



Sérén'hyp plantes

La nature à portée de soin

Phytothérapie

Utilisation de la richesse des plantes en infusion, bourgeons, compléments alimentaires ... Découvrez les plantes locales, proches de vous qui peuvent vous apporter leurs bienfaits.

En fin de séance, je vous donne les outils d'autohypnose, des exercices de respiration ainsi que des conseils en aromathérapie et/ou phytothérapie. Durée de la séance selon les besoins de chacun.

Aromathérapie

Utilisées depuis des millénaires par l'homme, les huiles essentielles contribuent à votre bien-être et votre santé. En massage, inhalation ou ingestion, elles peuvent vous soulager grâce à leurs propriétés multiples.