

PROGRAMME FONDATIONS

4 mois pour soulager la douleur, réduire la fatigue et retrouver un mieux-être durable

Animé par Maryline Barbier
Naturopathe spécialisée en fibromyalgie

La philosophie du programme

Fondations est un accompagnement individuel et collectif de 4 mois dédié aux personnes atteintes de fibromyalgie. Il vous aide à comprendre votre maladie et à soutenir votre corps grâce à des **techniques naturelles et scientifiquement étayées, en complément de votre suivi médical.**

Ce parcours progressif vous apprend à apaiser vos douleurs, votre fatigue et vos troubles grâce à une **hygiène de vie adaptée, une nutrition anti-inflammatoire, une meilleure régulation du sommeil et des techniques de gestion de la douleur.**



Objectifs du programme

- ✓ Comprendre les mécanismes de la douleur et de l'inflammation
- ✓ Soutenir son sommeil, sa digestion et son énergie
- ✓ Mettre en place une alimentation anti-inflammatoire et revitalisante
- ✓ Découvrir des techniques naturelles de gestion de la douleur et de mobilité douce
- ✓ Poser les bases d'un mieux-être durable et d'une autonomie retrouvée
- ✓ Reprendre confiance en son corps et en ses capacités

Structure du programme

Durée : 4 mois

Tarif : 97 €/mois (au lieu de 147€, tarif associations)

Format : collectif, groupe de 20 participants en visio

Le programme comprend :

- **2 séances collectives par mois (1h30) :** éducation à la santé + pratiques guidées + questions/réponses
- **1 séance individuelle au démarrage (1h) :** bilan complet + protocole personnalisé
- **Suivi individuel par mail :** à mi-parcours et en fin de programme
- **Espace de discussion :** poser vos questions, partager vos retours et accéder aux replays

Avantages pour votre association

Pour vos adhérents :

- Un cadre collectif bienveillant et motivant
- Des outils simples, concrets, validés par la science
- Une approche naturelle, complémentaire à la médecine
- Une meilleure autonomie dans la gestion de la maladie

Pour votre association :

- Une valeur ajoutée concrète pour vos adhérents
- Une collaboration de confiance avec une professionnelle diplômée, ancienne fibromyalgique
- Une démarche d'éducation à la santé
- Un programme clé en main qui enrichit votre programmation annuelle

Contact

Maryline Barbier
Naturopathe spécialisée en fibromyalgie
Ancienne fibromyalgique

- Conférences et accompagnements en ligne
- 📞 06 64 99 68 75.
- ✉ contact@marylinebarbier.fr
- 🌐 www.marylinebarbier.fr



PROGRAMME FONDATIONS

4 mois pour soulager la douleur, réduire la fatigue et retrouver un mieux-être durable

Animé par Maryline Barbier

Naturopathe spécialisée en fibromyalgie



Déroulé du programme

Mois 1 : Comprendre et poser les bases

- Apprendre et mettre en place une alimentation anti-inflammatoire et revitalisante
- Découvrir des techniques de mobilité douce et d'apaisement (respiration, relâchement, automassage)

Mois 2 : Soutenir et réguler

- Soutenir le système digestif et nerveux
- Améliorer le sommeil et la récupération grâce à des rituels et un rythme adapté

Mois 3 : Revitaliser et relancer

- Intégrer des mouvements doux adaptés
- Soutenir l'énergie et intégrer des routines de santé

Mois 4 : Consolider et autonomiser

- Ancrer les routines d'hygiène de vie et maintenir les bons réflexes
- Prévenir les rechutes et mieux gérer les fluctuations

Modalités de mise en place

- Le programme Fondations est proposé à la suite d'une conférence animée au sein de votre association.
- Un formulaire d'inscription est ensuite transmis aux adhérents intéressés.
- Le groupe démarre dès que 10 participants sont inscrits.

À propos de Maryline Barbier

Ancienne fibromyalgique, j'accompagne les femmes touchées par la fibromyalgie vers une meilleure qualité de vie. Je m'appuie sur la naturopathie et la santé fonctionnelle pour proposer une prise en charge naturelle, en complément du suivi médical.

Mon objectif est d'aider à mieux comprendre cette maladie, à apaiser les symptômes et à retrouver davantage de confort au quotidien grâce à des outils simples, progressifs et scientifiquement étayés.

Vous souhaitez proposer une conférence de sensibilisation à vos adhérents ?

Je serais ravie d'échanger avec vous pour construire une intervention adaptée aux besoins de votre association.

● Conférences et accompagnements en ligne

📞 06 64 99 68 75

✉️ contact@marylinebarbier.fr

🌐 www.marylinebarbier.fr