

# LIVRET D'ACCUEIL

A La Découverte de Soi Lebrun Emmanuelle, 8 rue du courtil, 59216 Beugnies ( France)
Siret : 10695137900010 , code APE 9609Z

## INTRODUCTION ET MOT DE BIENVENUE

Cher(e) client,

Nous sommes ravis de vous accueillir A La Découverte de Soi. Nous tenons à vous remercier de nous avoir choisi pour vous accompagner dans votre parcours de bien-être. Ce livret d'accueil a été conçu pour vous présenter notre cabinet, nos services et répondre à toutes vos questions avant votre premier rendez-vous.

Je m'appelle Emmanuelle Lebrun, et je suis naturopathe, praticienne en thérapie douce. J'ai suivi une formation en naturopathie via Equilibre et formation spécialiste dans le domaine du bienêtre.

Ma philosophie est basée sur l'écoute, le respect de l'individu, la prise en charge holistique. Mon approche vise à aider mes clients à retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit, apporter un soulagement aux douleurs physiques et émotionnelle. Je crois que chaque individu a le pouvoir de guérir de l'intérieur, notre santé est directement liée à notre environnement et à notre mode de vie.

Mon cabinet, situé au 8 rue du Courtil, 59216 Beugnies (France), offre un environnement chaleureux, paisible et bienveillant où vous pourrez vous détendre et vous ressourcer. J'ai mis un point d'honneur pour offrir un service personnalisé et adapté à chacun de mes clients, en tenant compte de ses besoins spécifiques et de ses objectifs.

J'espère que ce livret d'accueil répondra à vos questions et vous donnera un aperçu de ce à quoi vous pouvez vous attendre lors de votre première séance A La découverte de Soi. Si vous avez des questions supplémentaires avant votre première séance, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au +336.32.14.00.25 ou par email aladecouvertedesoi59216@outlook.fr

Au plaisir de vous accueillir prochainement,

Emmanuelle Lebrun Naturopathe, A La Découverte de Soi.

## NOS PRESTATIONS ET SERVICES

A La Découverte de Soi, nous entendons une variété de soins et thérapies adaptés à vos besoins et à vos objectifs de bien-être. Découvrez ci-dessous nos services et une brève description de chacun.

**Naturopathie**

La naturopathie est une approche globale de la santé qui vise à maintenir ou rétablir l'équilibre de l'organisme par des méthodes naturelles comme l'alimentation, la gestion du stress, les plantes, l'exercice physique et les techniques naturelles (aromathérapie, phytothérapie, etc.).

**Bénéfices :** Elle permet d'améliorer l'hygiène de vie, renforcer le système immunitaire, prévenir les maladies, améliorer l'énergie, le sommeil, la digestion et le bien-être général.

**Aromathérapie**

L'aromathérapie est une méthode naturelle qui utilise les huiles essentielles extraites de plantes aromatiques pour améliorer la santé et le bien-être. Elle peut être utilisée en diffusion, en massage dilué dans une huile végétale ou par inhalation.

**Bénéfices :** Elle aide à réduire le stress, améliorer le sommeil, soulager certaines douleurs, assainir l'air, renforcer l'immunité et favoriser la relaxation.

**Phytothérapie**

La phytothérapie consiste à utiliser les plantes médicinales pour prévenir ou soulager certains troubles de santé. Elle peut se présenter sous forme de tisanes, gélules, extraits liquides ou poudres de plantes.

**Bénéfices :** Elle permet de soulager naturellement les troubles digestifs, le stress, la fatigue, les problèmes de sommeil et d'accompagner le corps en douceur dans le maintien de la santé.

**Sophrologie à venir**

La sophrologie est une méthode de relaxation qui associe la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive pour équilibrer le corps et l'esprit. Elle est souvent utilisée pour la gestion du stress et des émotions.

**Bénéfices :** Elle améliore la gestion du stress, la confiance en soi, la concentration, la qualité du sommeil et aide à mieux gérer les émotions et les douleurs.

