



Find Yourself Être bien au Naturel

Née en Allemagne, j'ai eu la chance de grandir dans une petite ville proche de la nature. Je parcourais les forêts, les bordures des champs pour y trouver différentes baies. Je les mangeais sur place ou je les confectionnais sous forme de confitures, sirops, gelées...

Le sport était également important pour mon équilibre mental et physique.

A l'âge de 10 ans, j'ai découvert la méditation lors d'une retraite dans un Monastère en Allemagne.

J'ai rapidement ressenti les bienfaits dans mon corps mais aussi au niveau du mental.

Par la suite, le Yoga a pris une place prépondérante dans ma vie et fait partie aujourd'hui de mon quotidien.

Le Yoga m'apporte sérénité , souplesse et renforcement musculaire.

La rencontre avec Irène Grosjean, Naturopathe de renom, a été pour moi un véritable déclic. De ce fait j'ai décidé de devenir également Naturopathe et ai suivi une formation au sein de Synergie Naturopathie.

En parallèle, j'ai suivi une formation d'un professeur de Yoga qui me semblait complémentaire.

J'ai envie de partager mes compétences au service du plus grand nombre, mais aussi apporter des solutions aux personnes désireuses de vouloir adopter une hygiène de vie qui leur convient pour garder ou bien retrouver la santé.

Au plaisir de vous rencontrer !

Jutta Pochelu