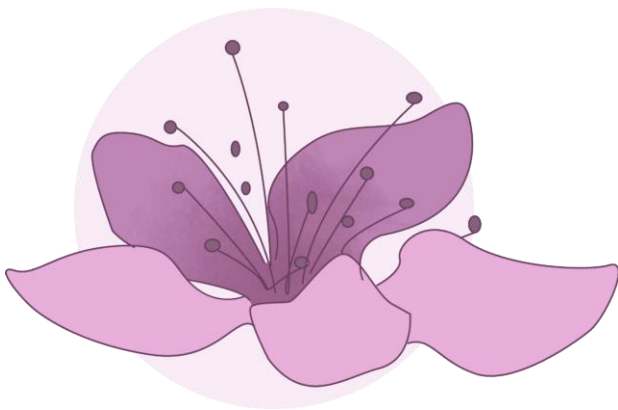




JULIETTE FEBURIE



NATUROPATHE, MASSEUSE, SPECIALISEE DANS
LES RYTHMES ATYPIQUES

Vous êtes une entreprise responsable qui se soucie
du bien-être et de la santé de ses employés ? Vous
rêvez d'avoir des employés heureux de travailler, en
pleine forme et en bonne santé, qui peuvent être
productifs dans leur travail sans se couper de leur
bonheur à la maison ? Ça tombe bien, moi aussi !

Découvrez mes services pour votre entreprise...

Juliette Féburie

 juliettefeburie.fr

 06 33 62 28 20

 juliette.feburie@gmail.com

 146 avenue de Lattre de Tassigny
44500 La Baule

 facebook.com/juliette.feburie.naturopathe

   juliettenaturo

   JulietteFeburie



Juliette Féburie

juliettefeburie.fr

☎ 06 33 62 28 20

✉ juliette.feburie@gmail.com

📍 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)



Qu'est-ce qu'un naturopathe ?

Je suis naturopathe (certifiée FENA), masseuse, et spécialisée dans les rythmes de travail atypiques ou soutenus. J'ai à cœur d'aider les gens à trouver un équilibre dans leur vie pour potentialiser leur santé, leur énergie et donc leur efficacité. Je les aide à organiser leur vie pour trouver cet équilibre, et avec eux je revois si nécessaire : une alimentation physiologique adaptée, un sommeil suffisant en quantité et réparateur, une activité physique adaptée et régulière, une gestion du stress et des émotions qui libère et fait avancer leur vie.

Pour cela, je propose d'abord un bilan, lors duquel je revois leur santé et les grandes étapes de leur vie, de leur naissance à aujourd'hui. J'établis ainsi une étude de leur terrain, de leurs forces, de leurs faiblesses. Et nous corrigeons les déséquilibres d'abord par l'hygiène de vie, et si nécessaire par des techniques naturelles (tisanes et plantes, huiles essentielles, compléments alimentaires naturels, hydrologie, massages...).



Le naturopathe est avant tout un éducateur de santé, son objectif est de rendre chaque personne autonome dans sa santé, et de revoir durablement leur hygiène de vie, sans culpabilisation et sans tabous. L'objectif est d'enseigner aux gens à prendre soin d'eux et de leur santé, à tous points de vue. Prendre soin de soi, ça s'apprend !

Les rythmes atypiques, une problématique non-négligeable pour la santé

Au cours de ma pratique, j'ai rencontré beaucoup de personnes qui travaillaient sur des horaires atypiques (2x8, 3x8, planning irréguliers, horaires irréguliers, travail de nuit, décalages horaires, etc.). Et je me suis rendu compte que ces personnes rencontraient des problématiques bien particulières : beaucoup des conseils habituels d'hygiène de vie sont à adapter, car les horaires changent. Et quand les horaires de travail changent, ce sont tous les autres horaires qui s'adaptent : repas, sommeil, vie familiale, temps pour soi, amis et loisirs, ... Cette adaptation constante du corps induit des problématiques spécifiques, qui doivent être travaillées spécifiquement, dans une organisation globale et adaptée aux contraintes :

- ☞ Alimentation inadaptée, à horaires irréguliers, problèmes de poids, lourdeurs, remontées acides, ballonnements,...

Juliette Féburie

🌐 juliettefeburie.fr

☎ 06 33 62 28 20

✉ juliette.feburie@gmail.com

📍 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)



- ☞ Problèmes de sommeil, quantité de sommeil réduite, sommeil non réparateur, difficultés à l'endormissement, difficultés d'adaptation sur chaque nouvel horaire, réveils nocturnes, rythme cassé, etc.
- ☞ Fatigue, épuisement, fatigue chronique, phases d'éveil et de sommeil non-contrôlées, sautes d'humeur, nervosité, irritabilité,...



J'ai d'ailleurs effectué un sondage en entreprise (travail en 3x8) à ce sujet, et j'ai réalisé que la plupart des personnes n'entrevoient en solutions de leurs problèmes qu'une seule solution : quitter leur travail pour un travail à horaires fixes de jour.

Bien évidemment, je reste convaincue qu'il est possible, même lorsqu'on a des horaires de travail atypiques, qu'il existe toujours une solution pour organiser sa vie et gagner en santé, en énergie, en joie de vivre et en efficacité.