**Réflexologie à venir**

La réflexologie est une technique de massage des pieds ou des mains basées sur le principe que chaque zone réflexe correspond à un organe ou une partie du corps. La stimulation de ces zones aide à rééquilibrer l'organisme.

**Bénéfices :** Elle favorise la détente, améliore la circulation sanguine, réduit le stress, soulage certaines tensions et aide à rééquilibrer les fonctions du corps.

Veuillez noter que lors de votre première consultation, nous discuterons ensemble de vos besoins et objectifs pour déterminer le ou les services les plus adaptés à votre situation.

Si vous avez des questions concernant nos prestations ou si vous souhaitez en savoir plus sur un service en particulier, n'hésitez pas à nous contacter. Nous nous ferons un plaisir de vous aider à choisir le soin qui correspondra le mieux à vos attentes.

## COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

Afin de vous aider à mieux comprendre le déroulement d'une séance à la découverte de soi, voici un aperçu du processus typique. Veuillez noter que chaque séance peut varier en fonction de vos besoins spécifiques et du type de soin choisi.

**Accueil et consultation initiale**

À votre arrivée, une salle d'attente sera à votre disposition et vous serez invité(e) à remplir un formulaire de santé et de consentement (ce document aura éventuellement été transmis au préalable par e-mail). Ce formulaire nous aidera à mieux comprendre vos antécédents médicaux, vos attentes et vos objectifs pour la séance.

Ensuite, vous serez invité(e) à discuter avec le praticien de vos besoins et préférences. Cela nous permettra de personnaliser la séance en fonction de votre situation et de vous offrir la meilleure expérience possible.

**Début de la séance**

Le début d'une séance de naturopathie consiste en un échange approfondi sur le mode de vie et la santé de la personne afin d'établir un bilan de vitalité et de proposer ensuite des conseils naturels personnalisés pour améliorer le bien-être et l'équilibre de l'organisme.

**Traitement**

Le praticien effectuera le soin choisi en utilisant les techniques appropriées et en tenant compte de vos préférences et besoins spécifiques. N'hésitez pas à communiquer avec le praticien pendant la séance si vous avez des questions ou si vous souhaitez ajuster l'intensité du traitement.

**Conclusion de la séance**

Une fois le traitement terminé, le praticien vous donnera quelques minutes pour vous détendre et reprendre vos esprits.

Le praticien reviendra ensuite pour discuter avec vous de la séance, répondre à vos questions et vous fournir des recommandations pour la suite de votre parcours bien-être.

**Après la séance**

Il est possible que vous ressentiez des effets variés après la séance, tels que la relaxation, une sensation de légèreté ou encore une légère fatigue. Ces réactions sont normales et généralement temporaires.

Le praticien pourra vous donner des conseils pour optimiser les bienfaits du traitement, tels que boire suffisamment d'eau, pratiquer des étirements ou des exercices de relaxation, et éviter les efforts intenses après la séance.

N'hésitez pas à partager vos impressions avec le praticien ou à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations après votre rendez-vous.

## TARIFS ET MODALITES DE PAIEMENT

Nous comprenons que la transparence des tarifs est essentielle pour nos clients. Voici donc une liste de nos principaux services, accompagnée de leurs tarifs respectifs. Veuillez noter que les prix peuvent être sujets à changement et que des forfaits ou offres spéciales pourraient être disponibles.

# Naturopathie

La naturopathie vise à améliorer l'hygiène de vie et l'équilibre global de l'organisme grâce à des méthodes naturelles (alimentation, gestion du stress, plantes, etc.).

**Bilan naturopathique (première séance)**
Durée : 1h30 à 2h
Prix : **85 €**
Comprend : bilan de vitalité complet, analyse du mode de vie, conseils personnalisés en alimentation, gestion du stress et hygiène de vie.

**Séance de suivi naturopathie**
Durée : 1h
Prix : **55 €**
Permet de faire le point, ajuster les conseils et accompagner les changements d'hygiène de vie.

