

Tatiana Nourisson

THÉRAPEUTE EN NUTRITION ET
MÉDECINE ALTERNATIVE



BIENVENUE !

Si vous réalisez qu'il est temps de commencer à prendre soin de votre corps, ainsi qu'à traiter avec douceur et bienveillance votre esprit et si, de manière générale, vous aimeriez vivre plus pleinement, c'est avec joie que Tatiana vous aidera pour commencer à faire le point sur votre état de santé.

Découvrez ensuite avec elle la manière dont l'alimentation équilibrée, les techniques de gestion du stress, de même que l'usage des pratiques énergétiques du corps et de l'esprit sont capables d'améliorer votre quotidien, voire de changer complètement votre vie.

- Tatiana Nourisson

Tatiana Nourisson

en Bref

Dès son plus jeune âge, Tatiana s'est passionnée pour une alimentation saine et équilibrée. Au fil des années, elle a acquis des connaissances précieuses sur le fonctionnement de notre corps. Quels produits ont un effet bénéfique sur notre santé ? Comment gérer notre stress ? Comment se motiver pour effectuer régulièrement des exercices physiques ? Comment rester positif en toutes circonstances ?

En intégrant ses méthodes dans sa vie et celle de ses proches, Tatiana est convaincue que cela préserve la santé et la vitalité. Un esprit sain dans un corps sain.

Elle a obtenu son diplôme en nutrition en Suisse, et suivi de nombreuses formations complémentaires. Sa méthode de travail préventive personnalisée a été mise en pratique avec succès depuis plusieurs années grâce à une philosophie reposant sur l'identification des causes de problèmes rencontrés par ses patients.

L'approche thérapeutique de Tatiana nécessite la prise de conscience suivante : toute personne qui voudrait améliorer sa santé ou qui aspire simplement à aller mieux devrait commencer par s'aimer et par se soucier avec beaucoup de bienveillance de son équilibre intérieur.

En collaborant avec ses patients, Tatiana offre les clés nécessaires, sous forme de connaissances en nutrition, de recommandations personnalisées pour lutter contre le stress au quotidien et atteindre un équilibre entre le bien-être du corps et celui de l'esprit dans le contexte social qui est le nôtre où le rythme de vie devient de plus en plus effréné.

Tatiana Nourisson est accréditée en tant que nutritionniste par les plus grands établissements de santé suisses

Diplôme l'ESCLARMONDE Formation Santé-Suisse - Médecine Académique

Formation en Mycothérapie avec DR.Donatini - ECIM Collège Européen de Médecine Intégrative

Diplôme l'ESSR Ecole de Santé de Suisse Romande-Suisse - Médecine académique 1er cycle - Anatomie-Physiologie-Pathologie



LE MISSIONS DE TATIANA NOURISSON

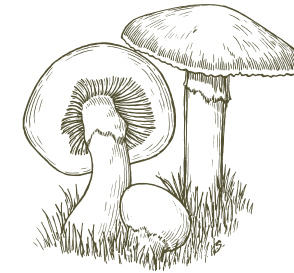


RAPPELER



à celles et ceux, qui ont tendance à s'oublier et à négliger leur santé, que l'amour et l'attention que nous devons porter à nous-mêmes représenteront le premier pas dans la voie vers notre bien-être physique et mental.

