

HANORA GRANJA

Naturopathie & Massages bien-être

Accompagnement holistique & personnalisé

SERENOVA

*Apaiser le corps, réguler le système nerveux,
retrouver une vitalité stable et profonde.*



Et si votre système nerveux n'était pas « **fragile** »,
mais simplement **saturé et sursollicité** ?

**On ne cherche pas seulement à «gérer le stress».
On rééduque le corps à la sécurité.**

Le stress chronique, la charge mentale et le manque de récupération déséquilibrent progressivement le système nerveux — et avec lui, la vitalité, la digestion, le sommeil et la circulation.

1 Comprendre votre état global

*Bilan de vitalité naturopathique complet
1h30 à 2h*

- Alimentation et énergie stable
- Niveau de stress et charge mentale
- Qualité du sommeil et récupération
- Digestion et lien intestin-cerveau
- Surcharge émotionnelle
- Rythme de vie et adaptation
- Terrain inflammatoire, fatigue globale

Objectif : comprendre ce qui épuise votre système, et comment le rééquilibrer en s'adaptant à vos propres besoin.



Les soins ne remplacent pas un suivi et un traitement médical.
Contre-indications sur le site internet.

2 Apaiser le système nerveux par le corps

2 séances de drainage lymphatique Renata França

- Améliore la circulation globale
- Soutient l'élimination des tensions
- Favorise une sensation de légèreté
- Sort le corps de la « surcharge »

3 séances de massage Turbinada

- Relâchement des tensions corporelles
- Stimulation douce de la vitalité
- Sensation d'ancrage et de détente
- Connexion corps-esprit renforcée

Rythme indicatif : 3 premières séances à 1 semaine d'intervalle, la 4ème 15 jours après, la 5ème 3 semaines plus tard - à adapter à vos besoins

Plus le corps relâche, plus le mental peut se calmer

3 Installer un équilibre durable

1 entretien 1 mois après le bilan, puis un suivi chaque mois

- Hygiène de vie adaptée au système nerveux
- Soutien du sommeil et récupération
- Régulation du stress au quotidien
- Routines de retour au calme

Résultats fréquemment ressentis

- Esprit plus calme et posé
- Moins de surcharge mentale
- Meilleur sommeil
- Énergie plus stable
- Corps plus détendu
- Clarté intérieure retrouvée

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

SERENOVA : deux chemins possibles

Tous les accompagnements commencent par un **bilan de vitalité** (80 €, 1h30 à 2h). Vous choisissez ensuite le rythme qui vous correspond.

Suivi Naturopathique

SANS ENGAGEMENT

Premier entretien 1 mois après le bilan, puis un suivi environ chaque mois (60 €) — reconduit librement selon vos besoins, jusqu'à une autonomie complète dans votre hygiène de vie.

Le changement durable se construit dans la régularité, pas en une séance.

Parcours Serenova

Pour un travail plus intense et rapide sur le système nerveux : bilan + 1 entretien de suivi + 5 soins du corps (drainage & Turbinada).

Drainage lymphatique Renata França	2 x 1h30
------------------------------------	----------

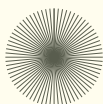
Massage Turbinada	3 x 1h30
-------------------	----------

Valeur à l'unité
890€

- 21%, soit 700 €

Rythme indicatif : 3 premières séances à 1 semaine d'intervalle, la 4ème 15 jours après, la 5ème 3 semaines plus tard - à adapter à vos besoins.

➤ Après le parcours, vous poursuivez avec le Suivi Naturopathique pour consolider dans la durée.



HANORA GRANJA

Naturopathie & Massages bien-être

Cabinet : 3 rue Glais Bizoin - 22000 SAINT-BRIEUC

et à domicile sur l'agglomération

Prise de rendez-vous en ligne :

www.hanoragranja-naturopathie.fr

06 71 20 87 19

