

Contre-indications & Conseils pratiques

A consulter avant la prise de RDV

- Massages & Réflexologie -

Contre-indications :

Pour votre santé et votre bien-être, le Massage et la Réflexologie ne peuvent être pratiqués dans certaines situations.

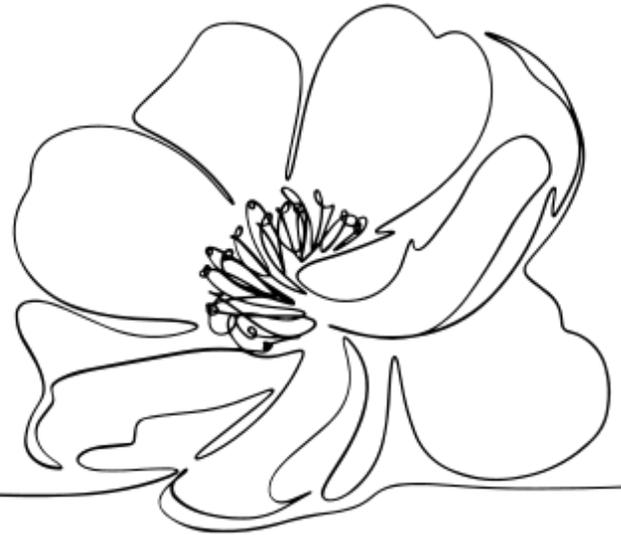
Contre-indications totales :

- Grossesse
- Fièvre ou autre état fébrile
- Maladie virale ou infectieuse
- Thrombose/Phlébite récente ou passée
- Pathologies cardiovasculaires graves ou non contrôlées
- Cancer ou rémission en cours
- Maladie grave (insuffisance rénale ou lymphatique, anémie sévère...)
- Diabète non stabilisé
- Opération chirurgicale de moins de 3 mois
- Fracture osseuse encore sensible
- Vaccination de moins de 15 jours

Si vous êtes suivi pour une autre pathologie lourde, demandez à votre médecin un certificat qui atteste que vous pouvez recevoir une séance de Massage ou de Réflexologie.

www.nadege-bienetre.fr

contact@nadege-bienetre.fr



Conseils pratiques :

- Prévoyez 15 min de plus que la durée du rdv choisi pour l'échange avant et après massage. Une boisson vous est proposée après la séance et je vous laisse le temps nécessaire pour reprendre vos esprits.
- Le massage se fait en sous-vêtement (du bas), prévoyez donc un sous-vêtement qui ne craint pas l'huile.
- Je vous invite à venir le plus naturellement possible, sans bijou et sans maquillage dans l'idéal.
- Dans les 24H qui suivent le massage, pensez à vous hydrater intensément. Le Massage et la Réflexologie délogent des toxines, vous aidez ainsi votre corps à bien les éliminer.
- Prévoyez si possible des activités calmes dans les heures qui suivent la séance.

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter.

Au plaisir de vous recevoir,

Nadège

PRATICIENNE CERTIFIEE
MASSAGE BIEN-ÊTRE
RÉFLEXOLOGIE