



## Accompagnement naturopathique

Bénéficiez d'un bilan complet et d'un accompagnement naturopathique personnalisé. Grace à une approche holistique, je vous aide à optimiser votre bien-être et vos performances pour atteindre vos objectifs.

**Bilan 1h30 + 1 programme .....80 €**

**Suivi 1h00 + évolution du programme.....65 €**

## Sophro-relaxation

En combinant relaxation profonde et visualisation active, la sophro-relaxation vous aide à développer focus, confiance et gestion émotionnelle, gestion du stress pour optimiser votre préparation et aborder une compétition ou un challenge important avec sérénité.

**Séance 1h30 .....65 €**

**Forfait 6 séances .....330 €**

**Forfait 10 séances .....500 €**



## Séance de réflexologie, plantaire palmaire ou faciale

Basée sur la médecine chinoise, la réflexologie stimule des zones réflexes situées sur les pieds, les mains ou le visage. Chaque pression rééquilibre l'énergie vitale, soulage le stress, améliore le sommeil et relance les fonctions naturelles du corps.

**Séance 30 min .....45 €**

**Séance 1h30.....80 €**



## Massage bien-être du visage

Stimule la circulation sanguine et lymphatique, détend les tensions musculaires, favorise l'éclat du teint et procure une profonde sensation de relaxation et de bien-être global.

**Séance 30 min .....35 €**

**Séance 1h00.....70 €**



## Massage Amma assis

Digitopression du dos, des bras, des mains, de la tête et du cou, contribue à soulager les tensions, procure à la fois une profonde détente corporelle, une véritable dynamisation et participe à une bonne récupération physique.

**Séance 30 min .....35 €**



**Judith Soubrier**  
Naturopathe





## Pack suivi naturopathique 6 mois

6 séances .....**325 €** (au lieu de 390 €)



## Packs sophro-relaxation

6 séances .....**325 €** (au lieu de 390 €)

10 séances .....**500 €** (au lieu de 650 €)



## Packs réflexologie, plantaire palmaire ou faciale

5 séances de 30 min .....**200 €** (au lieu de 225 €)

10 séances de 30 min .....**390 €** (au lieu de 450 €)

5 séances de 1h30.....**360 €** (au lieu de 400 €)

10 séances de 1h30.....**680 €** (au lieu de 800 €)



## Packs massage bien-être du visage

5 séances de 30 min .....**158 €** (au lieu de 175 €)

10 séances de 30 min .....**299 €** (au lieu de 350 €)

5 séances de 1h00.....**315 €** (au lieu de 350 €)

10 séances de 1h00.....**595 €** (au lieu de 700 €)



## Packs massage Amma assis

5 séances de 30 min .....**158 €** (au lieu de 175 €)

10 séances de 30 min .....**299 €** (au lieu de 350 €)



**Judith Soubrier**  
Naturopathe





## Formule “*mieux-être complet*”

Après votre bilan, bénéficiez d'un accompagnement naturopathique personnalisé complet incluant suivi, séances de réflexologie et massages bien-être.

### 6 mois d'accompagnement

6 séances de suivi naturopathique +  
2 séances de réflexologie (1h30) +  
2 massages (30min).....**530 €** (au lieu de 620€)

### 1 an d'accompagnement

10 séances de suivi naturopathique +  
4 séances de réflexologie (1h30) +  
4 massages (30min).....**888 €** (au lieu de 1 110€)



## Formule préparation “*dépassez vos limites*”

Après votre bilan, préparez-vous à performer pleinement grâce un accompagnement intensif sur mesure pour préparer votre corps et votre mental à la performance : gestion du stress, concentration et confiance, complétés par l'optimisation de votre énergie et de votre récupération physique.

### 6 mois d'accompagnement

6 séances de suivi naturopathique +  
2 séances de réflexologie (1h30)  
+ 2 massages (30min) +  
3 séances de sophro-relaxation (1h30).....**695 €** (au lieu de 815€)

### 1 an d'accompagnement

10 séances de suivi naturopathique +  
4 séances de réflexologie (1h30)  
+ 4 massages (30min) +  
6 séances de sophro-relaxation (1h30).....**1 200 €** (au lieu de 1 500€)



**Judith Soubrier**  
Naturopathe

