



Carine Boullé

relaxologue - réflexologue



Palmaire Crânienne Plantaire

PREVENTION et GESTION DU STRESS

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

Définition de la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé



La relaxation et la réflexologie permettent:

- La détente
- Le mieux-être
- La gestion des émotions
- La gestion des troubles fonctionnels dus au stress
- La santé durable
- Le bien-être

Prise de rdv par téléphone et mail.

cbreflex01@gmail.com

06 64 92 86 73

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

SIRET : 882 446 248 00016

Ne pas jeter sur la voie publique

Définition du stress

Ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur

75%

de nos problèmes de santé sont liés au stress.

Et d'après l'OMS, notre pays est le 3ème à enregistrer le plus grand nombre de dépression en lien avec le travail.

Les impacts du stress provoquent:

- Anxiété
- Fatigue
- Troubles du sommeil
- Troubles fonctionnels intestinaux
- Douleurs musculaires
- Migraine
- Tension nerveuse

Ces soins s'adressent à toutes personnes, hommes, femmes et enfants à partir de 6 ans.

Aujourd'hui, la gestion du stress est devenue incontournable grâce à un ensemble de techniques éducatives et psychocorporelles à titre préventif ou curatif.

Prise de rdv par téléphone et mail.

cbreflex01@gmail.com

06 64 92 86 73



Carine Boullé
relaxologue - réflexologue



Palmaire



Crânienne



Plantaire