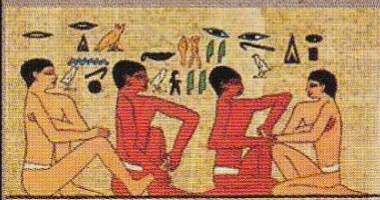


Gestion du Stress / Bien-Etre  
Santé Durable et  
Réflexologie Périnatale



Régine Steinmetz  
**REFLEXOLOGUE** titre RNCP  
**RELAXOLOGUE**



**Mardi (9h / 19h) Maison  
Médicale de Beaumont-Hague**  
**Mercredi et vendredi**  
**(13h30 / 19h) 3, avenue Carnot à  
Cherbourg**  
**Jeudi (9h30 / 16h30) Institut du  
Bien-Etre d'Amélie à Cherbourg.**

**Diminuez votre stress et activez votre potentiel santé**  
**Se sentir mieux, positif et apaisé !**

**Rdv au 07 68 39 60 55**

Siret : 821 680 089 00017

[rsacleop.wix.com/espace-reflexo](http://rsacleop.wix.com/espace-reflexo)  
[espace.reflexo@free.fr](mailto:espace.reflexo@free.fr)

# Mes différentes techniques réflexes



## Plantaire (1 h)

Le protocole de relaxation agit sur la détente du système nerveux central et périphérique (axe du stress).

Différents protocoles de stimulation, en fonction des cas de troubles ponctuels ou chroniques, agissent sur le système neurovégétatif.

## Palmaire (1 h)

Réflexologie des mains qui soulage les douleurs neuro-musculo-squelettiques. Très adaptée aux personnes sensibles des pieds et très appréciée des personnes âgées. Technique relaxante ou stimulante qui apporte tous les bienfaits de la réflexologie.

## Soin relaxant du dos (de 15 à 40 mn)

Détente de toutes les couches musculaires du plan superficiel au plus profond pour libérer le stress physiologique et émotionnel accumulé dans les tissus.

## Faciale et crânienne (1 h)

Profonde détente physique et psychique ; libération émotionnelle et sensation de bien-être général.

Réflexologie périnatale (1 h). Du désir de grossesse à la naissance. D'un parcours simple au plus compliqué. Un accompagnement réflexologique, énergétique et psycho-émotionnel pour les futures mamans dans les meilleures conditions possibles.