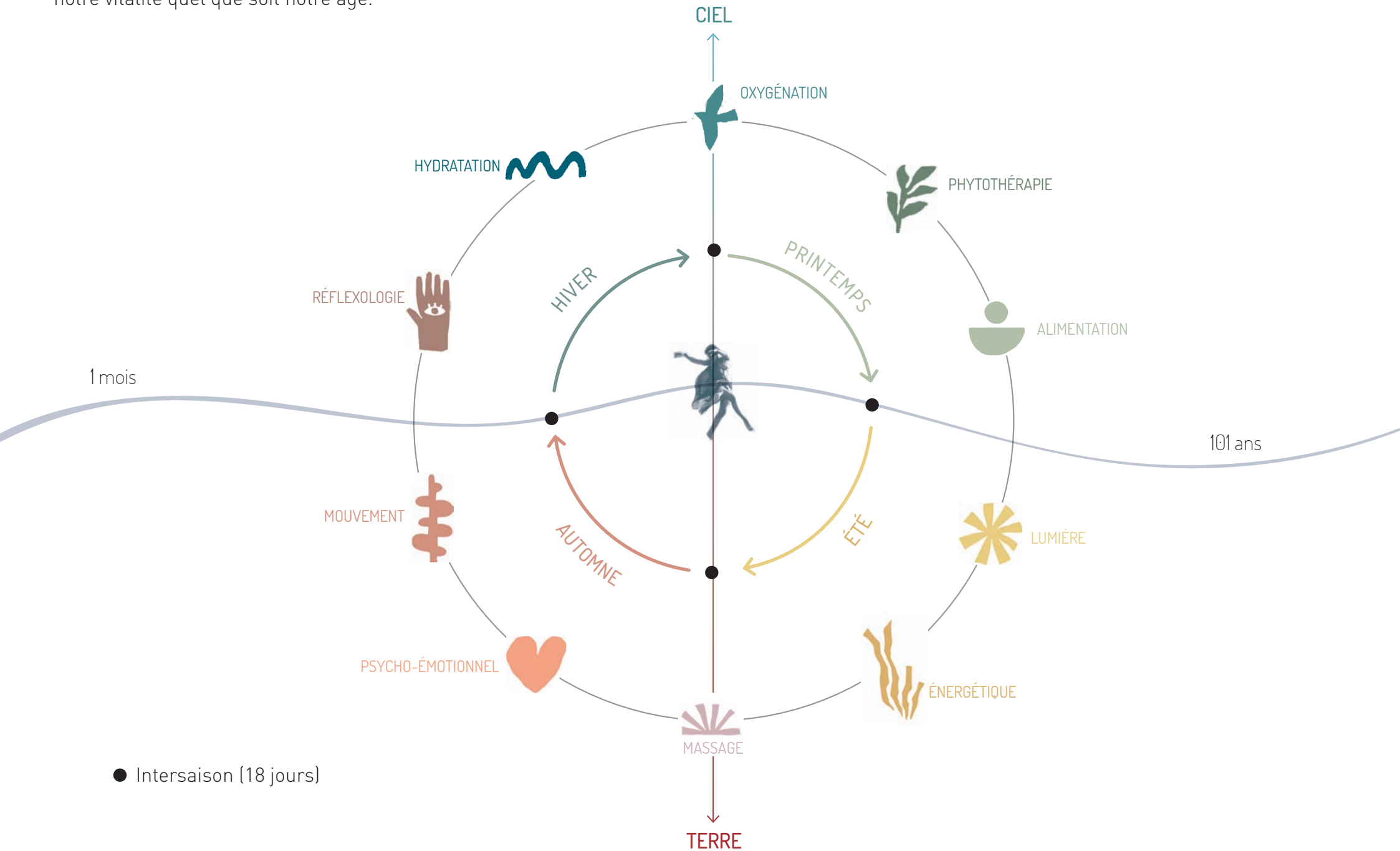
STÉPHANIE DUGLAS

La santé naturelle

Naturopathie + Réflexologie + Hydrothérapie

La santé naturelle c'est... suivre et harmoniser notre nature au rythme des saisons, considérer que l'on fait partie d'un tout, être à l'écoute de notre corps vibrant, lui apporter ce dont il a besoin au moment juste, avec l'idée qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Si nous nous considérons comme faisant partie du monde, si nous suivons les lois du vivant et respectons l'énergie des saisons alors nous retrouvons notre vitalité quel que soit notre âge.





