

L'irrigation du côlon

Est un moyen simple, d'évacuation complète du gros intestin.

Elle permet un nettoyage profond par l'évacuation des matières présentes dans le côlon depuis parfois, des années, ainsi que des gaz et des toxines.

Cette technique permet de détoxifier l'organisme en profondeur et de retrouver **calme, légèreté et vitalité** : c'est une mesure **d'hygiène et de prévention**.

Les avantages de l'hydrothérapie du côlon

L'**hydrothérapie du côlon** est la solution naturelle dont vous avez besoin pour améliorer les troubles intestinaux récurrents dont vous souffrez.

Mais c'est également un soin d'hygiène de base.

Les bienfaits :

- Permet d'éliminer les déchets, les matières fécales, les toxines et les parasites...
- Permet de retrouver le fonctionnement optimal des intestins.
- Rééquilibre la flore intestinale.
- Améliore l'assimilation des nutriments.
- Stimule le système immunitaire.
- Atténue les inflammations.
- Améliore la circulation sanguine.
- Améliore la fonction rénale.
- Améliore l'état général.
- Regain en énergie.
- Sensation de bien-être et de légèreté.
- Perte de poids et amincissement.
- La peau retrouve son éclat et le regard s'illumine.

En intégrant cette pratique dans votre routine de bien-être, vous pourrez ressentir **une sensation de légèreté et de vitalité**, tout en soutenant votre corps dans son processus de [détoxification naturelle](#).

Conseils

Il est conseillé de pratiquer des cures de 2 ou 3 irrigations du côlon, 2 fois par an, en pratique d'hygiène annuelle.

Lors de problèmes intestinaux plus chroniques, dans un premier temps, cela pourra être plus souvent.

Mais recevoir 1 irrigation est parfois suffisant.

Offrez à votre corps un nettoyage en profondeur et une vitalité retrouvée grâce à mes séances d'hydrothérapie du côlon à Plouasne. 09....

Déroulement d'une séance d'irrigation du côlon à Plouasne

Lors d'une **séance d'irrigation du côlon** qui dure généralement 45 minutes, je m'assure que vous vous sentez à l'aise et en confiance.

La séance débute par un entretien pour comprendre vos besoins et répondre à vos questions.

Cette technique d'hygiène intestinale est réalisée grâce à l'apport d'eau filtrée tempérée à très faible débit au niveau du côlon : on réalise alors des "bains internes", qui vont humidifier et décoller les matières.

Durant tout le soin, je masse le ventre afin d'aider l'eau à entrer et les matières à s'évacuer.

À la fin de la séance, je vous donnerai des **conseils personnalisés pour optimiser votre bien-être intestinal et pour maintenir les résultats obtenus.**

La séance dure 2 heures en tout.

Forte de mes 9 ans d'expérience en tant que [naturopathe](#), je vous propose également des ateliers pour comprendre la [naturopathie vitaliste](#) ainsi que des [ateliers de gestion du stress et des émotions](#).

Une séance d'hydrothérapie réalisée dans les meilleures conditions : pour cela, je vous proposerai de modifier votre alimentation de façon spécifique, durant les 4 jours qui précèdent le soin.