

”

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 Gestion du stress repose sur un corpus de techniques, autant éducatives que psycho-corporelles. Elle peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

La sensibilisation au stress et à ses conséquences est aujourd'hui devenue incontournable.

La prévention est la clé de la santé de chacun.

Elisabeth Breton
Praticienne bien-être / Réflexologue
Formatrice et conférencière



www.reflexobreton.fr



contact@reflexobreton.fr



06.74.51.73.17



Elisabeth Breton

*Relaxologue - Réflexologue RNCP
Bien-être, prévention & gestion du stress*

Les impacts du stress



Le **stress** correspond à un ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Si le stress en tant que réaction d'adaptation ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, il est en revanche sous sa forme chronique la cause initiale de nombre de nos maux et de nos troubles fonctionnels.

Relaxation & Réflexologie



La **relaxation** corporelle vise à une réduction du stress en apportant une détente physique (musculaire, tissulaire, vasculaire) et psychique (mentale, émotionnelle).

La **réflexologie** repose sur le postulat que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.



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 L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Elisabeth Breton exerce ses prestations en respectant le Code de la consommation (L.121-2 à L.121-4, loi du 25 août 2021)

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du Code de la consommation, Elisabeth Breton vous propose un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM – MEDIATION DE LA CONSOMMATION (www.cnpm-mediation-consommation.eu)