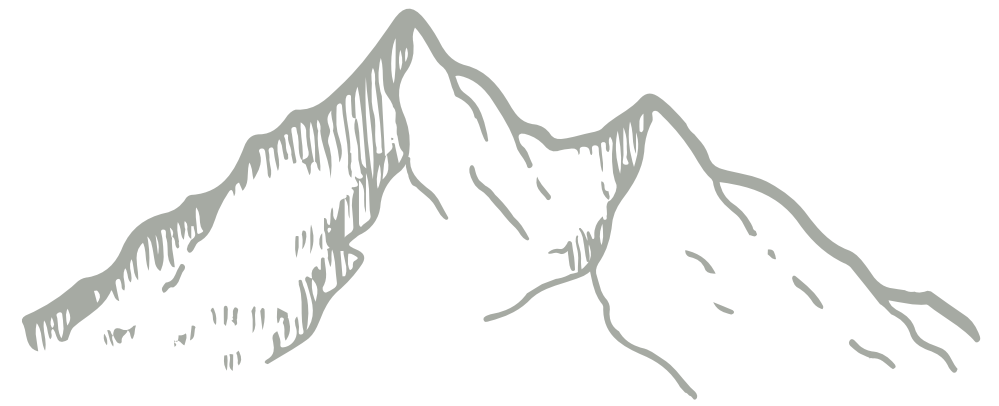
DIAGNOSTIQUER



l'état de santé des patients par le biais des questionnaires visant à répertorier leurs symptômes, à analyser leurs antécédents familiaux et, en s'y basant, mettre en place un programme individuel de gestes et de soins à adopter dans leur vie de tous les jours, notamment en matière d'alimentation et de gestion du stress. Grâce aux choix conscients et lucides que les patients apprendront à faire avec Tatiana, ainsi qu'aux techniques élaborées individuellement visant à éviter le stress, ils ne tarderont pas à s'apercevoir de l'impact positif que tout ceci aura sur leur vie quotidienne et leur bien-être global.

PREVENIR

le stress demeure ainsi l'élément central de la philosophie thérapeutique de Tatiana. Elle est intimement persuadée en effet que la plupart des problèmes de santé physique et psychique résultent du stress et de notre incapacité à le gérer intelligemment. Savez-vous que les dépresses et autres burnout peuvent être facilement évités grâce à la médecine alternative et à l'alimentation équilibrée ?



Tatiana Nourisson

SÉANCES PRIVÉES



Nutrition



Perméabilité intestinale, processus inflammatoires, taux de fer bas, cholestérol élevé et épuisement professionnel. Vous avez probablement entendu parler de ces affections. Cependant, il arrive souvent qu'elles ne se manifestent pas au tout début de leur développement. Si vous vous souciez de votre santé et vous souhaitez aussi prolonger la qualité de votre vie, je serais heureuse de vous aider à comprendre à quel stade se trouve votre état de santé.

Mon approche individuelle et ma méthode signature ont aidé de nombreux patients à résoudre leurs problèmes de santé. Découvrez comment une bonne alimentation, la gestion du stress et l'engagement dans des pratiques énergétiques peuvent changer votre vie quotidienne!

En quoi une série de 3 séances consiste-t-elle ?

- La première séance dure 1h30. Lors de cette séance, les divers questionnaires visant à répertorier les symptômes alarmants, ainsi que vos antécédents familiaux seront effectués pour établir une sorte d'état des lieux et pour détecter de manière concrète vos problèmes de santé. En effet, pour définir une direction à prendre dans l'optique de résoudre ces derniers, il sera nécessaire d'étudier avec attention ce qui vous a fait venir, autrement dit, l'historique du problème qui vous préoccupe au moment de la consultation et aussi les maladies dont souffrent ou ont souffert les membres de votre famille.
- En s'appuyant sur des images explicatives, Tatiana vous présentera la manière dont fonctionne votre système intérieur et suggérera des mesures à mettre en place afin d'améliorer votre situation. Dans certains cas, un bilan sanguin supplémentaire s'imposera (si vous êtes en possession des résultats récents d'une prise de sang, veuillez les apporter à votre premier rendez-vous). Tatiana utilisera l'appareil Body-Expert au cas où la masse corporelle du patient dépasse les paramètres préétablis.



En quoi une série de 3 séances consiste-t-elle ?

- Pour la deuxième séance, Tatiana aura élaboré à l'intention du patient un régime strictement individuel et elle donnera des recommandations pour pouvoir l'adopter et le suivre plus facilement. Par ailleurs, elle sera à même d'éclairer votre situation de santé, en partant de vos bilans sanguins et de ce qu'ils indiquent comme points préoccupants et aussi comme origine de ceux-ci, le but en étant évidemment d'en proposer les meilleures solutions possibles. Un examen détaillé de votre alimentation au moment de la consultation sera également effectué.
- Par la suite (séance trois), Tatiana vous accompagnera avec joie pendant vos courses au supermarché afin de vous guider au mieux dans le choix des produits à acheter. Vous apprendrez, entre autres, à lire correctement les étiquettes, ce qui vous permettra de mieux définir le contenu de votre nouveau panier alimentaire que vous prendrez l'habitude de composer dans votre « nouvelle » vie dont la santé sera la pierre angulaire.

