



Je suis Zensara, conseillère certifiée en naturopathie, spécialisée en acupression, relaxation et soins naturels pour les humains et les animaux. Ma passion pour la naturopathie est née en 2019, lorsque cette approche m'a permis d'éviter une intervention chirurgicale pour des problèmes de vésicule biliaire. Cette expérience m'a profondément transformée et m'a inspirée à aider les autres à retrouver équilibre et bien-être grâce à des solutions naturelles.

Fortement sensibilisée aux spécificités des personnes ayant des troubles du spectre de l'autisme (TSA), je mets mes connaissances et mon expérience au service de tous, en adoptant une approche bienveillante, adaptée aux besoins particuliers de chaque individu. Cependant, mon accompagnement ne se limite pas à ce domaine : je propose avant tout des solutions de naturopathie pour améliorer la santé, réduire le stress, et optimiser la vitalité de chacun, qu'il s'agisse d'adultes, d'enfants ou d'animaux.

Passionnée par le bien-être animal, je suis également en formation pour devenir naturopathe animalière. Mon objectif est d'offrir une approche globale et bienveillante, bénéfique tant pour les humains que pour leurs compagnons à quatre pattes.

Mes services :

- **Naturopathie humaine** : bilan vital, conseils personnalisés, acupression et relaxation.
- **Accompagnement bienveillant des personnes avec TSA** : une approche adaptée et respectueuse de chaque individu.
- **Naturopathie animalière (en cours)** : Je travaille à élargir mes services pour inclure des solutions naturelles dédiées à vos animaux à quatre pattes.
- **Consultations en lieu convivial** : pour un moment de détente et de bien-être, je vous propose également des bilans vitaux dans des lieux agréables, comme un bar à chats ou d'autres espaces qui vous correspondent.

Je me déplace à domicile, en particulier pour les femmes, pour vous offrir un accompagnement de proximité, ou je loue un espace pour des consultations dans un cadre calme et tranquille.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une téléconsultation ou une rencontre en personne, et découvrez comment la naturopathie peut transformer votre bien-être et celui de vos proches.

Phytothérapie, Aromathérapie, gemmothérapie, Nutrithérapie, Fleurs de Bach, Acupression, hydrologie, iridologie, relaxation, Homéopathie

Mes domaines d'intervention sont nombreux et variés :

- Gestion de l'anxiété, du **stress**, de la peur, de la déprime, des déséquilibres cognitifs, troubles de l'humeur. Syndrome d'épuisement

- Ateliers autour d'un thème de bien être
- **Troubles digestifs**, intestinaux, vésicule biliaire
- Gestion du **sommeil**, prise en charge de la **fatigue**
- **Accompagnement des personnes avec TSA**
- **Accompagnement des personnes avec des Problèmes d'addictions (Tabac, alcool)**
- **Accompagnement des personnes en sevrage**
- Problèmes de **peau, perte de cheveux**
- **Problèmes de gencives (saignement)**
- **Fertilité féminine et masculine**, préconception, **grossesse**
- **Ménopause, andropause**
- **Douleurs** diverses notamment articulaires, musculaires et tendineuses
- Problèmes d'attention, de concentration et de mémoire
- **Remise en mouvement** et activité physique, accompagnement des sportifs
- **Accompagnement des animaux de compagnie**
- **Méditation**
- **Relaxation (respiratoire, réflexologie, acupression, sophrologie, Pleine conscience, méditation)**
- **Test des cheveux** (prendre connaissance de ses carences en probiotiques, de ses sensibilités alimentaires, des additifs, des métaux lourds, des allergies, des enzymes digestives...)

La naturopathie est une approche complémentaire pour favoriser votre bien-être. Toutefois, elle ne remplace en aucun cas un avis médical ou un traitement prescrit par votre médecin. Toute modification de votre traitement doit être validée par un professionnel de santé.