





# DRAINAGE LYMPHATIQUE

---

Le drainage lymphatique est un massage doux et complet. Il se pratique avec les mains. Ce massage drainant améliore la circulation de la lymphe, l'élimination des déchets, des toxines de votre corps et désengorge les tissus

- Vous sentez des zones de votre corps gonflés ?
- vous vous sentez fatigué physiquement, émotionnellement ?
- vous résistez moins bien aux agressions ?
- une meilleure circulation veineuse et lymphatique aide à éliminer les toxines favorise vos défenses immunitaires
- Prévient l'engorgement des liquides des tissus
- Procure une sensation de bien-être immédiat
- Procure un moment de détente intense:

La séance dure 1h30 et sera précédée d'un rapide questionnaire sur vos antécédents et votre hygiène de vie.



# MASSAGE ABHYANGA

**Recevoir** un massage c ' est **accepter** de se détendre, de se relaxer, c ' est un moment rien qu ' à soi, un temps pour se poser, se ressourcer." "**Donner** un massage c ' est **donner** quelque chose de soi, donner son temps, donner son énergie, sa présence, c ' est s ' investir dans une approche sensible et humaine. " "**Toucher**, c ' est **échanger** de l ' énergie, c ' est donner et recevoir."

Le massage

- **Aide** à prévenir les maladies
- **Chasse** la fatigue
- **Améliore** la circulation de l'énergie
- **Aide à mieux traiter** l'asthme
- **Facilite** l'accouchement
- **Permet** de retrouver une qualité de sommeil
- **Elimine** les toxines dues au stress et à la fatigue..

Le massage Abhyanga Ayurvédique est un massage de bien-être, à la fois relaxant et tonifiant, qui permet de détendre votre corps et votre esprit. Moyen thérapeutique millénaire, il possède des vertus exceptionnelles et apporte des bienfaits sur l'organisme et sur votre état psychologique (après un massage de 25 minutes il est possible de diminuer un état d'anxiété).

La séance dure 1h et sera précédée d'un rapide questionnaire sur vos antécédents et votre hygiène de vie.

# REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique manuelle qui fait partie des médecines naturelles, la réflexologie plantaire est réputée depuis des millénaires pour agir sur l'ensemble de l'organisme en renforçant ses capacités d'auto-guérison. C'est une technique de massage et d'acupression pratiquée sur l'ensemble des pieds. La réflexologie est une science basée sur le principe qu'il existe sur les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes. Selon un toucher spécifique, le réflexologue va stimuler ces points.



## La réflexologie plantaire

- stimule le corps et ses fonctions,
- dissipe le stress et les tensions,
- détend et agit sur l'endormissement
- améliore la transmission de l'influx nerveux et de la circulation sanguine, lymphatique et énergétique,
- entraîne un rééquilibrage physiologique du corps,
- renforce les défenses immunitaires.

une séance de réflexologie plantaire bien-être qui se déroulera pendant environ 45 mn à 1h. Cette séance viendra en complément de la naturopathie et pourra vous apporter une détente profonde, une relaxation une gestion de votre stress en complément des pratiques médicales classiques.



*Catherine Cecillon*  
*Naturopathe*



3 route de Biol, 38690 Torchefelon  
*Consultations en cabinet ou à votre domicile*

06 26 28 88 46  
cecillon.catherine38@gmail.com

[www.naturopathe-cecillon-catherine.fr](http://www.naturopathe-cecillon-catherine.fr)

