

## Pungao rend les séances de médecine douce de qualité accessibles à tous grâce à la réservation en ligne à -40 % en dernière minute

Depuis 2015, le secteur du bien-être est en pleine expansion en France, avec une croissance de 8 à 12 % par an. Alors que les Français sont de plus en plus stressés, happés par les nouvelles technologies et que la pression sociale est forte, causant de nombreux troubles, ils sont de plus en plus attachés à prendre soin d'eux et ont à cœur de trouver des solutions pour améliorer leur bien-être.

Car il existe des solutions : hypnose, sophrologie, naturopathie et d'autres méthodes sont d'excellentes façons d'améliorer son bien-être. Cependant, les médecines douces coûtent souvent bien trop cher pour la plupart de nos compatriotes ! C'est pour permettre à tous de bénéficier des médecines douces que Roxane Leroy Baumann, qui a elle-même beaucoup souffert du stress et de troubles de l'alimentation par le passé, a eu l'idée de créer [Pungao](#).



# PUNGAO

### La mission de Pungao : démocratiser les médecines douces

Pungao est un site de réservation en ligne de séances de médecine douce, permettant d'économiser jusqu'à 40% sur les prestations de bien-être, en heures creuses et dernière minute. Il se donne pour mission de démocratiser les médecines douces en proposant des services financièrement accessibles et de qualité.

« Notre objectif, c'est de voir le quotidien de nos clients changer et leur santé s'améliorer », explique [Roxane Leroy Baumann](#). Avec Pungao, elle souhaite également aider les praticiens de santé et de bien-être à développer leur activité.

## Un service fiable et pratique

Avant d'être proposés par la plateforme, tous [les praticiens](#) font l'objet d'un contrôle : ils sont testés, et leurs compétences, diplômes/formations et recommandations sont vérifiés. « *J'ai à cœur de rencontrer chaque praticien et de m'assurer de son professionnalisme avant de le faire intégrer sur Pungao* », précise Roxane Leroy Baumann.

Ces thérapeutes diminuent leurs tarifs dans une démarche de partage, pour faire découvrir les médecines douces en les rendant plus accessibles financièrement.

Le service de réservation est disponible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Les clients peuvent réserver jusqu'à 15 jours à l'avance. Les patients peuvent annuler leur réservation gratuitement jusqu'à 12 heures avant la consultation.



## Zoom sur les trois pratiques phares de Pungao

### [Hypnose](#)

Pungao permet de réserver en quelques clics une séance chez un praticien spécialiste de l'hypnose thérapeutique. Cette médecine douce permet de changer des comportements et des habitudes qui posent problème au quotidien en accédant à un état de conscience modifié. L'hypnose permet de traiter de nombreux troubles liés au poids, au stress, aux insomnies, aux peurs/phobies... « *L'hypnothérapeute utilise des techniques telles que la suggestion indirecte, les métaphores ou les anecdotes pour casser les blocages et permettre à la personne d'accéder à toutes ses ressources et de changer* », explique Roxane Leroy Baumann. Chaque séance dure entre 1h15 et 1h30, et il faut en général trois ou quatre séances pour résoudre ses problématiques.

## Sophrologie

Créée le psychiatre par Alfonso Caycedo, la sophrologie agit sur le corps et l'esprit pour libérer les émotions et se relaxer. Elle est inspirée à la fois de la neuropsychiatrie, de l'hypnose, du yoga et de la méditation, et permet d'améliorer l'état de bien-être et de santé général. Les séances de sophrologie sont individuelles ou collectives ; elles doivent être complétées par un entraînement quotidien, seul ou avec un enregistrement réalisé par le sophrologue.

## Naturopathie

La naturopathie est une thérapie holistique, qui se distingue des autres médecines par son approche globale de la santé. Les naturopathes utilisent plusieurs techniques naturelles de santé comme la nutrition, l'activité physique, la relaxation, la phytothérapie, et la respiration. Elle peut être utilisée pour perdre du poids, arrêter le tabac, diminuer les allergies, gérer le stress, soulager les maux de ventre et de tête, réduire l'arthrose et les insomnies, ou prévenir les maladies chroniques et dégénératives.

## Autres prestations proposées sur Pungao

Pungao propose d'autres prestations bien-être, parmi lesquelles :

- **Massages** : massage du ventre Chi Nei Tsang, massage aux ventouses en verre, massage aux bambous, massage balinais aux pierres chaudes, massage relaxant, massage détoxifiant...
- **Ostéopathie** : cette médecine douce manuelle soulage les tensions physiques des muscles et des os.
- **Soins énergétiques** : ils facilitent la libération des blocages énergétiques.
- **Chiropraxie** : cette thérapie manuelle aide à soulager les maux des régions dorsales, cervicales et lombaires par l'ajustement des vertèbres.
- **Yoga**

## Les projets de Pungao

Roxane Leroy Baumann souhaite commencer par développer Pungao en région parisienne avant d'étendre la plateforme au reste de la France.

Elle aimerait également trouver un·e associé·e avec qui développer le projet : « *Quelqu'un de passionné·e, avec la même mission de santé et qui me complète !* », précise-t-elle. Elle compte également se lancer dans la recherche de financements pour accélérer la croissance de son entreprise.

## À propos de Roxane Leroy Baumann, fondatrice de Pungao

Petite, Roxane Leroy Baumann a eu des soucis de poids et d'addiction alimentaire : « *J'étais littéralement accro au sucre. Je ne buvais que du Coca, j'adorais le Nutella, je ne buvais pas une goutte d'eau et je n'avais pas d'activité physique* », se souvient-elle.

Un jour, elle a décidé de changer. Elle est devenue sportive et calée en nutrition, et s'est naturellement tournée vers des moyens naturels pour prendre soin de sa santé. Le problème, c'est qu'elle n'avait pas les moyens de payer des séances de naturopathie ou d'ostéopathie à 70 euros.

*« Je me suis sentie frustrée », raconte-elle : « Cela m'a amenée à découvrir que le prix était le principal frein à l'achat de médecine douce en France. J'ai donc décidé de trouver un moyen de rendre ces thérapies plus accessibles, et de les démocratiser. »*

En même temps, Roxane constate que bon nombre de ses proches ont une hygiène de vie malsaine. C'est le cas de son père, qui n'a jamais vraiment fait attention à sa santé. En 2018, il décède d'un cancer du foie foudroyant causé, selon son oncologue, par « le stress et l'alimentation ».

*« Quand on apprend que le stress et l'alimentation peuvent tuer quelqu'un, et quelqu'un de cher, on a d'autant plus envie de militer et d'aider les gens à prendre conscience de l'importance de prendre soin de sa santé. »*

Cet événement tragique conforte Roxane dans son projet. Elle fonde alors Pungao, dont le nom est un hommage à son père : « Son entreprise s'appelait Kingi, qui signifie « roi » en Maori. Pour ma société, j'ai choisi « Pungao », un mot maori qui signifie « énergie ».

## **Pour en savoir plus**

Site web : <https://pungao.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/pungaomedecinedouce/>

Instagram : <https://www.instagram.com/pungaofrance/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/roxane-leroy-baumann-a1327a113/>

Contact : Roxane Leroy Baumann

Email : [roxane@pungao.fr](mailto:roxane@pungao.fr)

Téléphone : +33 6 21 89 12 67