

Accompagnement, réflexologie, massages, sophro-relaxation

**Votre corps est unique,
votre accompagnement doit l'être aussi**

La rencontre entre la science et la puissance du naturel

Biologiste en nutrition et **naturopathe** passionnée par le bien-être au naturel, je propose un **accompagnement global**, à la fois scientifique et naturel.

Mon approche est **holistique** : je prends en compte l'alimentation, le mode de vie, l'équilibre émotionnel et l'environnement pour vous aider à **retrouver** un vrai **mieux-être**, et pouvoir **donner le meilleur de vous même** au quotidien ou pour un challenge précis.

Mon approche est naturelle, personnalisée et adaptée à vos besoins

Ma mission : vous accompagner avec **précision**, **bienveillance** et énergie vers une santé **optimisée** et **naturelle**, afin de **renforcer votre corps**, **votre mental** et vous aider à relever vos défis personnels ou sportifs avec **sérénité**.



Scannez pour RDV
ou cliquez ici

Judith Charby Soubrier (Natur'Up) - EI
16 chemin de la Fossé Bazin, 92140 Clamart
998 934 889 R.C.S. Nanterre

Judith Soubrier

Naturopathe

06 70 83 99 45 
Contact@naturup.fr 
Nutriclefs 



Accompagnements naturo

Bilan de naturopathie -1h30

Ce bilan naturopathique marque le début d'un **accompagnement personnalisé**, particulièrement adapté à toute personne qui souhaite **trouver plus d'harmonie et d'énergie dans leur quotidien**.

L'approche **holistique** vise à identifier les leviers **d'optimisation** des performances **physiques et mentales** pour **soutenir** les **objectifs** ambitieux.

La séance s'ouvre par un **échange approfondi** : un point précis est fait sur les **problématiques actuelles** (fatigue chronique, digestion, sommeil, gestion du stress, récupération...), les antécédents, le contexte de vie personnelle et professionnel, ainsi que les habitudes alimentaires, l'hydratation, les compléments actuels.



À partir de cette cartographie complète, **un programme d'hygiène de vie sur mesure est proposé**, intégrant des ajustements ciblés :

- **Nutrition**
- **Gestion de l'énergie et du stress**
- **Conseils en hygiène de vie**
- **Supplémentation adaptée**
- **Techniques complémentaires** si besoin (réflexologie, massages, sophro-relaxation...)

Ce bilan constitue une première étape pour **mieux comprendre vos besoins** et mettre en place les **clés** d'un **équilibre** physique et mental **durable**.

A l'issue de la séance un programme d'hygiène de vie complet résumant les conseils et supplémentation à mettre en place est envoyé.



Bilan 1h30 + programme personnalisé
80 €

Accompagnements naturo

Séance de suivi de naturopathie -1h

Les séances de suivi permettent d'affiner et **d'ajuster** le plan d'accompagnement naturopathique **en fonction de votre évolution**.

Les séances de suivi visent à **optimiser continuellement les résultats afin trouver l'équilibre** dans lequel vous vous sentez le mieux.

Le déroulement alterne :

- **Bilan d'évolution** : retour sur les effets des recommandations et adaptation aux changements
- **Ajustements** : évolution des recommandations selon les ressentis et résultats, mise en place de nouvelles mesures pas à pas vers votre mieux-être



Séance après séance, l'accompagnement **s'adapte** à votre **rythme**, à vos **besoins** et à votre **évolution**.

Les conseils sont ajustés **progressivement** en fonction de vos ressentis, de vos habitudes et des résultats obtenus, afin de vous accompagner **au plus près de votre quotidien**.

L'objectif est de **retrouver** et **préserver** votre **équilibre** physique et mental, de soutenir votre **énergie** et votre vitalité, tout en prévenant la fatigue et le surmenage, pour vous permettre de vous sentir durablement plus serein(e), équilibré(e) et en pleine forme.

A l'issue de chaque séance un programme ajusté résumant les conseils et supplémentation à mettre en place est envoyé.

Séance de suivi 1h00 + programme ajusté
65 €

Forfait 6 mois de suivi
325 €
(au lieu de 390 €)



Accompagnements naturo

Formule “mieux-être complet” - 6 mois

Après votre bilan bénéficiez d'un **accompagnement** naturopathique **personnalisé** de **6 mois**, conçu pour vous aider à retrouver progressivement équilibre, énergie et vitalité, tout en prenant soin de votre bien-être.

Focus sur votre énergie, votre équilibre et votre bien-être global.

6 mois d'accompagnement incluant :

6 séances de suivi
+ 2 séances de réflexologie
+ 2 massages

Formule “mieux-être complet” - 12 mois

Après votre bilan, **offrez-vous 12 mois** pour **prendre soin de vous**, mieux comprendre les **besoins** de votre organisme et retrouver un **équilibre** durable.

Objectif : retrouver plus **d'énergie**, améliorer votre équilibre physique et mental et installer de nouvelles **habitudes durables**.

