



# Feel Good Boost

ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE  
sur 4 mois

[www.mathilde-cochepain-naturopathe.com](http://www.mathilde-cochepain-naturopathe.com)



## FEEL GOOD BOOST

Feel Good Boost est un **accompagnement** de **4 mois**, spécifiquement conçu pour booster votre énergie et améliorer votre bien-être général sur le long terme.

Ce programme complet vous permet de rééquilibrer votre corps et votre esprit, tout en initiant des changements profonds et durables dans votre hygiène de vie.

L'objectif est de **retrouver un corps sain et un esprit apaisé.**

## À qui s'adresse Feel Good Boost ?

Cet accompagnement est destiné à toutes les personnes qui souhaitent retrouver une **énergie** au quotidien, se sentir en **harmonie** avec leur corps et leur esprit et désireuses d'opérer des **transformations significatives** dans leur **bien-être physique et mental**.

Ensemble, nous élaborons un programme d'hygiène de vie adapté et facile à mettre en place afin d'obtenir des **résultats notables**.



## En quoi consiste Feel Good Boost ?

Ce programme est une approche holistique à personnaliser selon les besoins et votre lieu d'habitation :

### Option 1 : La formule complète (8 prestations)

- **Consultations de naturopathie** : ces consultations incluent un programme sur mesure intégrant en fonction de vos besoins, des conseils sur l'alimentation, la micronutrition, le sommeil, des techniques de gestion du stress et de libération émotionnelle.. Chaque consultation vise à renforcer votre vitalité et à rétablir l'équilibre de votre organisme. Un programme d'hygiène de vie, vous est envoyé par mail après chaque consultation.
- **Séances de réflexologie plantaire** : la réflexologie plantaire contribue à réguler votre système nerveux, digestif et hormonal. Elle favorise également un sommeil réparateur, essentiel à la régénération physique et mentale.



- 
- **Entretien conseil en fleurs de Bach** : les fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui libèrent naturellement les émotions pesantes et limitantes, des peurs et traumatismes. Elles sont à la fois un outil de libération, d'harmonisation et d'épanouissement. Elles aident à faire émerger naturellement le meilleur de nous même (élaboration d'un ou deux flacons personnalisés).

- 
- **Massage balinais** : ce massage complet est à la fois dynamisant, drainant et relaxant. Il libère des toxines accumulées, renforce votre système immunitaire et apaise votre esprit. Il s'agit d'une technique de massage à la fois relaxante et revitalisante, idéale pour un recentrage et un ancrage profond.

- 
- **Drainage lymphatique Vodder** : ce massage lent et doux est destiné à stimuler la circulation des fluides de l'organisme (sang et lymphe), et à ainsi faciliter le retour veineux et l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme.

## Option 2 : La formule allégée (4 prestations)

- **Consultations de naturopathie** : ces consultations incluent un programme sur mesure intégrant en fonction de vos besoins, des conseils sur l'alimentation, la micronutrition, le sommeil, des techniques de gestion du stress et de libération émotionnelle, etc... Chaque consultation vise à renforcer votre vitalité et à rétablir l'équilibre de votre organisme. Un programme d'hygiène de vie, vous est envoyé par mail après chaque consultation.



- **Entretien conseil en fleurs de Bach** : les fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui libèrent naturellement les émotions pesantes et limitantes, des peurs et traumatismes. Elles sont à la fois un outil de libération, d'harmonisation et d'épanouissement. Elles aident à faire émerger naturellement le meilleur de nous même (élaboration d'un ou deux flacons personnalisés envoyés par la poste).



## Quels sont les objectifs de cet accompagnement ?

Ce programme est soigneusement élaboré pour atteindre les objectifs que nous fixons ensemble lors de la 1ère consultation de naturopathie.

