

Tarifs

Objectif 1 : Ciblé NUTRITION

1^{ère} séance : 50€ durée 1h30
 Au cabinet ou en visio

Séances suivantes : 40€
 avec en bonus appel téléphonique / message entre les séances

Objectif 2 : Ciblé GESTION DU STRESS, des émotions et préparation mentale

1^{ère} séance : 50€ durée 1h30
 Au cabinet ou en visio

Séances suivantes : 40€
 avec en bonus appel téléphonique / message entre les séances

Objectif 3 : Ciblé DÉTOX

Massage drainant lymphatique d'après la méthode Vodder
 Durée 1h30
 Avec des huiles essentielles suivant vos caractéristiques ;
 peau d'orange, petites varices, jambes lourdes, stress.
 + conseils détox : 65€

Pour ensevelir le moral  **MASSAGE POLYNÉSIEEN**

Durée : 1h15 Tarif : 55€

Possibilité de se déplacer à votre domicile :

- de 5 à 10km : 10€
- de 10 à 15km : 15€
- de 15 à 20km : 20€
- de 20 à 30km : 25€

Pensez au bon cadeau !

Siren - 900 578 428

Objectif Pleine Santé !

Julie GERARD, Conseillère certifiée en :

- Nutrition, Equilibre alimentaire sans interdit
- Gestion du stress, des émotions et préparation mentale
- Phytothérapie et naturopathie

Praticienne en :

- Drainage lymphatique
- Massage Polynésien

Grandis à travers ce que tu traverses

Accueil personnalisé et bienveillance

En présentiel :

- Au Cabinet de Llauro
- À votre domicile

En distanciel visio :  WhatsApp  ZOOM

Formée et certifiée par :
 le Dr Rougier Spécialiste en Neurosciences

Découvrez mes différents accompagnements sur :

 objectif-pleine-sante.fr  06 03 87 02 70

 @objectifpleinesante

 julieobjectifpleinesante@gmail.com



*Séance
 en intérieur ou extérieur*

Rue de la Mona - puis suivre gîte Terre de Pierres - 66300 Llauro

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Objectif Pleine Santé !



Grandis à travers ce que tu traverses



Objectif Pleine Santé
 Julie Gérard

Ma singularité :

Vous proposer 3 accompagnements personnalisés basés sur les neuro-sciences avec une prise en charge globale sur tous les facteurs du vivant, pour un résultat efficace et surtout durable ! Mon objectif est d'aller à la source de la problématique, vous accompagner avec bienveillance et de vous donner les clés pour être autonome. Vous seul(e) êtes le héros de votre pleine santé.

JE SAIS QUI JE SUIS, JE SAIS CE QUE JE VEUX ET J'AI CONFIANCE EN MES RESSOURCES !

Objectif 1 : Ciblé nutrition

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE SANS INTERDIT



- Bilan pleine santé
- L'assiette santé
- Rééquilibrage alimentaire personnalisé
- Analyse de votre journal alimentaire, de vos achats

- Apprendre à décrypter les étiquettes
- Idées de menus pour toute la famille

BONUS :

Analyse de vos assiettes par l'envoi de photos
Appel téléphonique pour tout questionnement
+ gestion du stress et des émotions
+ conseils sur les compléments alimentaires et la phytothérapie



Objectif Pleine Santé
Julie Gérard

Objectif 2 : Ciblé gestion du stress

LE STRESS INFLUENCE NOTRE SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET PSYCHIQUE



CONTRE LE STRESS CHRONIQUE

- Charge mentale
- Difficulté à gérer ses émotions
- Troubles du sommeil
- Manque de confiance
- Douleurs chroniques
- Troubles de l'humeur
- Troubles alimentaires
- Fatigue

ET LE STRESS PONCTUEL

- Entretien d'embauche
- Examen scolaire
- Permis de conduire
- Compétition sportive

BONUS :

Conseils alimentation
+ compléments alimentaires et phytothérapie



NE SE SUBSTITUE PAS À UN TRAITEMENT MÉDICAL

Conseils pour conserver ou retrouver la pleine santé, en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire si besoin

Objectif 3 : Ciblé détox

DÉTOXIFICATION



- Détoxifie le corps
- Diminue le stress
- Augmente l'énergie
- Stimule l'immunité
- Agit sur la rétention d'eau
- Réduit la cellulite
- Soulage le symptôme des jambes lourdes
- (Pour encore plus d'efficacité, drainage effectué avec des huiles essentielles)
- + Conseils en phytothérapie

CONTRE-INDICATIONS DU MASSAGE DRAINANT :

- Maladie de peau : eczéma, psoriasis,
 - Maladie infectieuse (fièvre)
 - Maladie cardiaque ou rénale
- Thrombose ou phlébite récente (moins de 3 mois)
 - Tumeur
 - Grossesse (moins de 3 mois)