12 mois d'accompagnement incluant :

10 séances de suivi
+ 4 séances de réflexologie
+ 4 massages

*“Plus qu’une consultation,
une stratégie personnalisée pour révéler
votre plein potentiel.”*



6 mois d'accompagnement
530 €
(au lieu de 620 €)

12 mois d'accompagnement
888 €
(au lieu de 1 100 €)

Accompagnements naturo

Formule “dépassez vos limites” - 6 mois

Après votre bilan, préparez-vous à **performer pleinement** grâce un **accompagnement 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 incluant :

6 séances de suivi
+ 2 séances de réflexologie
+ 2 massages
+ 3 séances de sophro-relaxation

Formule “dépassez vos limites” - 12 mois

Après votre bilan, mettez toutes les chances de votre côté et préparez vous à **performer pleinement** grâce un **accompagnement intensif sur le long terme** 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.

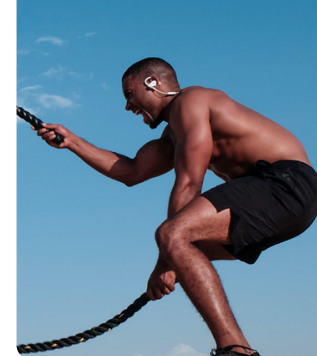
12 mois d'accompagnement incluant :

10 séances de suivi
+ 4 séances de réflexologie
+ 4 massages
+ 6 séances de sophro-relaxation

*“Quand votre corps et votre mental passent
au niveau supérieur.”*

6 mois d'accompagnement
695 €
(au lieu de 815 €)

12 mois d'accompagnement
1 200 €
(au lieu de 1 500 €)



Séances de réflexologie

Réflexologie plantaire, palmaire, faciale - 30 min

Basée sur la **médecine traditionnelle chinoise**, la réflexologie stimule par digitopression 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.

La réflexologie vous apportera une profonde sensation de relaxation et de bien-être global.



Cette prestation de 30 min inclus un **bilan de vitalité** et un **bilan émotionnel** d'environ 5 min afin de vous faire bénéficier d'un **protocole** de réflexologie **en accord avec votre vitalité du moment**.

CONTRE-INDICATIONS :

En raison de la relance sanguine, lymphatique et énergétique la pratique de la réflexologie présente quelques contre-indications, aucune séance ne pourra être pratiquée en cas de :

- grossesse en cours
- épilepsie
- cancer en cours (sauf accord écrit de l'oncologue)
- diabète non stabilisé (pour la réflexologie plantaire)
- phlébite ou atteinte lymphatique sévère
- fièvre durant les 48h précédant la séance
- opération chirurgicale au cours des 3 mois précédant la séance
- vaccination dans les 15 jours précédant la séance
- maladie psychiatrique non traitée



Séance de
réflexologie
30 min
45 €

Pack 5 séances 30 min - 200 € (au lieu de 225 €)
Pack 10 séances 30 min - 390 € (au lieu de 450 €)

Séances de réflexologie

Réflexologie plantaire, palmaire, faciale - 1h30

Issue de la **médecine traditionnelle chinoise**, cette séance de réflexologie d'1h30 s'appuie sur des pressions précises (digitopressions) appliquées sur des **zones réflexes** situées sur les pieds, les mains ou le visage.

Chaque zone est en lien avec une partie du corps ou une **fonction organique**, et le travail vise à soutenir la circulation de l'énergie, à **relâcher** les **tensions** et à favoriser les mécanismes naturels de **régulation**.

La séance commence par un **bilan de vitalité** et un **bilan émotionnel** sous la forme d'un temps d'échange d'environ **20 min** pour préciser les **besoins du moment** (fatigue, stress, sommeil, digestion, charge mentale...) et ainsi proposer le **protocole énergétique le plus adapté**. Puis se poursuit par un enchaînement de manœuvres lentes et enveloppantes.



La durée de 1h30 permet une **approche progressive** et plus globale, laissant au corps et au système nerveux le temps de s'installer dans la détente.

De nombreuses personnes décrivent, à l'issue de la séance, une **sensation de relâchement profond**, un **mieux-être** général et un **apaisement** du mental, parfois accompagné d'un **sommeil** plus confortable par la suite.

CONTRE-INDICATIONS :

En raison de la relance sanguine, lymphatique et énergétique la pratique de la réflexologie présente quelques contre-indications, aucune séance ne pourra être pratiquée en cas de :

- grossesse en cours
- épilepsie
- cancer en cours (sauf accord écrit de l'oncologue)
- diabète non stabilisé (pour la réflexologie plantaire)
- phlébite ou atteinte lymphatique sévère
- fièvre durant les 48h précédant la séance
- opération chirurgicale au cours des 3 mois précédant la séance
- vaccination dans les 15 jours précédant la séance
- maladie psychiatrique non traitée



Séance de
réflexologie
1h30
80 €

Pack 5 séances 1h30 - 360 € (au lieu de 400 €)
Pack 10 séances 1h30 - 680 € (au lieu de 800 €)

Massages

Massage bien-être du visage - 30 min

Offrez à votre visage une **pause régénérante**.
Ce massage associe des mouvements fluides, des pressions ciblées et de délicats lissages pour **stimuler** la **circulation sanguine et lymphatique**, délier les **tensions** musculaires et **défatiguer** les traits.