*Au cas où votre problème de santé personnel nécessiterait une/des consultation/s d'autres médecins-spécialistes, une ordonnance sera éditée en conséquence.





Bioresonance et Diagnostics

Lancez-vous sur le chemin vers le bien-être personnel grâce aux diagnostics modernes réalisés à l'aide d'un appareil de biorésonance.

La réalisation du balayage permet non seulement d'identifier les problèmes et les maladies potentiels, mais offre également une occasion unique d'évaluer l'état physique de votre corps, l'âge biologique et l'équilibre énergétique des chakras.

Grâce à ce processus de diagnostic, il est possible de déterminer l'état de chacun de nos organes, d'identifier les parasites ou les infections et de cibler leur traitement sans affecter les bactéries bénéfiques. Après la procédure, des recommandations et des conseils personnalisés, seront élaborés pour vous.





Comment se déroule la séance du diagnostic ?

- En fixant un appareil de résonance magnétique à votre tête et quatre pinces à vos poignets et chevilles, Tatiana pourra effectuer un diagnostic complet grâce aux vibrations de vos organes, ces résultats étant obtenus de manière non invasive. Avant l'examen, il est indispensable de se plonger dans un état de calme maximal, car c'est la condition sine qua non pour parvenir aux données les plus précises possibles.
- En une minute, l'appareil fournit un rapport complet sur votre état de santé du moment, identifiant les véritables causes de votre problème, ainsi que son historique médical. Pour un diagnostic plus précis, les résultats d'une dernière prise de sang seront également demandés.
- Il est à noter que l'approche thérapeutique de Tatiana combine à la fois la médecine alternative et la médecine traditionnelle. En effet, elle collabore étroitement aujourd'hui avec des professionnels de la médecine traditionnelle et aussi avec les organismes d'assurance suisses qui couvrent leurs prestations.

! Attention: Il est formellement interdit d'utiliser l'appareil de résonance magnétique sur les personnes porteuses d'un pacemaker.





Massage par Ventouses Dynamiques

Cette ancienne méthode chinoise a été adaptée aux pratiques modernes de bien-être. L'appareil utilisé pour la séance se compose de 24 ventouses dynamiques dont le niveau de pression est réglable et qui peuvent être appliquées sur différentes parties du corps.

La stimulation par le vide élimine les stagnations et améliore la circulation sanguine dans les vaisseaux. Cette procédure stimule les fascias, système lymphatique, détend les muscles, active le système nerveux parasympathique, contribuant ainsi effectivement à un rajeunissement complet du corps.



Qu'est qu'un massage par ventouses dynamiques ?

- Cette thérapie présente de nombreux avantages : elle vise avant tout à stimuler le fascia, membrane, composée de tissus conjonctifs, enveloppant des groupes de muscles et certains organes dont elle assure le maintien. La durée de la procédure recommandée est d'une heure maximum.
- Ce massage améliore la mobilité de notre corps, de même qu'il stimule les fonctions générales de l'organisme favorisant une libération d'énergie importante. Il contribue par ailleurs à améliorer la circulation sanguine, en éliminant les stases et en nettoyant les capillaires morts et stimulant la formation de nouveaux. Il relâche la tension musculaire et traite les points de traumatismes, favorisant la détente physique et aussi un certain soulagement mental. Il effectue un impact positif sur la totalité du système nerveux végétatif participant au bien-être général et à l'équilibre émotionnel. Les ventouses peuvent être placées stratégiquement sur différentes parties du corps – le dos, l'abdomen, les fesses, les jambes et les épaules.

Qu'est qu'un massage par ventouses dynamiques ?