Stéphanie Duglas
PRATICIENNE DE SANTÉ NATURELLE



Réflexologie

Naturopathie

Hydrothérapie



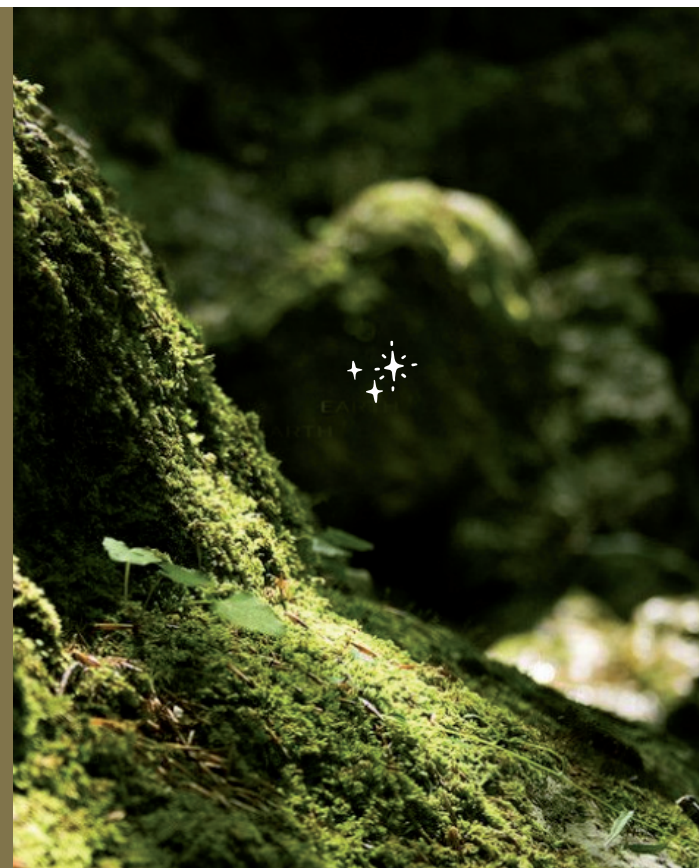


La plante médicinale
agit d'autant mieux
qu'on la considère
comme un être de beauté.
Alors, la plante
guérit notre corps
en fleurissant notre esprit.
C'est le remède total.





La connaissance
des plantes
comprend celle des cycles
et des temps propices
à chaque chose,
du geste juste
au moment juste.



CARTES DE COMMUNICATION MESSAGES THÉMATIQUES SAISONNIERS

RÉFLEXOLOGIE



HYDROTHÉRAPIE



NATUROPATHIE

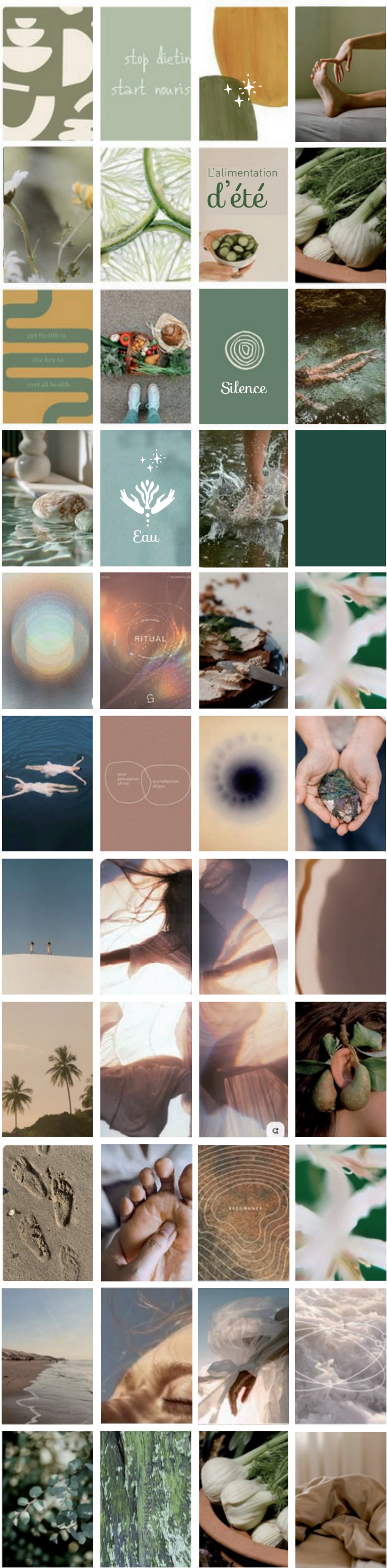


CARTES DE VISITE SAISONNIÈRES





À PROPOS NATURO RÉFLEXO HYDRO MELIORA





La connaissance
des plantes
comprend celle des cycles
et des temps propices
à chaque chose,
du geste juste
au moment juste.



