

NATURO DOUCEUR

le Magazine de l'ISUPNAT

N° 5 | MAI - JUILLET 2024



DOSSIER

**LA THYROÏDE,
FONCTION CENTRALE
DE NOTRE CORPS,
PRENONS-EN SOIN !**



ISUPNAT
Institut Supérieur de Naturopathie



LES ANCIENS D'ISUPNAT, QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Portrait de Catherine Vorojtsova, et l'ouverture de son lieu de bien-être "Maison Heka.Bee"

Si vous souhaitez en savoir plus, retrouvez
toutes les informations sur leur site

[Maison Heka.Bee](#)



Dans cette interview, nous explorons le parcours de Catherine Vorojtsova, étudiante de la promo Confucius, qui se lance dans un nouveau projet passionnant : l'ouverture de "Maison Heka.Bee", un espace dédié au bien-être et à la parentalité situé à Montgeron (91230), à seulement 20 minutes de Paris.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots et nous décrire votre projet de reconversion en naturopathie ?

"Je m'appelle Katherine Vorojtsova, je suis en reconversion professionnelle après presque 20 ans de salariat dans les directions financières d'un groupe français d'assurance et je suis maman de trois garçons. Autour de mes 40 ans, nous sommes je crois beaucoup à se poser la question : quel est le sens de notre travail où nous passons la plupart de notre temps ? A partir de là, j'ai voulu vraiment m'investir dans un projet qui me tient à cœur et qui m'ouvre plus vers l'humain. Après une année de maturation, mon aspiration m'a conduit vers ce projet qui est une maison de bien-être et de parentalité et que j'ai appelé « Maison Heka.BEE ». Et en parallèle de cette réflexion et l'avancement de mon projet de centre de bien-être, j'ai entamé ma formation de Naturopathe à ISUPNAT car pour moi, ces deux volets sont clairement complémentaires. Je considère que la naturopathie aide à se reconnecter à soi-même et aux valeurs basiques de la nature et je voudrais ainsi contribuer, à mon échelle, à aider les personnes à retrouver leur pouvoir d'auto-guérison au moyen d'une hygiène de vie adaptée aux besoins de leurs corps, en renforçant leurs barrières immunitaires et en améliorant la gestion de leurs émotions. L'obtention de cette qualification de naturopathe serait clairement

une grande valeur ajoutée et cela sera complémentaire par rapport à la proposition de différents types de prestation qui sont déjà proposés dans ce lieu grâce aux intervenants extérieurs tels que des professeurs de yoga, des sophrologues, et des professeurs de Pilates, conseillère Fleurs de Bach.."

Comment cette idée a germé dans votre esprit ?

"C'est un cheminement personnel qui a mis un certain temps avant de se concrétiser dans le matériel. Tout d'abord, étant une maman de trois enfants, depuis la naissance de mon premier fils, j'ai toujours voulu apporter le meilleur pour mes enfants en essayant de me documenter aussi bien sur les méthodes alternatives d'éducation que sur tous les autres aspects telle que l'alimentation, les activités sportives et artistiques, les soins naturels lors des « petites » maladies.. Cela m'a emmené vers une première proposition d'activité qui était la « reconnexion à la nature » de nos enfants. C'est là que est né mon blog « Happy kids dans la nature » et les ateliers correspondants proposés aux enfants de 3-8 ans. Et puis, au fur et à mesure, je me suis rendue compte que finalement nos enfants peuvent se sentir bien dans le corps et dans leur tête, si et seulement si, les parents sont aussi « éduqués » et se sentent bien eux-mêmes. Et



LES ANCIENS D'ISUPNAT, QUE SONT-ILS DEVENUS ?

comment aider les adultes à se sentir bien avec eux-mêmes car nous sommes tous différents et nos problématiques sont différentes également. Et c'est là que l'idée a germé : créer un centre où les personnes peuvent venir et en fonction des appétences de chacun trouver une méthode qui les aide à aller mieux."

En quoi votre formation à ISUPNAT a été utile pour concevoir votre projet ?

"La naturopathie offre une palette de 10 outils/instruments pour aider la personne dans son ensemble. En suivant cette formation à ISUPNAT, j'ai pu découvrir ces différentes techniques qui peuvent être individualisées en fonction de la personne. Cela m'a conforté dans mon idée d'ouvrir un centre holistique qui propose une palette de spécialistes et experts complémentaires à la Naturopathie, afin d'offrir une oreille attentive dans un lieu où les personnes peuvent se poser et avoir ce moment de détente, de sérénité, où ils peuvent pratiquer les différentes techniques avec des conseils avisés et personnalisés."

Quelle est votre activité ?

"C'est un lieu de vie et de partage intergénérationnel, dédié au bien-être et à la parentalité, avec la proposition des cours de pilates, yoga, de qi-gong, des ateliers de sophrologie et de méditation. C'est aussi un endroit où les personnes viennent avec leurs enfants pour assister à des conférences dédiées à la parentalité, à l'éducation innovante, des ateliers de (re)connexion à la nature et de sensibilisation écologique pour discuter, échanger, trouver de l'aide et un soutien aux problématiques de parents et de grands-parents."

Quelles sont vos missions au quotidien ?

"Ma mission au quotidien est vraiment d'accueillir les personnes et leur proposer un endroit cocon, de ressourcement où ils peuvent venir et avoir ce temps pour eux, comme une parenthèse dans leur quotidien, et que ce moment soit pour eux ou pour leurs enfants un moment de partage entre eux.

Ils peuvent juste se poser et prendre une tasse de boisson chaude (sans caféine, sans théine) avec une gourmandise saine et à taux d'indice glycémique bas, que des choses saines."