- Il est important de comprendre que les marques restant sur la peau du patient après le soin ne sont pas des ecchymoses ; elles sont de simples indices de l'élimination des toxines de l'organisme et disparaissent complètement au bout d'un certain temps. Ce soin est généralement indolore, souvent décrit par les patients comme une sensation de malaxage similaire au pétrissage d'une pâte.



Bols Chantants Tibétains

Les vibrations profondes de ces bols uniques aident à activer le système nerveux parasympathique, libérant l'esprit des préoccupations quotidiennes et vous plongeant dans une relaxation complète.

Séances individuelles tactiles

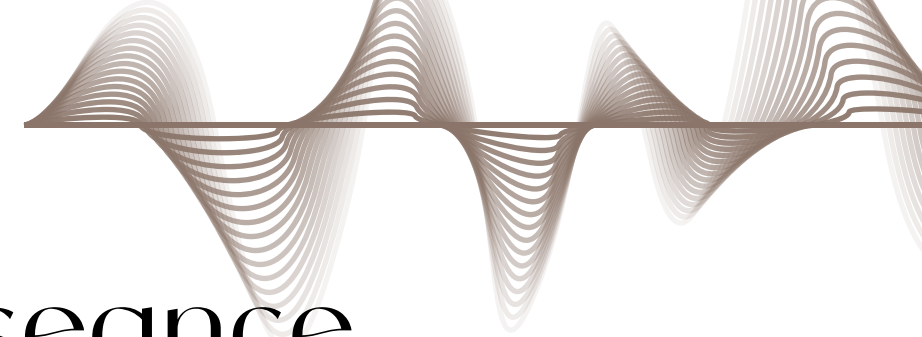
En utilisant des "notes" spécialement sélectionnées, les vibrations du bol agissent au niveau cellulaire, libérant les tensions et améliorant le fonctionnement des organes.

Cette séance favorise la restauration globale et l'immersion dans la relaxation physique et du subconscient. - 1 h

Séances de groupe (max 10 personnes)

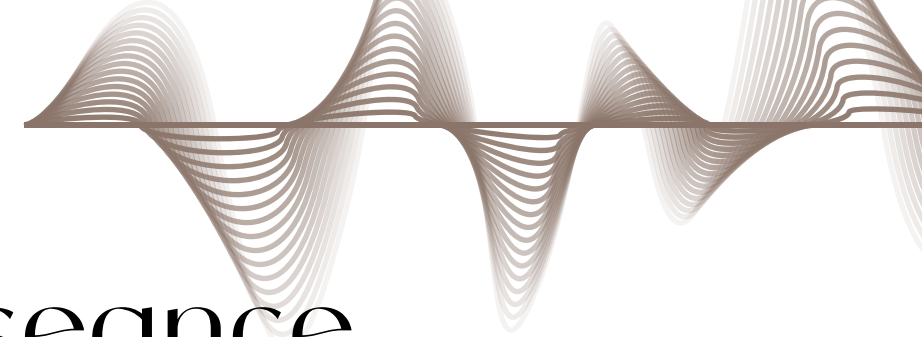
Offrez-vous des bains de sonores orientés vers votre tranquillité physique et mentale. Chaque son permet de se débarrasser de l'énergie négative, créant ainsi un environnement de prospérité.

- 1 h



Comment se passe la séance avec les bols tibétains ?