L'hygiène de vie, une clé essentielle pour vos employés

Étant naturopathe et spécialisée dans le domaine, je souhaite travailler avec vous pour aider vos employés en leur donnant les clés d'une hygiène de vie adaptée à leurs problématiques, pour qu'ils puissent prendre soin d'eux dès aujourd'hui, et retrouver rapidement la forme, l'énergie et la motivation, sans y laisser leur vie ou leur travail.

Je peux, par exemple, vous proposer :

- ☞ **GRATUIT** : Des ateliers-conférences sur différentes thématiques spécifiques (par exemple : « comment bien manger sans grossir quand on travaille en décalé ? » ou alors « comment trouver le sommeil quand on travaille de nuit ? »), ces ateliers peuvent durer 1h de présentation, puis 30 minutes de réponse aux questions.
- ☞ **GRATUIT** : Des journées découverte de consultations naturopathiques : 20 minutes de consultation pour répondre à une question précise.

Juliette Féburie

 juliettefeburie.fr

 06 33 62 28 20


 juliette.feburie@gmail.com

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)

 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule



 Journées-consultations : des journées lors desquelles les employés peuvent venir effectuer une consultation et recevoir leur premier programme d'hygiène de vie, pendant 1h30 à 2h. Sur rendez-vous.

Pour votre information, voici mes tarifs habituels en cabinet :

Bilan de naturopathie	Forfait suivi naturopathique	Forfait suivi complet
1 bilan de naturopathie	1 bilan de naturopathie (1h30 à 2h)	1 bilan de naturopathie (1h30 à 2h)
Durée : 1h30 à 2h	2 consultations de suivi	2 consultations de suivi
	1 massage offert	6 massages (1 par mois) dont 2 offerts
70€	180€	420€
		

Juliette Féburie

juliettefeburie.fr

☎ 06 33 62 28 20

✉ juliette.feburie@gmail.com

📍 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)



Prendre soin de soi et mobiliser son corps



Lorsqu'on a des horaires atypiques et qu'on est fatigué, il est difficile de trouver du temps pour soi. Il n'est pas rare que notre corps soit figé par les tensions du quotidien qui s'accumulent, et en résultat, plus rien ne circule et on se retrouve avec les mains et pieds froids, le dos figé et douloureux, des maux de tête, un épuisement général. Pour cela, il existe un remède vieux comme la terre : le massage.

Je propose des massages revitalisants, qui sont à cheval entre le massage bien-être et relaxant, et le massage drainant thérapeutique. C'est un massage global, sur l'ensemble du corps, qui permet d'apporter de la chaleur et circulation là où tout est bloqué ou encrassé. Une technique magique aux mille vertus, dont la première est liée au temps que l'on s'accorde à soi, pour lâcher-prise, écouter son corps et éliminer les tensions.

Mes massages revitalisants commencent toujours par une relaxation.


Pour vos employés, il est parfois difficile de prendre ce temps en dehors du travail. Aussi, je vous propose de venir directement à leur rencontre et de leur proposer, sur leur lieu de travail :

- ☞ GRATUIT : Une journée-découverte des massages revitalisants : 15 minutes de massage gratuit (jambes ou dos ou ventre ou bras).
- ☞ Journées ou demi-journées massages revitalisants : pour permettre à vos employés de profiter pendant 1h d'un massage revitalisant par mes soins sur place.



Juliette Féburie

 juliettefeburie.fr

 06 33 62 28 20

 juliette.feburie@gmail.com

 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)



Pour votre information, voici mes tarifs habituels :

<h3>Massage revitalisant</h3> <p>Durée : 1h</p> <p>Massage revitalisant global qui agit sur les tissus et les liquides en profondeur pour drainer et permettre une meilleure circulation, élimination et un déblocage des énergies</p> <p>Relaxation incluse</p>  <p>70€</p> 	<h3>Forfait 4 massages</h3> <p>1 massage par mois pendant 4 mois OU 2 massages par mois pendant 2 mois</p> <p>Relaxation personnalisée incluse à chaque massage</p> <p>1 mini-bilan de 20 minutes offert</p>  <p>180€</p> 	<h3>Forfait remise en forme</h3> <p>2 massages revitalisants par mois pendant 6 mois (soit 12 massages dont 2 offerts)</p> <p>Relaxation personnalisée à chaque massage</p> <p>1 bilan de naturopathie offert (1h30-2h) pour évaluer votre état de santé et faire le point sur l'hygiène de vie qui vous est adaptée</p>  <p>600€</p> 
---	---	--

Juliette Féburie

🌐 juliettefeburie.fr

☎ 06 33 62 28 20

✉ juliette.feburie@gmail.com

📍 146 avenue de Lattre de Tassigny 44500 La Baule

Naturopathe, masseuse, spécialisée dans les rythmes atypiques

Certifiée FENA (formation ISUPNAT)



Me contacter

Ces services vous intéressent ? N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus :

Juliette Féburie

🌐 juliettefeburie.fr

☎ 06 33 62 28 20

✉ juliette.feburie@gmail.com

📍 146 avenue de Lattre de Tassigny

44500 La Baule

 facebook.com/juliette.feburie.naturopathe

   [juliettenaturo](#)

   [JulietteFeburie](#)

