

Novembre 2013
N°3

www.hiplille.fr

HIPLille

LES TENDANCES VOUS PARLENT

Le
Gotha
Vip
p. 7



HIP Bien-être

Interview **Christelle Aubert-Caplette - Bien-Etre & santé**

Bonjour Christelle, pouvez-vous nous présenter votre parcours en quelques mots ? Après avoir travaillé pendant 15 ans à Paris dans la mode, je me suis autorisée à vivre de ma passion dans ma région d'origine : « accompagner les gens dans leur démarche de mieux-être ».

Vous êtes donc aujourd'hui praticienne et conseillère en médecine douce ou « thérapie holistique ». Vous traitez les problèmes de surpoids, de stress, de tabac et les troubles liés à la ménopause, quelles sont vos armes pour parler à ces différents maux ? J'utilise plusieurs techniques : la réflexologie plantaire et la luxopuncture (lumière infra-rouge qui agit sur plusieurs zones réflexes du corps ou des points d'acupuncture) qui va travailler la compulsion tabagique ou alimentaire. Ce sont des méthodes absolu-

ment indolores et 100% naturelles !
Pouvez-vous nous décrire une séance type pour lutter contre le tabac ? 1ère étape : interroger la personne sur ses réelles motivations, sur ses habitudes et rituels tabagiques : un bon travail de préparation contribue à la réussite de l'arrêt. Puis en 3 séances, la luxo va relancer la production naturelle de dopamine et de sérotonine ce qui évitera l'irritabilité en cas de sevrage nicotinique.

Un conseil bien-être à nous donner pour attaquer l'hiver en toute sérénité ? Prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi. Autre avantage : tout votre entourage familial, professionnel en profitera.

Merci Christelle pour vos réponses, vos conseils pro et vos soins qui ne nous veulent que du bien !
Lillois(es), si vous êtes du genre anxieux ou gros fumeurs ? **FON-CEZ**, la santé n'attend pas ...

Cabinet:

75 rue de l'hôpital militaire, Lille
sur rendez-vous uniquement
Déplacements sur Le Touquet
et Paris en WE
hautcoeurdubienetre.sante-holistique.com
www.facebook.com/HautCoeurDuBienEtre