**Forfait naturopathie (tarif préférentiel)**

- 3 séances de suivi : **150 €** (au lieu de 165 €)
- 5 séances de suivi : **250 €** (au lieu de 275 €)

---

# Sophrologie

La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

**Séance de sophrologie**
Durée : 1h
Prix : **50 €**

**Forfait sophrologie (tarif préférentiel)**

- 5 séances : **225 €**
- 10 séances : **420 €**

---

# Réflexologie

La réflexologie plantaire est une technique de massage des pieds permettant de stimuler les zones réflexes correspondant aux organes du corps et de favoriser la détente et l'équilibre de l'organisme.

**Séance de réflexologie plantaire**
Durée : 1h
Prix : **50 €**

**Forfait réflexologie (tarif préférentiel)**

- 3 séances : **135 €**
- 5 séances : **225 €**

---

Liste des-modes-de paiement acceptés : espèces, virements bancaires et Qrcode.

Veuillez noter que le paiement est dû à la fin de chaque séance, sauf accord préalable pour les forfaits et offres spéciales.

## POLITIQUE DE RENDEZ-VOUS

Afin de faciliter la gestion des rendez-vous et de respecter le temps de tous nos clients, nous avons établi une politique de réservation, d'annulation et de retard. Veuillez prendre connaissance des informations ci-dessous avant de prendre ou d'annuler un rendez-vous A La Découverte de Soi.

**Réservation**

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez nous contacter par téléphone +336 32 14 00 25, e-mail : aladécouvertedesoi59216@outlook.fr ou par formulaire en ligne.

Nous vous recommandons de réserver votre séance à l'avance pour vous assurer d'obtenir le créneau horaire qui vous convient le mieux.

Annulation

En cas d'annulation, nous vous demandons de nous prévenir au moins 24 heures avant votre rendez-vous. Cela nous permettra de proposer ce créneau horaire à d'autres clients.

Si vous annulez votre rendez-vous en dehors de ce délai, des frais d'annulation de 25€ pourront vous être facturés.

**Retards**

Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Toutefois, si vous êtes en retard, veuillez-nous en informer dès que possible.

En cas de retard, nous ferons de notre mieux pour vous offrir la totalité de votre séance, mais cela ne pourra être garanti, surtout si d'autres clients sont attendus après vous. La séance pourra être écourtée et les frais seront facturés en fonction du temps initialement prévu.

Horaires et jours d'ouverture

Nos horaires d'ouverture sont actuellement fixés du lundi au vendredi, de 8h à 15h. Ces horaires pourront évoluer et d'autres créneaux pourront être proposé à l'avenir en fonction de la demande.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre coopération concernant notre politique de rendez-vous. Nous sommes impatients de vous accueillir A La Découverte de Soi et de vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être.

## REGLES D'HYGIENE ET DE SECURITE

La santé et la sécurité de nos clients et de notre personnel sont notre priorité. A La Découverte de Soi, nous mettons en place des mesures d'hygiène et de sécurité rigoureuses pour assurer un environnement propre et sécurisé. Voici quelques-unes des principales règles et procédures que nous suivons:

**Nettoyage et désinfection**

Toutes les surfaces de notre cabinet, y compris les tables de traitement, les poignées de porte et les équipements, sont régulièrement nettoyées et désinfectées.

Le linge de lit, les serviettes et autres textiles sont lavés et désinfectés après chaque utilisation.

**Hygiène personnelle du personnel**

Nos praticiens se lavent et désinfectent les mains avant et après chaque séance.

**Hygiène personnelle des clients**

Nous demandons à nos clients de se laver et désinfecter les mains à leur arrivée et avant de quitter le cabinet. Du gel hydroalcoolique est mis à disposition à cet effet.

**Gestion des symptômes et des maladies**

Si vous présentez des symptômes de maladie (fièvre, toux, difficultés respiratoires, etc.) ou si vous avez été en contact avec une personne malade, nous vous demandons de reporter votre rendez-vous et de suivre les recommandations des autorités sanitaires.

