



Nelly Bautain

## Réflexologies

Accompagner le corps sur le chemin de son équilibre

**La réflexologie est une technique manuelle efficace, qui a pour but de stimuler les facultés d'autorégulation du corps.**

Elle permet de **libérer des blocages et des tensions aux niveaux physique, mental et émotionnel, et de soulager des maux de la vie quotidienne** : stress, fatigue, mal de dos, cycles menstruels, troubles digestifs, allergies, troubles du sommeil...

Dans le cadre de l'association Diapason à St Gaudens, je vous propose des séances (env 1h30) de réflexologies combinées : c'est à dire d'allier durant le rendez-vous deux à trois méthodes réflexologiques **dans un objectif de prise en charge complète (symptôme et terrain) et de résultats plus efficaces et rapides.**

Il existe plusieurs types de réflexologies :

- Plantaire,
- Palmaire (main),
- Faciale (dien chan),
- Auriculaire (oreilles).

**Champs d'action principaux :**

- Douleurs musculaires, tendineuses, articulaires, rhumatismales, arthrose
- Troubles circulatoires (jambes lourdes, œdèmes), rétention d'eau
- Anxiété, fatigue, nervosité, troubles du sommeil, burn out
- Préparation étudiante et sportive (examens, compétition)
- Troubles fonctionnels intestinaux et urinaires
- Troubles fonctionnels liés au cycle féminin (ménopause, règles, migraine)
- Cicatrices récentes/anciennes (chéloïdes, sensibilité, libérations émotionnelles)
- Soutien pré & post -opératoire, entretien énergie vitale
- Chan' Beauté, éclat de la peau, atténuation des ridules
- Accompagnement perte de poids. Detox, cellulite
- ...

**06 25 67 31 61**

*(Dans un soucis de calme durant les séances, mon téléphone est souvent sur répondeur : laissez un message avec vos coordonnées : je vous rappelle.)*

**Nelly Bautain** / Praticienne en *Réflexologies combinées*

reflexonell@gmail.com / [www.nellybautain.com](http://www.nellybautain.com) / 150 chemin des bordes 65150 Bizous  
siret : 53460962300036