

## ***Naturopathe, sophrologue, massage bien-être, Spa***

Au cœur de la Haute-Loire, j'ai installé mon cabinet de naturopathie et de sophrologie puis j'ai aussi créé mon espace bien-être dans le village de Saint-Arcons-d'Allier.

Ce lieu, avec ses **massages** et son **sauna traditionnel**, a pour écrin la verdure apaisante et régénérante de l'Auvergne, terre de volcans.

Je vous propose :

– **En naturopathie** : un programme d'hygiène de vie (**nutrition et micro-nutrition**) visant à prévenir la maladie, à maintenir la santé, à l'optimiser ou à la retrouver tout en vous donnant les clefs de l'autonomie et être acteur de votre bien-être.

– **En sophrologie** : un parcours d'accompagnement **psycho-émotionnel** (techniques douces de respirations, de relaxations et de visualisations positives), visant à atteindre votre objectif.

Je pratique également, **les massages bien-être** pour accompagner cette recherche d'équilibre : massages intuitifs relaxant et drainant, massages Hawaïen « lomi lomi », massage amma assis. (toutes nos huiles sont biologiques).

Quant au **sauna**, il constitue également un excellent soin de **détox et de revitalisation**. Vous pourrez profiter de notre sauna traditionnel en bois non traité, sa pratique y sera encadrée par un **protocole naturopathique**.

Avant toute chose, ces techniques sont des démarches globales et personnalisées car vous êtes une personne unique !

Enfin, ces quatre pratiques sont extrêmement complémentaires !

Je vous reçois, **sur rendez-vous** ou **en visio-consultation**.

Pour en savoir plus : [estelledeshayes-naturopathe.fr](http://estelledeshayes-naturopathe.fr) - [naturo.deshayes@gmail.com](mailto:naturo.deshayes@gmail.com)

N'hésitez pas à me contacter au **06 60 66 45 66**

Estelle Deshayes, certifiée Isupnat et E.F.S.S.

