**Nathalie Liévoux**

**Relaxologue et Réflexologue**

Formée à l'école d'’Elisabeth Breton, unique école en France à ce jour enregistrée au Registre National des Certifications Professionnelles (Titre RNCP - reconnu par l'Etat), je vous propose et réalise des protocoles de relaxation plantaire, palmaire, dorsale, faciale et crânienne et des protocoles de stimulation réflexes des pieds, mains et visage, afin d'induire, de tracer, de renforcer et de consolider votre accompagnement sur la prévention et la gestion du stress pour votre bien-être.

«Le stress » définit une réaction d'adaptation de notre organisme à des agents agresseurs physiques et/ ou psychiques, les stresseurs. Considéré comme la «maladie du siècle» et omniprésent dans la vie de chacun de nous, il est une véritable menace pour notre organisme et notre mental (75 % de nos problèmes de santé y sont liés) .

Ces techniques réflexes de relaxation et de stimulation issues des thérapies manuelles soulagent et peuvent éliminer un grand nombre de troubles fonctionnels et favorisent l'homéostasie (capacité du corps humain et régulation naturelle de l'organisme afin de maintenir son milieu naturel en équilibre).

L'objectif de la relaxation est de vous induire dans un état de bien-être général, de ressentir une profonde détente physique et psychique libératrice de stress par un relâchement des tensions nerveuses et un lâcher- prise. Un soin de confort et de support réalisé selon des manœuvres de relaxation (effleurage, lissage, pression ferme mais souple généralement avec les pouces ). Une étape indispensable avant de débuter une séance de réflexologie.

La réflexologie repose sur le postulat que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone ou un point précis projeté sur les pieds, les mains et le visage. La stimulation de ces zones réflexes s'effectue par des mouvements de rotation et de points de pression d'appui soutenus, cadencés, rythmés et répétitifs du bout des doigts et principalement avec les pouces. Différents protocoles sont élaborés et proposés en fonction de l'état et des besoins de la personne.

En stimulant ces zones on libère des tensions, on dégage des obstructions et on aide le corps à soigner de nombreux dérèglements.

A titre préventif, elle permet de rester en forme tout au long de l’année et d'éviter à ce que des déséquilibres s’installent.

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...

Ces soins ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou à des prescriptions de médicaments. Ils sont uniquement destinés au développement personnel, au bien-être de la personne, à la gestion du stress et à la relaxation.