

## POURQUOI CONSULTER ?

ANXIÉTÉ, MAUX DE TÊTE, FATIGUE,  
DOULEURS MUSCULAIRES, SURMENAGE ?

Le stress est le facteur principal de nos troubles fonctionnels et de nos maux. Il correspond à l'ensemble des réactions neuro-psycho-biologiques face à une agression extérieure. Sa prévention et sa gestion sont essentielles pour l'équilibre de chacun.

### RÉFLEXOLOGIE

Chaque partie du corps possède son point projeté sur les pieds, mains ou visage. Des pressions sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

### Pour y remédier...

#### RELAXATION

Elle permet une détente en profondeur, musculaire, mentale et émotionnelle. Elle réduit également le stress

Pour un sentiment de détente,  
bien-être et une santé durable

## Prestations

Réflexologie dorsale	55€
Réflexologie palmaire	55€
Réflexologie plantaire	55€
Réflexologie cranio-facial	55€



Soin du visage Kobido  
*Liftant et énergisant* 55€

Drainage lymphatique 55€/1h  
90€/2h



### Réflexologie

- femme enceinte 55€
- pédiatrique 35€/30min  
55€/1h

# Julie HOUBERT-DIDOT

Éducatrice spécialisée pendant plusieurs années, j'ai à cœur aujourd'hui de prendre soin des autres autrement.

Je suis une professionnelle du bien-être, de la relation, de l'accompagnement à la santé, de la prévention et de la gestion du stress à travers mon outil principal : le massage réflexe.

Ce toucher a un effet relaxant et calmant, il diminue les tensions grâce aux effets qu'il produit sur les différents systèmes nerveux qui dépendent les uns des autres : hormonal, digestif....

En effet, différents récepteurs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau sécrète des endorphines qui apportent un effet apaisant, euphorisant ou régénérant. Cette hormone libérée dans le sang pendant et après la séance de relaxation permet de lutter contre la douleur, la fatigue, l'angoisse, la dépression...

Par conséquent, ce toucher relaxant agit naturellement sur le stress et sur les nombreux dysfonctionnements physiques et émotionnels qu'il engendre.

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou kinésithérapie. Il s'agit d'une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress.

Julie HOUBERT-DIDOT exerce ses prestations dans le respect du code de la consommation - (L.121-2 à L.121-4, loi du 25 août 2021)

## FAITES-EN UN CADEAU

*Envie d'offrir un moment détente  
à un proche ?*

## OFFREZ LUI UN CHÈQUE CADEAU



## CONTACT

06 65 21 42 46

18 rue de la Maix, 54160, Pulligny

@jhd.reflexologie

sur facebook et instagram

RÉFLEXOLOGIE  
RELAXATION  
MASSAGE JAPONAIS KOBIDO



JHD

## RÉFLEXOLOGIE

Conseillère en bien-être



RÉSERVEZ VOTRE MOMENT

à Pulligny