



Christèle COUITTI

Naturopathie – Coaching de Vie – Massage-Bien-Être

La Minute Papillon : No1 - Octobre 2016

Bonjour à tous,

Le cabinet à un an !

Pour célébrer cet anniversaire, je vous propose un nouvel espace d'information mensuel, simple et pratique.

Quelques astuces pour le quotidien, des évènements, mes offres spéciales....

Pour ce premier numéro, les vertus d'une petite fleur : L'Echinacéa, le salon du Bien-être de Seyssel et toujours mon offre spéciale Détox...



Le saviez-vous ?



L'Echinacéa ou Echinacée est une jolie fleur de couleur pourpre à mauve, originaire d'Amérique du Nord. Son utilisation remonte au XVI^{ème} siècle par les Amérindiens. L'Echinacéa est principalement connue comme étant un excellent stimulant du système immunitaire par activation des globules blancs, de sorte à rendre plus difficile pour les corps étrangers d'infecter les cellules. Cette immuno-stimulation, ses

actions anti-inflammatoires, anti-infectieuses lui confèrent de multiples vertus, et en particulier celles de prévenir et traiter les maux d'hivers tels que rhume, rhinite, sinusite, grippe, rhinopharyngite, angine, otite, toux, etc...

En prévention, une cure de 6 semaines maximum, renouvelable mais avec une pause de 2 semaines entre chaque cure, permet de renforcer efficacement le système immunitaire et de préparer l'organisme à parer à toute « attaque » virale ou bactérienne. Dès les premiers symptômes de refroidissement, entamer immédiatement une cure intensive jusqu'à disparition des symptômes. L'Echinacea se trouve facilement dans toutes les pharmacies. Elle est disponible sous diverses formes galéniques : capsules, gélules, teinture mère, macérât glycérolé. Selon la forme choisie, demandez conseil à votre pharmacien pour en connaître la posologie.

Attention, déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Signaler toute allergie connue et traitement en cours à votre pharmacien.

L'Echinacéa stimulant la production de globules blancs, en informer votre médecin en cas d'analyse sanguine.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à me contacter ☺



Evènement

Le Dimanche 9 Octobre 2016,
Se tiendra le 4^{ème} Salon du Bien-Être à Seyssel



Venez me retrouver sur mon stand !

- ♥ L'occasion de découvrir **une version expresse du AMMA**, Massage-Bien-être assis.
- ♥ Tentez votre chance en participant à une petite tombola pour **gagner une séance « Découverte » au choix !**

Venez remplir et déposer votre bulletin de participation dans la petite boîte aux papillons, et peut-être remporter une séance de Massage-Bien-être, une séance Equilibrage alimentaire ou encore, une séance découverte en Coaching de Vie.

- ♥ **A 14h, j'aurais le plaisir de présenter une conférence sur le thème : les Associations Alimentaires.**

Je vous attends nombreuses et nombreux !



Offre Détox

La rentrée et de bonnes résolutions !

Un organisme détoxiné, fortifié, pour retrouver tonus et vitalité, prêt à résister aux maux hivernaux !

Venez découvrir ou redécouvrir deux Massages-bien-être particulièrement appropriés :

**2 formules :
A la carte ou Forfaits**

➤ A la carte

Les Points de Knap : Technique d'accupression de points précis sur l'ensemble du corps, favorisant le drainage et l'élimination des toxines.

✓ Pratique sur table – 1h - **68 €*** , au lieu de 80 €

Le Sarasvati : Massage-Bien-Être du ventre d'origine indienne (Ayurvédique). Toucher subtil favorisant le drainage et l'élimination des toxines tout en douceur.

✓ Pratique sur table, à l'huile chaude

✓ 30 mn - **38 €*** , au lieu de 45 €

Équilibre alimentaire : Sur la base de vos habitudes alimentaires, conseils pour identifier ce qu'il conviendrait d'améliorer et/ou de corriger au quotidien.

✓ 1h – **68 €*** , au lieu de 80 €

➤ Forfaits

« **Knap** » : 1 séance équilibre alimentaire + 3 séances Points de Knap – **250 €***

« **Sarasvati** » : 1 séance équilibre alimentaire + 3 séances Sarasvati – **170 €***

Sur RDV

(*Offres valables du 1er Septembre au 30 Novembre 2016)

Au plaisir de vous revoir et de vous recevoir,
Portez-vous bien,

Christèle COUITTI

Naturopathie - Coaching de Vie - Massage-bien-être

+33 (0)6 75 11 88 70

www.christele-couitti.com

PS : Si vous ne souhaitez pas recevoir mes messages d'information, merci de m'en faire part ☺