Voici quelques exemples d'objectifs à atteindre :

- **Restaurer l'énergie et la vitalité** : Réapprendre à écouter votre corps et à répondre à ses besoins spécifiques.
- **Adopter une alimentation saine** : Rééquilibrer votre alimentation, réévaluer vos besoins, réduire les addictions au sucre et gérer efficacement la prise ou la perte de poids.
- **Apaiser les troubles digestifs** : Supprimer les inconforts des colopathies et autres troubles digestifs.
- **Retrouver un sommeil de qualité** : Favoriser un sommeil profond et réparateur, élément clé d'une bonne santé.
- **Réduire les douleurs chroniques** : Apporter un soulagement aux douleurs articulaires et tendineuses.
- **Prévenir le burnout** : Instaurer des mécanismes de gestion du stress pour prévenir l'épuisement.
- **Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété** : Développer des techniques de relaxation et de gestion émotionnelle pour apaiser votre esprit.
- **Se libérer de la fatigue chronique** : Identifier et traiter les causes sous-jacentes de la fatigue persistante.

## Tarifs exceptionnels pour un accompagnement de 4 mois !

Pour plus de liberté, Feel Good Boost vous offre la possibilité de choisir entre 2 formules.

Vous bénéficiez, néanmoins, pour les deux options, d'un **suivi personnalisé tout au long du parcours**.

Vous recevez également, après chaque consultation de naturopathie, un **protocole d'hygiène de vie adapté** et avez la **possibilité de communiquer avec moi via WhatsApp** pour obtenir des conseils et un soutien continu dans votre progression.



### Option 1 : La formule complète

Vous bénéficiez d'un **accompagnement unique sur 4 mois**, incluant **8 séances** parmi **5 prestations** (naturopathie, réflexologie plantaire, massage balinais, drainage lymphatique, fleurs de Bach). *La répartition des 8 prestations sera établie ensemble au début du programme.*

*Tarif exceptionnel de 469 €*

### Option 2 : la formule allégée

Avec cette formule, vous optez pour la possibilité de bénéficier de **5 séances en téléconsultation** à répartir parmi **2 prestations**, sur **4 mois** (3 consultations de naturopathie et 2 entretiens conseils en fleurs de Bach).

*Tarif exceptionnel de 259 €*

## Foire aux questions

### **Est-ce que je peux m'inscrire à cet accompagnement si j'ai déjà réalisé des consultations de naturopathie ?**

Oui car Feel Good Boost est un accompagnement complet et holistique qui allie la naturopathie, la réflexologie plantaire et également les bienfaits du massage balinais.

### **Comment savoir si cet accompagnement est vraiment adapté à ma problématique ?**

Je vous propose de réserver un appel découverte afin que nous puissions échanger ensemble. Cet appel est sans engagement.

### **Est-ce que je peux m'inscrire si je n'habite pas en Gironde ?**

La formule complète est réservée aux habitants de Gironde car la réflexologie plantaire et le massage balinais se font au cabinet. La formule allégée, quant à elle, est adaptée à la téléconsultation.

### **A quel endroit se situe le cabinet ?**

Je reçois à la Maison des praticiens HLOM, située en plein coeur du quartier Saint Michel à Bordeaux.

### **Pour la formule complète, st-il possible de faire certaines consultations de naturopathie en distanciel ?**

Oui si cela facilite et soulage votre agenda. La 1ère consultation ainsi que la consultation bilan se feront au cabinet. Les 3 autres peuvent se faire via WhatsApp

## A quelle fréquence les rendez-vous sont-ils fixés ?

Chaque prestation sera espacée de 2 à 3 semaines.

## Je ne suis pas adaptée de la réflexologie plantaire... Est-ce que je peux choisir une autre prestation ?

Non car la réflexologie plantaire a été choisie pour ses bienfaits sur l'ensemble des systèmes de l'organisme (hormonal, digestif, nerveux, etc...).

## Est-il possible de payer en plusieurs fois ?

Le paiement se fait par virement ou par chèque au début de l'accompagnement. Il est toutefois possible de réaliser 4 chèques (encaissement échelonné).



### Cet accompagnement vous intéresse ?

Je vous invite à me le faire savoir par mail  
***[mcochepain.naturo@gmail.com](mailto:mcochepain.naturo@gmail.com)***

ou à réserver votre appel découverte via calendly  
afin de me poser toutes vos questions  
***<https://calendly.com/mcochepain-naturo>***