Votre praticien suit également ces directives et s'abstient de travailler en cas de symptômes ou de contact avec une personne malade.

Veuillez noter que ces règles et procédures sont susceptibles d'évoluer en fonction des recommandations des autorités sanitaires et de la situation. Nous vous tiendrons informé(e) de tout changement important.

## COORDONNEES ET PLAN D'ACCES

Nous souhaitons faciliter votre visite A La Découverte de Soi en vous fournissant toutes les informations nécessaires pour nous trouver facilement. Voici nos coordonnées et un plan d'accès pour vous aider à vous rendre chez nous.

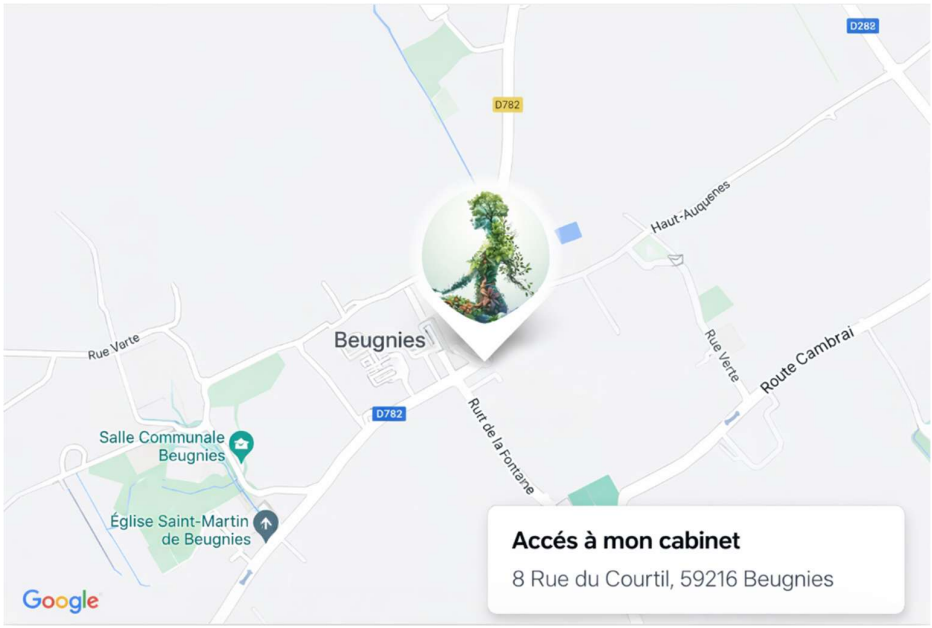
Adresse
8 Rue du Courtil,
59216 Beugnies (France)

Téléphone
+33 (0)6.32.14.00.25

E-mail : Aladecouvertedesoi59216@outlook.fr

Site web

Plan d'accès




Le cabinet se trouve derrière le aldi de Beugnies, n'hésitez pas à prendre le sens interdit SAUF riverains et desserte locale.

## INVITATION A PRENDRE CONTACT

Nous espérons que ce livret d'accueil vous a donné un aperçu complet de notre cabinet et de ce à quoi vous pouvez vous attendre lors de votre visite A La Découverte de Soi.
Si vous avez des questions supplémentaires ou si vous souhaitez prendre un rendez-vous, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons ravis de vous accompagner dans votre parcours de bien-être.

**Prendre rendez-vous**

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez nous appeler au +33 6.32.14.00.25, nous envoyer un e-mail à aladecouvertedesoi59216@outlook.fr , réserver en ligne sur notre site web www.votrecabinet.fr

**Horaires d'ouverture**

Le cabinet est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 15h

### Nous suivre sur les réseaux sociaux

Pour rester informé(e) de nos actualités et promotions, vous pouvez nous suivre sur Facebook, Instagram @AlaDecouvertedeSoi

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez A La Découverte de Soi et nous sommes impatients de vous accueillir prochainement.