Au fil de la séance, les muscles se **relâchent**, la peau paraît plus **lumineuse**, les traits **adoucissent** et l'esprit s'apaise profondément.

C'est un moment cocon pour relancer l'éclat du teint tout en vous offrant une **relaxation globale**, comme après une sieste réparatrice.



Massage bien-être du visage 30 min - 35 €

Pack 5 séances - 158 €
(au lieu de 175 €)
Pack 10 séances - 299 €
(au lieu de 350 €)



Massage visage Éclat Rituel Sur-Mesure – 1h

Offrez à votre visage une heure complète de lâcher-prise, pensée comme un **rituel sur-mesure**.
Après un court échange pour connaître **votre type de peau** et vos attentes, une **huile végétale adaptée** vous est proposée : **nourrissante** et réconfortante pour les peaux sèches, **rééquilibrante** pour les peaux mixtes ou grasses, ou encore **régénérante** pour les peaux matures.

Le massage commence par de délicats **lissages**, puis se poursuit avec des manœuvres plus profondes et des **pressions ciblées** sur le front, le contour des yeux, les joues, et le crâne. Les tensions se dénouent peu à peu, la **circulation sanguine** et **lymphatique** est dynamisée, les traits se défroissent et l'**éclat naturel** du teint est ravivé. Au fil des gestes, l'huile choisie agit comme un véritable soin enveloppant la peau.

Cette heure de massage est une parenthèse hors du temps, qui laisse une sensation de profonde relaxation, un visage détendu, comme ressourcée de l'intérieur.



Massage visage Éclat Rituel Sur-Mesure 1h00 - 70 €

Pack 5 séances - 315 €
(au lieu de 350 €)
Pack 10 séances - 595 €
(au lieu de 700 €)

Massages

Massage Amma assis - 30 min

Le massage Amma assis est une **technique ancestrale japonaise** de **digitopression**, particulièrement adaptée aux personnes pressées.

Sans huile, et **par dessus les vêtements**, les pressions précises et rythmées s'appliquent sur le **dos**, les **bras**, les **maines**, la **tête** et le **cou** (les zones les plus sollicitées au quotidien).

Ce protocole **énergisant** commence par des mobilisations douces pour préparer les tissus, puis alterne entre **pressions** profondes sur les **points de tension** (trapèzes, lombaires, nuque) et **étirements** des bras et des mains.

Le rythme soutenu des gestes alterne **détente musculaire** et **relance circulatoire**, créant un effet à la fois **apaisant et dynamisant**.



À l'issue de la séance, les **tensions** superficielles sont **libérées**, la posture s'allège, la circulation est relancée et l'énergie circule plus librement.

Cette approche convient particulièrement aux personnes fatiguées, stressées ou en **phase de récupération physique**, procurant un **rééquilibrage** rapide entre **corps** et **mental**.

CONTRE-INDICATIONS :

Aucun massage Amma assis ne pourra être effectué en cas de :

- Consommation d'alcool ou de drogue avant le massage
- Grossesse en cours
- Diabète
- Pacemaker
- Épilepsie
- Problèmes majeur de dos (hernie, opération...)
- Hémophilie
- Phlébite
- Forte fièvre les 48 h précédents la séance
- Cancer (sauf accord écrit de l'oncologue)
- Maladie des os de verre
- Ostéoporose sévère



Massage
Amma assis
30 min 35 €

Pack 5 séances 30 min - 158 € (au lieu de 175 €)
Pack 10 séances 30 min - 299 € (au lieu de 350 €)

Sophro-relaxation

Séance de sophro-relaxation - 1h30

Offrez-vous un **temps** long pour **souffler**, vous **recentrer** et préparer vos prochains défis.

Pendant 1h30, la sophro-relaxation combine des **techniques** de **respiration**, de **détente** corporelle et de visualisation positive pour vous aider à **apaiser le mental**, relâcher les tensions et retrouver une présence à vous-même plus sereine.

Après un **échange** pour clarifier **vos objectifs** (gestion du stress, confiance avant une prise de parole, préparation d'une compétition, période de changement...), la séance s'articule en plusieurs temps : **relâchement** progressif du corps, **ancrage respiratoire**, puis **visualisations guidées** ciblées sur votre situation.



Vous apprenez à **mobiliser vos propres ressources**, à mieux canaliser vos émotions et à installer un état intérieur plus stable et plus confiant.

Au fil de la séance, vous sentez le corps se détendre, la respiration s'approfondir et les **pensées s'apaiser**.

Vous repartez avec une sensation de calme profond, des images et des **outils concrets à réutiliser** chez vous ou juste avant votre challenge, pour aborder vos rendez-vous importants avec davantage de **clarté, de confiance et de sérénité**.

“Retrouvez clarté mentale, vitalité et puissance au quotidien.”

Séance de
sophro-
relaxation
1h30
65 €

Pack 5 séances 30 min - 200 € (au lieu de 225 €)
Pack 10 séances 30 min - 390 € (au lieu de 450 €)