La santé naturelle c'est ... suivre et harmoniser notre nature au rythme des saisons, considérer que l'on fait partie d'un tout, être à l'écoute de notre corps vibrant, lui apporter ce dont il a besoin au moment juste, avec l'idée qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Si nous nous considérons comme faisant partie du monde, si nous suivons les lois du vivant et respectons l'énergie des saisons alors nous retrouvons notre vitalité quel que soit notre âge...

[EN SAVOIR +](#)

Accompagner l'énergie des saisons

Vous disposez de nombreuses clés pour agir en douceur et de façon complète sur votre vitalité. En boostant et en maintenant votre énergie tout au long de l'année, vous apprenez à mieux apprivoiser vos ressentis et vous préservez votre équilibre psychoémotionnel.

Les soins saisonniers ont lieu à chaque changement de saison en rapport avec le calendrier de la médecine traditionnelle chinoise. Ils permettent de travailler sur le rééquilibrage des énergies en fonctions de la saison.

Chaque saison est associée à un des 5 éléments...

[EN SAVOIR +](#)

 Suivez-moi au fil des saisons

La santé naturelle pour vivre en pleine vitalité



**Vous aide
à mieux dormir**



**Réduit le stress
et l'anxiété**



**Prévient
les infections**



**Réduit les
inflammations**



**Vous aide
à mieux dormir**



**Réduit le stress
et l'anxiété**



**Prévient
les infections**

Un accompagnement personnalisé pour mettre en synergie votre nature profonde et votre environnement

[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)

À mon cabinet ou visio



Bilan de vitalité

Bilan d'environ 2h établi lors des 2 premiers rendez-vous. Il en découle des conseils en...

[En savoir +](#)

À mon cabinet ou visio



Consultation de suivi

Séance de 1h naturo et réflexo établi lors des 2 premiers rendez-vous. Il en découle...

[En savoir +](#)

À domicile



Soin personnalisé

Séance de 1h naturo et réflexo établi lors des 2 premiers rendez-vous. Il en découle...

[En savoir +](#)

Atelier nomade



Atelier collectif

1h d'atelier "Dépuration et purge de printemps" si meliora dies ut vina poemata reddat...

[En savoir +](#)

In situ



Hydrothérapie

Accompagner et soulager les douleurs chroniques Séance de 1h en piscine si meliora...

[En savoir +](#)

Vous souhaitez en savoir + ?

Je vous offre une pré-consultation de 15 mn pour faire le point sur votre vitalité et vos besoins



Qui suis-je ?

Voyage, cuisine, nature... des passions qui sont venues épanouir mon chemin professionnel. J'ai travaillé dix-huit années dans le tourisme, parcouru le monde pour créer des voyages sur mesure avec une spécialisation sur l'Asie et l'Océanie. Ces voyages m'ont grandement ouverte et inspirée à travers leurs aspects traditionnelles et philosophiques. Et puis j'ai pris le temps de ralentir, de me poser quelques années aux Etats-Unis dans le Massachusetts. Un temps de contemplation en famille où la nature et les éléments sont rois. De retour en France, je suis revenue à une passion d'enfance et sur les bancs de l'école, j'ai appris la cuisine de terroir. J'ai travaillé dix ans comme traiteur nomade où la création culinaire est l'expression de mes voyages : colorée, épicée et naturelle. A un croisement de vie, l'école de naturopathie est venue tout naturellement, complétée par une spécialisation en réflexologie : plantaire, palmaire et auriculaire. J'exerce à Lyon deux jours en cabinet pour des consultations naturopathiques, deux jours à domicile en réflexologie et le reste du temps j'anime pour des groupes des ateliers bien-être. Et pour nourrir mon âme voyageuse, j'accepte avec plaisir de remettre mon tablier de cheffe lors d'événements et de stages en France et ailleurs. Je suis épicurienne, sensible, réceptive, curieuse, audacieuse, optimiste avec un esprit d'écoute et d'équipe. Je suis Stéphanie Douglas.

**Contact**

Stéphanie Douglas 06.25.25.50.81

[Mentions légales](#)[Politique de confidentialité](#)© Création graphique Florence Conti [a-part-ca.com](#)





L'hydrothérapie fait partie des techniques ancestrales de la naturopathie

Cette médecine douce consiste à utiliser les bienfaits de l'eau afin de soulager naturellement les douleurs, améliorer la mobilité et la flexibilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sanguine. Elle peut également être bénéfique pour les personnes souffrant de stress, d'anxiété ou de dépression, car elle peut avoir un effet calmant sur l'esprit et le corps.

L'hydrothérapie peut être utilisée seule ou en complément d'autres traitements

C'est une thérapie physique qui utilise l'eau pour aider à rééduquer le mouvement et à améliorer la force et l'endurance. Elle peut être utilisée pour traiter différents types de troubles musculo-squelettiques. Elle est particulièrement utile aux personnes souffrant de problèmes de santé chroniques ou de blessures sportives.

