

# Sandrine Félix

**NATUROPATHE - PRATICIENNE DE SANTE**  
**phytothérapie - nutrithérapie - aromathérapie**

**« écoute et bienveillance »**

Bien plus qu'un métier mais une mission ! Je suis, depuis toujours, passionnée de médecine naturelle holistique et convaincue de ses innombrables bienfaits sur notre santé ! J'ai eu la chance d'intégrer l'école CNR André LAFON à Rochefort pour me former à la naturopathie et pouvoir aujourd'hui exercer et m'épanouir !

La naturopathie est l'ensemble des méthodes naturelles qui peuvent aider au retour et au maintien de la santé. Elle vise à renforcer les défenses de l'organisme par différentes techniques considérées comme naturels et biologiques .

## MES AXES DE TRAVAIL

- la phytothérapie
- l'aromathérapie
- l'oligothérapie
- réglage alimentaire individualisé
- conseils en hygiène de vie
- fleurs de Bach
- les techniques en psychothérapie (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves )
- la micro-nutrition
- les massages bien-être / traditionnels de relaxation - lâcher prise / soulagement du mal-être / femme enceinte ( table de massage adaptée )

## MES DIPLÔMES

- 2012 : obtention du certificat de praticienne de santé NATUROPATHE - IRIDOLOGUE , délivré par l'école agréée CNR ANDRE LAFON ( Rochefort ) Pratiques des 10 techniques du naturopathe et bilan de santé.
- 1996 diplômée de licence LCE à l'Université de Poitiers.
- 1991 examen pratique de la langue allemande délivré par l'institut de Goethe

## MES EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- 2012 à aujourd'hui : gestion d'un cabinet de consultations - praticienne de santé NATUROPATHE / IRIDOLOGUE
- 1994-2021 : formatrice en PSE ( prévention , santé , environnement) - matière en lien avec la santé et l'hygiène de vie. Jury d'examen pour les ponctuels et les CCF,
- 2021 à aujourd'hui : formatrice en PSE au centre EPSSILAT, Rue du Pont Saint Jean à Bergerac.

## MES FORMATIONS

- le confort ostéo-articulaire : l'ostéoporose, l'arthrite, l'arthrose
- la phytothérapie et la micro-nutrition de l'immunité
- la prévention des maladies de civilisation pour mieux vieillir
- les déséquilibres du microbiote et la santé intestinale
- l'homéostasie intestinale
- le choix des probiotiques
- les bienfaits thérapeutiques du CBD
- les troubles du sommeil
- les techniques en psychothérapie (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves )
- douleurs et souffrances, Formations Psy
- les troubles de l'adaptation et des dépressions
- la gestion des neuromédiateurs
- l'alimentation et la défense immunitaire
- la gestion du poids : comment retrouver et conserver son poids de forme
- addictions et surpoids : les remèdes
- équilibre des métabolismes
- équilibre du terrain
- équilibre nerveux et central
- l'endométriose
- la protection de l'organisme et régénération cellulaire
- les troubles de la thyroïde et phytothérapie et micro-nutrition
- phytothérapie et micro-nutrition dans les dysfonctionnements hormonales de la femme, de l'homme
- l'accompagnement du cancer
- les candidoses et phytothérapie et micro-nutrition
- combattre le stress et optimiser ses capacités de résilience : les plantes adaptogènes
- les actifs naturels pour accompagner les enfants et les femmes enceintes

- l'accompagnement en phytothérapie et micro-nutrition pour les sports de loisirs à la compétition, optimisation des performances sportives
- infections hivernales en phytothérapie et micro-nutrition
- synergies entre phytothérapie et gemmothérapie
- prise en charge des hommes en phytothérapie et micro-nutrition
- les examens et l'aide de la phytothérapie et micro-nutrition
- accompagner l'enfant en phytothérapie et micro-nutrition
- réduire l'impact des perturbateurs endocriniens
- prise en charge du stress, du surpoids et des troubles du sommeil

### MES DEVISES !

« En premier, ne pas nuire » , Hippocrate

« Que ton aliment soit ton seul médicament » , Hippocrate

« L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps » , Hippocrate

\*\*\*\*\*

### OU ET COMMENT ME JOINDRE ?

- Consultations au centre EPSSILAT ( 29 Rue du pont Saint Jean , 24100 Bergerac ) ou en cabinet privé à Cours de Pile. Déplacement au domicile possible dans un rayons de 15 kms.
- Tel : 06 61 53 72 49
- Mail : [naturo.sandrinefelix@gmail.com](mailto:naturo.sandrinefelix@gmail.com)
- Sur RDV uniquement