

## STAGES/ATELIERS

**MASSAGE SENSITIF  
BIEN-ÊTRE**

**REFLEXOLOGIE  
PLANTAIRE**



**CERCLE DE PAROLE**  
*«S'épanouir en tant que femme,  
S'épanouir dans sa sexualité»*



Dates en week-end tous les mois  
Accès permanent débutant  
Petits groupes

**TOUT PUBLIC**

## Nathalie CAPELLE



Infirmière D.E.  
Réflexologue plantaire et faciale  
Somatothérapeute Massage Sensitif  
Décryptage Analytique des Rêves  
Formatrice en Education Sexuelle

34 chemin de la tuilerie  
81500 – GIROUSSENS

Centre Odelys  
87 av. Dom Vayssette  
81600 – GAILLAC

☎ 06.62.65.71.57  
*(Sur rendez-vous)*

Mail : [capelle.nathalie@gmail.com](mailto:capelle.nathalie@gmail.com)  
Site : [www.nathaliecapelle.fr](http://www.nathaliecapelle.fr)  
Blog : [capelle.nathalie.over-blog.com](http://capelle.nathalie.over-blog.com)

**REFLEXOLOGIE  
PLANTAIRE/FACIALE**

**MASSAGE SENSITIF  
BIEN-ETRE**

**SOMATOTHERAPIE  
PSYCHO-CORPORELLE**



**Séances individuelles  
Stages/Ateliers**

**Nathalie CAPELLE**



## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE et FACIALE

Ces thérapies manuelles permettent, grâce à des pressions exercées sur des points particuliers du pied ou du visage, appelés « **zones réflexes** », une action indirecte sur les organes et toutes les parties du corps

Le reflexologue **stimule les zones du pied** au moyen uniquement du pouce et des doigts de ses mains ou d'un stylet pour le visage

Ces techniques agissent de manière **préventive** en aidant l'organisme à retrouver **son équilibre** et à **éliminer les toxines**. Elles créent les conditions favorables à **l'auto guérison**

Ces pratiques ancestrales permettent d'intervenir sur des problématiques de :

- . *Stress, surmenage, anxiété,*
- . *Insomnies, fatigue chronique,*
- . *Migraines, névralgies,*
- . *Tensions musculaires, tendineuses, nerveuses, épine calcanéenne*
- . *Problèmes de circulation sanguine, lymphatique, tension artérielle*
- . *Troubles respiratoires, immunitaires*
- . *Dépendances...*

## MASSAGE SENSITIF BIEN-ÊTRE

Pour **se détendre** et **se faire plaisir** dans un espace chaleureux et respectueux

**Aller vers le Mieux-être** en contactant la détente intérieure

Découvrir les liens entre **le psychique et le physique**

Acquérir d'avantage d'harmonie et d'**équilibre** dans **sa vie amoureuse et relationnelle**

Découvrir par le corps un nouveau mode de **communication non verbale**



*Le Massage de Bien-être n'a rien à voir, ni dans sa technique, ni dans ses objectifs avec le massage kinésithérapeutique ou médical ou sexuel.*

## SOMATOTHERAPIE PSYCHO-CORPORELLE

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite s'engager dans un **travail sur lui-même**

Elle permet d'apporter des réponses :

- . *Deuil, séparation, état dépressif*
- . *Phobies, anxiété, mal vivre, stress*
- . *Pannes sexuelles, troubles du désir*
- . *Souffrances morales et physiques*
- . *Dépendances et addictions*
- . *Douleurs sans causes organiques*
- . *Différents troubles psychosomatiques*
- . *Difficultés de relation...*

Les séances s'appuient sur 2 approches :

### Une Libre Expression Verbale

*Prise de parole  
Analyse de rêves.*

### Une Libre Expression Corporelle

*Temps de massage Sensitif.*

Cette psychothérapie corporelle permet de retrouver un équilibre psychoaffectif, une maîtrise de ses réactions et émotions, un **mieux-vivre**.