Les multiples bienfaits de l'hydrothérapie



Soulagement de la douleur

Douleur articulaire, blessure sportive, maux de dos... l'eau active la circulation sanguine, réduit l'inflammation et à favorise la relaxation.



Favorise la mobilité et la souplesse

L'eau offre un soutien et une résistance qui peuvent aider à renforcer les muscles pour améliorer la mobilité et la souplesse.



Renforcement musculaire

L'eau offre également une résistance naturelle qui peut être utilisée pour travailler les muscles de manière plus efficace.



Circulation sanguine et effet détox

L'hydrothérapie peut aider à éliminer les toxines du corps grâce à la stimulation de la circulation sanguine.



Réduction du stress et de l'anxiété

L'eau apaise le système nerveux et favorise une sensation de calme. Les séances d'hydrothérapie peuvent être un moment de détente et de reconnexion avec soi-même.



L'hydrothérapie en piscine ou en nature

La séance se déroule pendant 1 heure durant laquelle je pratique l'ibi victu recreati et quiete, postquam abierat timor, vicos opulentos adorti equestrium adventu cohortium, quae casu propinquabant, nec resistere planitie porrecta conati digressi sunt retroque concedentes omne iuventutis robur relictum in sedibus acciverunt.

Nemo quaeso miretur, si post exsudatos labores itinerum longos congestosque adfatim commeatus fiducia vestri ductante barbaricos pagos adventans velut mutato repente

Réserver une séance



Vous souhaitez en savoir + ?

Je vous offre une pré-consultation de 15 mn pour faire le point sur votre vitalité et vos besoins



Contact

Stéphanie Douglas 06.25.25.50.81

Mentions légales

Politique de confidentialité

© Création graphique Florence Conti a-part-ca.com



La réflexologie plantaire est bien plus qu'un simple massage des pieds, c'est une pratique thérapeutique aux multiples vertus. Reposant sur le fait que chaque zone du pied renvoie à une partie du corps, elle agit à la fois sur l'esprit et le corps.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise et pratiquée depuis l'Antiquité, la réflexologie plantaire a pour vocation d'agir sur l'ensemble du corps et d'accompagner l'organisme dans son autorégulation et autoguérison. Considérée comme une médecine douce et naturelle, la réflexologie doit être utilisée en complément de la médecine naturelle.

La réflexologie plantaire agit sur des points précis correspondant à des organes

Les points réflexes situés sur les pieds sont définis par zones qui correspondent à une partie du corps humain, un organe ou une glande. En agissant sur une zone précise du pied, on peut ainsi atteindre la partie du corps correspondante.

Les pressions sur une zone entraînent l'envoi de signaux au système nerveux afin d'actionner des réactions physiologiques sur les régions du corps concernées dans le but de rétablir leur équilibre. À titre d'exemple, la partie inférieure du gros orteil comprend à plusieurs points réflexes reliés à plusieurs zones du corps : le cou, le nez ou encore la gorge.

Il existe plusieurs techniques de réflexologie

Réalisées sur différentes parties du corps, on parle de réflexologie plantaire pour les pieds, de réflexologie palmaire pour les mains, de réflexologie faciale et crânienne pour la tête et de réflexologie auriculaire pour les oreilles.

La réflexologie plantaire offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit

De manière générale, elle permet de stimuler et renforcer l'ensemble des fonctionnalités du corps, à savoir : le système immunitaire, le système respiratoire, le système digestif et le système nerveux. Cette technique de massage est particulièrement indiquée pour lutter contre le stress dont les effets peuvent entraîner de nombreux troubles (insomnie, troubles digestifs, maux de tête...).

Les multiples bienfaits de la réflexologie



Soulage les douleurs



Réduit le stress, l'anxiété et les tensions nerveuses



Favorise le sommeil



Améliore la circulation sanguine, active le réseau lymphatique pour un effet détox



Atténue les maux de tête et les migraines



La réflexologie reiki, thérapie manuelle

La séance d'1 heure commence par un massage de relaxation pour préparer les pieds et le corps. Puis je parcours et stimule toutes les zones du pied afin de cibler les zones réflexes présentant une tension. Pressions, effleurements, mouvements circulaires... permettent de stimuler et libérer les points réflexes. S'ils sont douloureux, cela veut dire que la partie du corps correspondante est en déséquilibre et demande de s'y attarder pour dénouer la situation. La séance se termine par un massage relaxant des pieds pour permettre l'éveil du corps.

Réserver une séance



Vous souhaitez en savoir + ?

Je vous offre une pré-consultation de 15 mn pour faire le point sur votre vitalité et vos besoins

