

La naturopathie en 10 techniques

Celine Rossi
NATUROPATHE
& REFLEXOLOGUE

1

ALIMENTATION

Adopter une alimentation saine et adaptée

2

ACTIVITE PHYSIQUE

Mettre son corps en mouvement

3

PSYCHOLOGIE

Gérer son stress et ses émotions

4/5

PNEUMOLOGIE / ACTINOLOGIE

Utiliser les Eléments AIR/FEU pour se revitaliser

6/7

HYDROLOGIE / MAGNETOLOGIE

Utiliser les bienfaits des Eléments EAU/TERRE

8

TECHNIQUES REFLEXES

Pratiquer la réflexologie plantaire

9

PHYTOLOGIE

Utiliser le monde végétal pour ses vertus :
plantes, huiles essentielles, fleurs de Bach...

10

TECHNIQUES MANUELLES

Se servir des mains pour masser, drainer...

www.celine-rossi-naturopathe.com

Source | [Gut Identity](#)