

CONFÉRENCE PSYCHO-NUTRITION

L'IMPACT DE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES SUR NOTRE ÉTAT PSYCHIQUE, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

Lors de cette conférence, je vous propose un accompagnement global et personnalisé. Je vous donnerai les clefs pour redevenir acteur de votre propre santé.

Stress, fatigue chronique, douleurs, anxiété, troubles digestifs, immunité, gestion du poids... Vos nouveaux choix alimentaires et une meilleure compréhension de votre mode de fonctionnement seront vos piliers de demain pour une vitalité optimale.

Les grands axes de la conférence :

- **appréhender les bases de l'alimentation,**
- **fonctionnement des neurotransmetteurs et importance d'un cerveau équilibré,**
- **identification des dysfonctionnements alimentaires,**
- **conseils ciblés pour agir sur vos déséquilibres en fonction de votre profil type,**
- **les outils pour devenir autonome au quotidien.**

ÊTES-VOUS PRÊTS À CHANGER VOS COMPORTEMENTS POUR REDONNER DU SENS À VOTRE ALIMENTATION ?

Stressé ? Notre rythme de vie actuel impacte notre état émotionnel à différents niveaux en fonction de chaque individu. Que le stress soit ponctuel ou chronique, il existe des solutions à la portée de tous pour maximiser votre tolérance à la pression et permettre à votre organisme de s'adapter plus facilement.

Identifier votre profil émotionnel type, en découvrant votre neurotransmetteur dominant, pour acquérir une meilleure connaissance de soi, optimiser ses atouts et améliorer ses points faibles.

L'alimentation, clé majeure dans la stabilité émotionnelle, est le socle indispensable dans la prévention du burn-out. Le but de cette conférence est de vous aider à identifier les faux pas du quotidien et de vous amener à une prise de conscience incitant les changements. Cela passe en premier lieu par une bonne compréhension de la nutrition et de nos fonctionnements internes.

Je mets à votre disposition mes connaissances mais également l'expérience que j'ai acquise tout au long de mes rencontres avec les personnes qui m'ont fait confiance lors de leur accompagnement. Phytothérapie, micronutriments, fleurs de Bach... de nombreux outils peuvent vous permettre de répondre au plus juste à votre profil émotionnel (neurotransmetteurs).

Dans l'attente de vous rencontrer et d'échanger avec vous, je vous invite à consulter mon site estelleaubry.com pour découvrir mon univers.

Estelle

AUBRY-PATSALIS



**Je suis NUTRITHÉRAPEUTE,
conseillère en NATUROPATHIE**

et praticienne de la méthode NAET/TOTAL RESET
(méthode énergétique pour désactiver les allergies et intolérances)

Mon cabinet se situe au 5, rue Maréchal Leclerc à l'Étrat (42580) ; je vous y accueille pour une prise en charge globale et personnalisée.

Suite à un premier cursus en naturopathie et une spécialisation en nutrithérapie, je me suis rapidement aperçue de l'importance d'intégrer la dynamique vibratoire, énergétique et émotionnelle dans ma pratique. À la recherche constante de nouvelles méthodes pour vous accompagner, je me suis orientée sur les capacités du cerveau et ses dérèglements. La connaissance de son profil-type et l'équilibrage de ses neurotransmetteurs permettent d'être au mieux de sa forme et de profiter pleinement de sa vie. Cette approche demeure un outil puissant pour optimiser votre mémoire, votre capacité de concentration ainsi que votre forme physique et psychique.

À votre écoute depuis plusieurs années en individuel, je vous accompagne dans vos différents maux du quotidien pour atteindre une santé optimale. Passionnée par l'alimentation et le fonctionnement cérébral dans leurs impacts sur notre quotidien, je partage avec vous mes compétences et mon expérience lors de cette conférence. J'ai sincèrement à cœur de vous sensibiliser sur votre potentiel et vos propres capacités à trouver un équilibre et un mieux-être.

A handwritten signature in dark blue ink, consisting of several overlapping loops and a vertical line, positioned at the bottom right of the page.