Quels sont les services que vous proposez ?

Les services qui sont proposés sont tous tournés vers le bien-être physique, mental et émotionnel. Vous y

trouvez des ateliers de pratique tels que ateliers de méditation, de sophrologie, de yoga, de pilates, des ateliers de la méthode Feldenkrais, cours de Qi-Gong, ateliers de sonothérapie... Des conférences d'information sont également proposées sur des thématiques telles que les Fleurs de Bach, la lithothérapie, l'hygiène de vie.

Et afin d'accompagner les parents dans l'éducation de leurs enfants, vous trouverez aussi des ateliers/conférences sur l'éducation positive et bienveillante, et enfin des ateliers de créativité (musique, macramé...) et de bien-être pour les enfants (yoga kids, sophrologie parent/enfant...)"

A qui est destiné ce lieu ?

"Ce centre se veut vraiment transgénérationnel, tout le monde est bienvenu car l'idée est (re)créer du lien dans un esprit de mieux-être ! Ainsi, vous trouverez les parents, les grands-parents, les enfants de 0-12 ans et les adolescents."



Pourquoi avez-vous choisi d'entreprendre ?

"Je pense que j'ai deux raisons. La première est liée à mon cheminement personnel. J'ai choisi d'entreprendre car j'avais envie de repartir de zéro, de tenter quelque chose de fou que beaucoup de monde rêve mais n'ose pas franchir le pas. J'ai eu envie de tenter cette belle aventure et de voir où cette aventure va m'emmener. J'ai eu envie de sortir de ma zone de confort et de me lancer ce défi, ce challenge personnel. Et la deuxième raison est : j'ai voulu entreprendre surtout sur ce projet et cette thématique particulière (de lieu de vie et de partage), car pour moi, c'était ma manière d'apporter ma petite pierre à l'édifice et de contribuer à la construction d'un nouveau modèle social basé sur l'échange, l'entraide, la bienveillance et la positivité, pour les nouvelles générations et leurs parents, en impliquant les plus anciens avec leur expérience. C'est peut-être un peu trop utopiste, mais je crois qu'il est plus que primordial de retrouver la voie de l'apaisement et d'essayer de bâtir ensemble la société de demain où le lien social positif et bienveillant sera au cœur de nos préoccupations communes."



LES ANCIENS D'ISUPNAT, QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Qu'est ce qui fait la spécificité de votre activité ?

"La spécificité de l'activité, est comme toute offre de service dans le bien-être, une offre pour laquelle les personnes ne poussent pas forcément spontanément la porte. Le besoin ne correspond pas à un besoin primaire tel que manger par exemple. Il s'agit ici plus d'un cheminement personnel, de choisir de venir et prendre soin de soi, ou prendre soin de son enfant, de partager avec les plus anciens. Comme l'idée est aussi d'apporter du soutien aux parents qui peuvent avoir besoin de l'aide et d'accompagnement dans l'éducation de leurs enfants, il est nécessaire que ces parents soient aussi conscients et acceptent l'idée d'avoir besoin d'aide dans la gestion de leurs enfants sans culpabilité et remords. Et ce n'est pas forcément évident pour tout le monde aussi. Et la dernière spécificité concerne les seniors car en effet l'objectif de ce lieu est aussi d'être intergénérationnel entre les seniors, les actifs et les enfants. Ces échanges intergénérationnels sont nécessaires et sont bénéfiques car d'un côté les seniors ont besoin de retrouver du lien, ils ont du temps et de l'expérience et de l'autre côté des parents actifs qui doivent mener de front leur travail, l'éducation de leurs enfants, le quotidien, ainsi que leur santé physique et mental."

Quelles seraient vos conseils pour des personnes qui souhaitent entreprendre ?

"Je pense qu'il y a pleins de choses que je pourrais conseiller en se basant sur mon expérience et comment je l'ai vécu et je le vis encore. Le fait d'entreprendre est une vraie aventure. Et lorsqu'on se lance dedans, le premier conseil que je donnerai c'est d'avancer pas à pas, chaque chose après l'autre, tout en ayant en tête le « pourquoi » du projet. Super important le pourquoi ! Qu'est-ce qu'on veut apporter aux personnes ? car au final tout projet d'entrepreneuriat est tourné vers l'autre : que ça soit d'ouvrir une boulangerie, ou d'offrir un service de nettoyage de voiture..."

Deuxième conseil, c'est d'avoir de la persévérance et de la régularité dans les petits pas qu'on réalise tous les jours. Car c'est que comme ça qu'on progresse et on avance. Et enfin, peut être le troisième conseil, c'est parfois de se poser et de regarder tout ce qu'on a fait et de se féliciter tout simplement. C'est juste prendre le temps d'apprécier son avancement et les étapes franchies, les obstacles dépassés..."

Avez-vous une citation que vous appréciez ?

C'est plus un mantra : « La vie est une aventure, ose-là ! »

"Pour se mettre en marche, il suffit d'avoir 5% de réponses à ses questions. Les 95 % restantes viennent le long du chemin. Ceux qui veulent 100% de réponses avant de partir restent sur place".

Des valeurs importantes en rapport avec votre activité ?

"C'est la bienveillance, le partage, l'écoute et paix avec soi-même car c'est là une des sources pour des relations et des liens sociaux apaisés entre les nouvelles générations, les enfants, les parents et les seniors."



Maison Heka.Bee



Retour sur la soirée d'inauguration avec la présence de Frédéric Boukobza, Naturopathe et Directeur ISUPNAT,