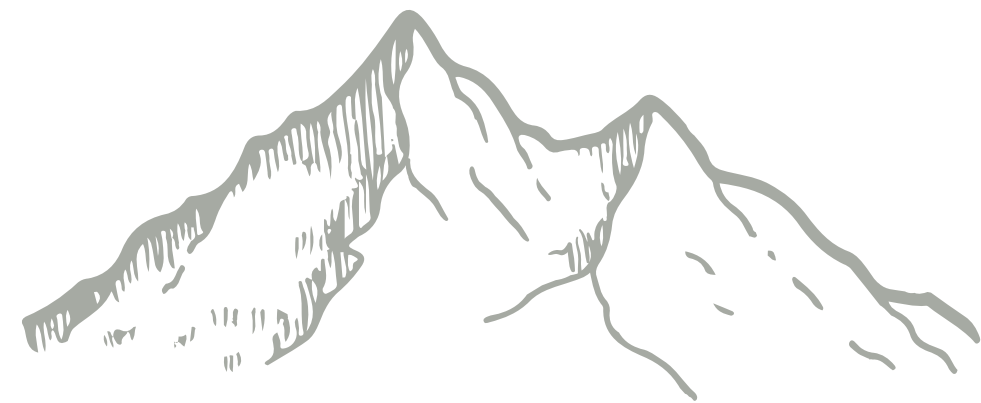
- Avant tout, lors d'un massage tactile individuel incluant les bols tibétains, les ondes sonores à caractère apaisant favorisent l'harmonie intérieure des personnes et ont un impact bénéfique sur la structure des cellules de leur corps. Elles permettent aux patients d'atteindre, pendant la séance, le rythme cérébral thêta, caractéristique des méditations profondes, accompagné parfois d'images mentales, renforçant la relaxation et l'autoréflexion.
- Les sept bols seront d'abord stratégiquement disposés autour du corps du patient aux points correspondant à ses chakras. On les fera résonner ensuite sur les différentes parties de son corps, ce qui facilitera une absorption véritable et profonde de leur son à la fois au sein des cellules et dans la conscience de la personne.



Comment se passe la séance avec les bols tibétains ?

- Lors d'une séance collective de bains sonores, les participants sont placés au sol en forme de rayons de soleil. Ceci permet à chacun de se connecter aux vibrations de cette thérapie unique stimulant les intentions sur le plan de la connaissance de soi et du développement personnel.

!Savez-vous que c'est lors de l'expérience du médecin japonais Masaru Emoto, qui consista à observer la manière dont les fréquences sonores affectaient l'eau, que la similitude entre notre organisme et l'eau en termes de sensibilité commune aux vibrations sonores fut constatée ?



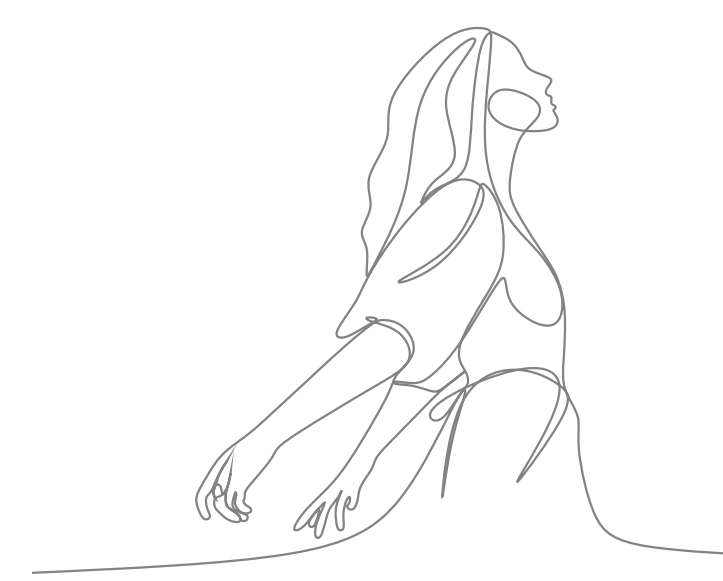
Tatiana Nourisson

LES SÉANCES DE GROUPE



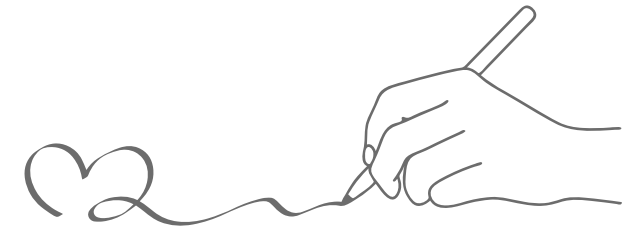


Retraites en France



Les retraites de Tatiana Nourisson dans les montagnes de La Clusaz (FR). Échanges d'énergie et d'expériences féminines, créé pour accompagner chacune de nous dans la tourmente moderne du monde. Découvrez-en plus sur la prochaine retraite sur notre site Web ci-dessous.

