



## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AU NATUREL.



Ce service vous permet de trouver des naturopathes recommandés près de chez vous.

### Qu'est-ce que la naturopathie ?

La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, la naturopathie a pour mission de prévenir la maladie, de conserver la santé, ou de l'optimiser par un mode de vie plus sain, sans toutefois se substituer à une prise en charge médicale si nécessaire.

### Dans quels cas utiliser ce service ?

- Vous souhaitez retrouver de la vitalité et du dynamisme.
- Vous cherchez à diminuer l'impact du stress et de vos émotions.
- Vous désirez améliorer la qualité de votre sommeil.
- Vous voulez retrouver une alimentation sereine et améliorer vos habitudes alimentaires.
- Vous êtes sujet aux problèmes de peau, aux allergies.
- Vous souhaitez lutter contre vos addictions ou arrêter de fumer.
- Vous désirez être accompagnée au cours des différentes étapes de votre vie (cycle menstruel, accompagnement à la procréation, périnatalité, ménopause...).

Lors de la première séance, le praticien réalisera avec vous un échange approfondi. Après avoir établi votre bilan de vitalité, il vous proposera un programme mêlant conseils d'hygiène de vie et différentes pratiques :

- Conseils liant alimentation, respect du sommeil et exercices physiques.
- Techniques de relaxation (méditation, exercices respiratoires).
- Massages bien-être.
- Utilisation des bienfaits des plantes (phytothérapie, aromathérapie, huiles essentielles).
- Stimulation par réflexologie (dissipation des tensions grâce à des techniques de pression).
- Vous désirez être accompagnée au cours des différentes étapes de votre vie (cycle menstruel, accompagnement à la procréation, périnatalité, ménopause...).

### 800 naturopathes recommandés

Pour vous garantir un accès facilité à des naturopathes diplômés et reconnus par la profession, Santéclair vous propose l'accès à un annuaire de naturopathes adhérents de l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire)

- Des praticiens reconnus par le sérieux de la formation délivrée et la validation d'une compétence professionnelle (1200 heures de formation dans une école spécialisée). Par ailleurs, ils s'engagent à maintenir et approfondir leurs connaissances en s'obligeant à une formation continue.
- Des informations pratiques pour réserver votre consultation : tarifs, motifs de consultation proposés, prise de rendez-vous en ligne possible...

Retrouvez ce service proposé, par votre complémentaire santé,  
sur **mySANTÉCLAIR** accessible depuis votre espace personnel.



# SOPHROLOGIE

## POUR AFFRONTER VOS DÉFIS DU QUOTIDIEN AVEC SÉRÉNITÉ.



Ce service vous permet de trouver des sophrologues recommandés près de chez vous.

### Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie cherche à induire un état de conscience propice à la détente et à l'apprentissage de nouveaux comportements. Sa pratique permet de trouver de nouvelles ressources en soi, afin d'améliorer sa qualité de vie.

Le sophrologue propose d'aborder avec vous les troubles évoqués grâce à des exercices :

- De respiration.
- De visualisation.
- De relaxation dynamique.

### Dans quels cas utiliser ce service ?

- Vous avez des difficultés d'endormissement ou de concentration.
- Vous cherchez à diminuer et à gérer votre stress et vos émotions.
- Vous souhaitez lutter contre vos addictions.
- Vous êtes sujet aux tensions, maux de tête, de dos, douleurs chroniques ou acouphènes.
- Vous souffrez d'une maladie (dépression, cancer) et désirez être accompagné.
- Votre enfant a besoin d'être accompagné dans le cadre de troubles de l'apprentissage.

### 600 sophrologues recommandés

Pour vous garantir un accès facilité à des sophrologues diplômés et reconnus par la profession, Santéclair vous propose l'accès à un annuaire de sophrologues adhérents du SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels) ou de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie).

- Des praticiens reconnus par le sérieux de la formation délivrée et la validation d'une compétence professionnelle (300 heures de formation en présentiel effectuées sur 2 ans minimum et réalisation d'un stage de mise en situation professionnelle).
- Des informations pratiques pour réserver votre consultation : tarif, motifs de consultation proposés, prise de rendez-vous en ligne possible, consultation en vidéo proposée...

Retrouvez ce service proposé, par votre complémentaire santé,  
sur **mySANTÉCLAIR** accessible depuis votre espace personnel.

