



Qui suis-je ?

Mélanie Sens

Praticienne en **naturopathie** certifiée et
en **réflexologie plantaire, palmaire et faciale**.

J'ai à coeur d'aider les personnes souhaitant prendre soin de leur santé grâce à des **méthodes douces et naturelles**. Le **massage** est à mes yeux un **moment d'échange** et de **transmission**, deux valeurs qui me sont chères.

C'est pourquoi je décide de faire profiter des **bienfaits de la réflexologie** qui est une pratique **accessible**, nécessitant peu de matériel, et dont chaque personne peut bénéficier quelque soit l'âge. (Sauf contre indication)

La réflexologie

La **réflexologie** est une pratique manuelle basée sur la **stimulation de points réflexes** correspondants à des organes ou des glandes, situés sur différentes parties du corps (pieds, mains, visage...).

Elle permet de **rétablir l'équilibre** en douceur des parties du corps que nous stimulons. Elle vient en **prévention** ou **en complément** de la médecine allopathique.

Pour qui ?

- **Enfants et les adolescents** : diminution du stress, déséquilibres...
- **Adultes** : sous pression, fatigués...
- **Personnes âgées** : apaise l'état émotionnel et permet le relâchement tissulaire et articulaire par sa pratique douce
- **Sportifs** : préparation et récupération aux efforts, diminution du stress lors des compétitions

Quels bénéfices ?

- Grande détente
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Apaisement des maux et douleurs musculaires (dos, tête)
- Renforcement du système immunitaire
- Activation de la circulation sanguine
- Libération des tensions
- Amélioration en cas de troubles digestifs

J'ai choisi de pratiquer la réflexologie **par amour pour le massage**, mais surtout pour offrir de la **sérénité** et du **bien être** à autrui. C'est à mes yeux la **technique idéale** pour **rééquilibrer son corps** en douceur et relâcher en profondeur.



Vous souhaitez en savoir plus ou me contacter pour un devis ?

● 06.13.73.84.46 ✉ melanie-naturopathe@outlook.fr

Pour plus **d'informations** sur mes offres et tarifs,
rendez-vous sur mon site internet : **melanie-naturopathie.fr**