Site web



Bienvenue dans le blog «Avec amour...», supervisé par Tatiana!

C'est un espace où nous explorons les différentes approches alternatives en matière de gestion du stress, de même que nous parlons de nutrition saine et discutons aussi au sujet des diverses pratiques énergétiques susceptibles d'aider toute personne intéressée par améliorer sa qualité de vie. Nous partageons plus globalement ici des recommandations pour une meilleure compréhension de soi, afin de pouvoir se mettre en route vers une vie saine, équilibrée, paisible et heureuse.

lire



Collaborations

Tatiana est intéressée par...

Festivals et Conférences

...des collaborations lors des événements réunissant les spécialistes de domaines similaires, proposant des thérapies de groupe ou des sessions individuelles lors des divers festivals et conférences.

Organismes et Entreprises

...la participation en tant qu'intervenante principale sur une base individuelle dans des organismes et entreprises qui tiennent à familiariser leurs employés avec les fondements d'une alimentation correcte, ainsi qu'à inculquer une attitude bienveillante de chacun à l'égard de sa santé émotionnelle et physique.

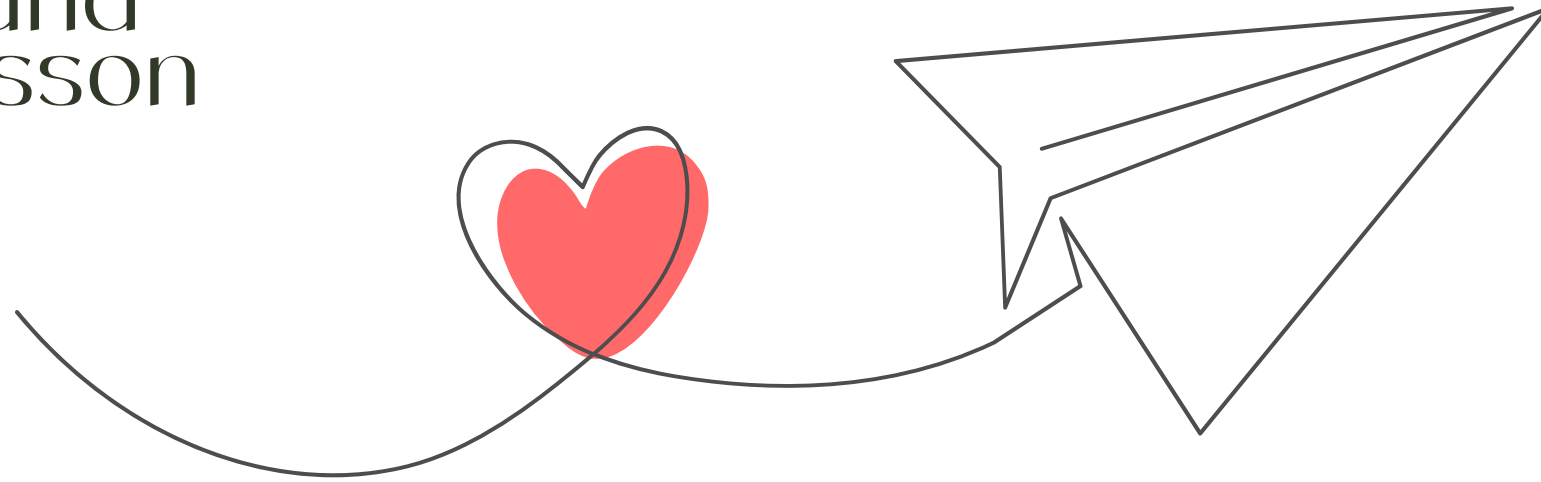
Cliniques Privées ou des Groupes Médicaux

...un travail avec des patients en qualité de nutritionniste diplômée et de spécialiste en médecine alternative dans des cliniques privées ou des groupes médicaux.






Tatiana
Nourisson



Contacts

 +41 789 148 383 (CH) / +33 78 384 76 34 (FR)

 nutrition.tatiana@gmail.com

 www.nutritatiana.ch

 @retraite_tania_france

 Genève (CH) | St-Jean-De-Sixt (FR)

