**Nathalie Liévoux**, **Relaxologue et Réflexologue**

Professionnelle de la gestion du stress et du bien-être, je vous propose et réalise des séances et des protocoles de relaxation et de stimulation réflexes..

Formée et certifiée à l'école d'’Elisabeth Breton, unique école en France à ce jour enregistrée au Registre National des Certifications professionnelles (Titre reconnu par l'Etat)..

«Le stress », le mal du siècle, omniprésent dans la vie de chacun de nous, véritable menace pour notre organisme et notre mental (75 % de nos problèmes de santé y sont liés)..

D’où mon envie et ma conviction dans la prise en charge et l'accompagnement de la personne, afin de retrouver le bien être, la sérénité et l’équilibre dans son quotidien.

**La relaxation**

Selon des techniques réflexes de relaxation plantaire, palmaire et dorsale. Des protocoles spécifiques et personnalisés. Sensibilisée au toucher et à la psychologie du toucher relationnel, source de chaleur et de réconfort. Un de nos cinq sens qui est un langage universel et un élément essentiel d'une vie heureuse.

Pratique ancienne, pendant des siècles, le massage a été perçu comme un moyen de maintenir en bonne santé. Les mouvements et les pressions plus ou moins dosés appliqués du soin relaxant sur les zones réflexes amènent une détente générale du système nerveux, un apaisement, stimulent, maintiennent ou relancent le potentiel vital de la personne.

Véritable soin de confort et de support dans le développement personnel et le bien-être de la personne. Elle permet d'abaisser le niveau du stress et d'induire un état de relaxation cérébral.

**La réflexologie**

La réflexologie est l'appellation moderne d'une très ancienne pratique manuelle, liée à la digitopuncture et à l'acupuncture issue de la tradition ancestrale chinoise. Elle utilise la relation qui existe entre les organes, les glandes et les zones ou les points réflexes situés au niveau des pieds, des mains, du visage et du crâne. La stimulation des zones réflexes s'effectue par des mouvements de rotation et points de pression d'appui. Différents protocoles sont élaborés en fonction de l'état et des besoins de la personne.

La réflexologie intervient en soutien ou en accompagnement afin d’atteindre un mieux-être général, dans la gestion du stress et en prévention du burn-out. Elle a des effets calmants et relaxants, diminue les tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire et réduit la douleur. A titre préventif, elle permet de rester en forme tout au long de l’année et ainsi d'éviter à ce que des déséquilibres s’installent.

La réflexologie permet de retrouver une harmonisation et libère des blocages physiques et émotionnels qui peuvent être à l’origine de problèmes récurrents ou chroniques. Elle aide à retrouverun état d'équilibre.

Elle peut devenir une solution douce et efficace lors de maux à répétition tels que l'anxiété, la nervosité, le mal-être, le surmenage, la tension nerveuse, la fatigue générale, la constipation, l inconfort intestinal, les troubles du sommeil, les maux de tête,les migraines, les troubles hormonaux...

***Soyez à l'écoute de votre corps et de son équilibre !***

***Je vous propose un accompagnement, une écoute et un suivi sérieux avec des outils d'accompagnement dans la gestion du stress.***