

## Praticienne de Santé Naturopathe

*Mon objectif est de préserver et optimiser la santé de l'individu en renforçant le terrain, et de permettre à l'organisme de s'auto régénérer par des techniques naturelles que sont l'alimentation, les cures naturopathiques, les massages, la réflexologie plantaire, la libération des énergies vitales, la détoxification des émonctoires (foie, poumons, intestins, peau, reins), ...*

*Je prends en compte l'individu dans sa globalité (physique, psychique, émotionnel, énergétique, ...). Chaque individu étant unique, pour une même pathologie, les conseils naturopathiques seront différents.*

*Pour tout dysfonctionnement qui apparaît dans l'organisme, je cherche :*

- *la ou les causes de manière à agir sur elle(s) pour un résultat durable et profond,*
- *à mobiliser les forces d'auto-guérison en tenant compte de la vitalité, du tempérament, des surcharges/toxémie de la personne.*

*Et plus spécifiquement j'accompagne :*

- *les sportifs dans leur performance et leur santé,*
- *les personnes qui suivent un traitement médical lourd (chimiothérapie)*



**Stéphanie Borget**  
Tel : 06 80 60 81 48

**Consultation sur rendez-vous :**  
Vaulx Milieu, Nivolas Vermelle  
Tignieu

## Stéphanie BORGET

Massages en entreprise et cabinet

*Le massage apporte santé et confort.  
Il renforce la vitalité.  
Il est bénéfique pour l'esprit  
autant que pour le corps.*



*Le massage :*

- *élimine le stress,*
- *réveille la sensibilité,*
- *soulage les douleurs,*
- *réduit les tensions musculaires,*
- *favorise l'élimination des toxines,*
- *aide à lutter contre de nombreuses maladies graves.*

*Le massage viendra aussi compléter un programme d'hygiène vitale en amorçant le travail de nettoyage et en vous reconnectant à votre corps. (plus de détails au dos).*



**Stéphanie Borget**  
Tel : 06 80 60 81 48

N° de siret : 809 124 423 00025



## Massage du sportif

*Préparer et soulager les sportifs avant et après l'effort, mais aussi permettre de lâcher les tensions, de détendre ou stimuler les muscles, de se relaxer, mieux dormir, mieux récupérer d'une manière générale.*

*Avoir recours au massage est essentiel au sportif afin de préparer son corps, diminuer les risques de blessures et d'augmenter ses performances.*



## Réflexologie Plantaire

*Chaque partie de l'organisme est représentée à un endroit déterminé dans le pied qui a de nombreuses terminaisons nerveuses. Tous les organes ont leur emplacement précis. La réflexologie plantaire stimule et équilibre énergétiquement le corps. Elle va agir sur le terrain en évacuant les déchets, mobilisant les cristaux, augmentant la circulation sanguine et nerveuse.*

*La réflexologie plantaire mobilise le processus d'autorégulation de l'organisme.*

## Les techniques utilisées

Afin de renforcer les bienfaits du massage, j'utilise des huiles essentielles\*. Une préparation individualisée selon le stress, les blessures, douleurs, inflammations, ou encore infection(s) du moment, puisque chacune d'elles ayant ses propriétés : détente, apaisante, antiseptique, anti-inflammatoire, antispasmodiques, décontracturantes, détox, cicatrisantes... \*Mes huiles végétales et essentielles sont certifiées biologiques.

**Les manœuvres utilisées :** Pétrissage, pression sur les zones de tensions et les zones énergétiques stratégiques, étirements et mobilisations.



## Massage Ama Assis

*La personne massée garde ses vêtements et s'assoit sur la chaise ergonomique.*

*C'est une séance courte, où je travaille les grandes zones habituelles de tension : le dos, les épaules, la nuque, le crâne, les bras, les mains.*

*Le soulagement et la détente sont immédiats et... durables ! On se sent moins étreint dans nos gestes, plus libre, plus droit, plus détendu*



## Massage Bien-être

*Un massage harmonisant le corps et l'esprit. Il peut être apaisant ou encore tonique et puissant au gré des besoins de la personne.*

*En stimulant doucement les nombreuses terminaisons nerveuses de l'organisme, il engendre un retour à l'équilibre nerveux,*

*Physiologiquement, il a pour but de désengorger les tissus, de limiter la rétention d'eau et de réactiver la circulation.*