



**Profession**

AU SEIN DE L'ASSOCIATION ATELIER REFLEXE D'APPRENDRE

## PRÉSENTATION – Sandrine Westrelin

### Son parcours professionnel

- 2021 Naturopathe - Certification ADNR Formations,

Autres

- 2022 Praticienne en Massage énergétique Préconception - Certification O Pays des Sens par Christelle Ducray

Ce massage consiste notamment à stimuler les zones spécifiques du corps impliquées dans le processus de procréation ainsi qu'un équilibrage des points énergétiques essentiels à la fertilité. En plus de ses caractéristiques ciblées, ce massage est particulièrement relaxant, un atout supplémentaire pour favoriser les chances de concevoir, le stress étant un paramètre important dans l'infertilité.

- 2021 Formation NaturoFertility - Certification Naturopathe, Chris Martin

Perfectionnement dans l'accompagnement à la conception sans technique médicale.

- 2020 Praticienne en Massage Amma Assis - Certification ADNR Formations.

Massage inspiré du shiatsu pratiqué habillé, sur une chaise ergonomique.

- 2019 Réflexologue - Certification ADNR Formations.

- 2018 Technicienne en Sophro-relaxation - Certification ADNR Formations.

ADNR est une école spécialisée dans la formation aux métiers du Bien-Etre et de la Naturopathie, répondant aux normes qualités Qualiopi de 2022. Elle est agréé au Syndicat des Professionnels de la Naturopathie.

## **Ses motivations en rapport avec l'association**

Je suis très motivée pour travailler en équipe dans l'objectif d'accompagnement de nos clients. Je pense que cette organisation permet une prise en charge complète et plus efficace.

Par ailleurs, je suis prête à donner un peu de temps personnel, ponctuellement et selon mes possibilités, pour faire grandir l'association.

Je travaille auprès de tous les publics: enfants, adolescents, adultes et seniors.

## **PRÉSENTATION DE LA PROFESSION**

---

*Avec la Naturopathie, je propose une approche globale de l'accompagnement de la personne pour améliorer son bien-être physique, psychologique et émotionnel.*

*Ainsi, elle répond à la personne consultante qui aura besoin d'améliorer son bien-être, de retrouver sa vitalité et son équilibre.*

*La Naturopathie permet aussi d'apporter un accompagnement complémentaire à la médecine conventionnelle dans la prise en charge de troubles de santé.*

*Pour cela des techniques naturelles seront proposées avec :*

- Un rééquilibrage alimentaire,*
- Des conseils en hygiène de vie (exercices physique, sommeil, etc.),*
- Un soutien par la phytothérapie, l'aromathérapie ou encore les fleurs de Bach.*
- Des techniques de respiration et de relaxation sont également conseillées.*

*A cela, s'ajoutent toutes mes compétences acquises et complémentaires à la naturopathie (réflexologie, massages, sophro-relaxation, etc.)*

*La prise en charge est individuelle et sur mesure, son objectif est de travailler sur les causes des dérèglements pour favoriser l'autoguérison de l'organisme.*

*La première séance consiste à dresser un bilan de vitalité complet afin de détecter les causes éventuelles des troubles rencontrés mais aussi de cibler des objectifs. Un programme d'action sera remis quelques jours après la séance par mail. Il sera suivi d'un entretien téléphonique pour validation et ajustement avec le(la) client(e).*

*L'accompagnement prendra selon les cas, plusieurs séances de suivi afin de suivre les évolutions et d'adapter le programme au fur et à mesure des améliorations.*

# COMPÉTENCES UTILES POUR L'ASSOCIATION

---

*Mes compétences en accompagnement grâce à la Naturopathie sont parfaitement complémentaires aux compétences de l'équipe.*

*Par ailleurs, j'ai acquis précédemment, lors de mon premier parcours professionnel des compétences en gestion de projet marketing (organisation, conception document et visuel de presse, événementiel, etc.).*

*Depuis mon lancement d'activités, j'ai également été formé à l'utilisation des réseaux sociaux, wordpress, marketing digital notamment.*

## INDICATIONS DE PRISE EN CHARGE ET DE RÉORIENTATION PAR UN AUTRE PRATICIEN

---

La Naturopathie va aider le client en cas de :

- déséquilibre émotionnel ; hypersensibilité, colère, stress, anxiétés, angoisses, peur, etc.
- manque de confiance
- troubles du sommeil
- problème de concentration
- hyperactivité
- fatigue intense ou chronique
- troubles digestifs et transits
- troubles nerveux
- douleurs musculaires chroniques
- allergies
- troubles respiratoires
- troubles circulatoires
- troubles cardiovasculaire
- problème de poids,
- troubles du comportement, y compris alimentaire
- douleurs articulaires, rhumatismes,
- maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer, etc.)
- maladies auto-immunes
- maladies inflammatoires,
- problèmes cutanés
- dérèglement hormonal

- troubles féminins et de la fertilité (femme, homme)

Cette liste n'est pas exhaustive, la naturopathie peut améliorer de nombreuses situations.

-