QUI SUIS-JE ?

Diplômes et certifications

BEESAN
BPJEPS APT
Préparateur physique
Yoga Vinyasa/ Fonctionnel
Activité physique et cancer
Acupression crânienne

Je suis Elsa. Passionnée de sport et animée par un profond amour de l'autre, j'ai toujours ressenti le besoin de créer des liens authentiques et de partager mon énergie positive.

Avec mes formations, ma sensibilité et mon parcours riche en expériences, tant professionnelles que personnelles, j'ai développé un savoir-faire unique pour accompagner ceux qui souhaitent retrouver bien-être et équilibre.

Aujourd'hui, j'allie mes connaissances en sport, santé et développement personnel pour offrir un accompagnement complet, en créant un environnement bienveillant où chacun peut s'épanouir, physiquement, émotionnellement et mentalement

Naturel'sa

"Offrez vous une pause bien-être : des solutions pour un mieux-être physique, émotionnel et mental, adaptées à chaque besoin."

Parce qu'un **environnement serein** et **épanouissant** fait toute la différence, investissez dans votre **bien-être**. Ensemble, créons un cadre propice à votre **épanouissement** et votre **vitalité**.

Parce que prendre soin de soi, c'est le premier pas vers une **vie épanouie**.

PRESTATIONS / TARIF

À DOMICILE

Sport *

Fitness / Cardio / Renforcement musculaire ...

Des séances sur mesure pour particuliers, alliant mouvement, bienveillance et reconnexion pour un bien-être durable.

Tarif : A partir de 60 euros
1h

Yoga *

Yoga vinyasa fonctionnel / Yoga sur chaise

Des séances de yoga adaptées à tous, pour cultiver force, souplesse et apaisement, enrichies de méditation et de sons apaisants.

Tarif : A partir de 60 euros
1h

Activité physique et cancer *

Des séances de sport adaptées qui réduisent la fatigue, renforcent le moral et complètent efficacement les traitements pour améliorer la qualité de vie des patients en traitement ou en rémission quel que soit le cancer.

Tarif : A partir de 60 euros
1h

Comment procéder ?

1. **Premier contact**
   Appel téléphonique pour faire connaissance.
   Définition de vos attentes et besoins.

2. **Certificat médical (pour le sport)**
   Prescription d'activité physique adaptée fournis par votre médecin.
   Document type pour les ALD : www.naturel-sa.fr

3. **Première séance**
   Bilan physique et définition en commun d'objectifs adaptés.

Possibilité de cumuler plusieurs prestations.

Frais de déplacement en sus.

**prise en charge possible par certaines mutuelles*

Acupression crânienne *

Des séances d'acupression crânienne qui libèrent les tensions physiques et émotionnelles, apaisent l'esprit et complètent les pratiques de bien-être pour une relaxation profonde et revitalisante.

Tarif : A partir de 70 euros
1h

Massage sonore

Des massages sonores au handpan qui apaisent l'esprit, libèrent les tensions et complètent les pratiques de bien-être pour un profond rééquilibrage émotionnel et énergétique.

Tarif : A partir de 35 euros
30min

CONTACT ET RÉSEAUX SOCIAUX

Mail : elsa@naturel-sa.fr

Téléphone : 0629856036

@NATUR_L_SA

www.naturel-sa.fr