

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux qui est destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire. La lymphe est un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques grâce aux vaisseaux sanguins et à des contractions involontaires de certains muscles. La lymphe draine les déchets, les liquides excédentaires, les toxines et les débris cellulaires. Des ganglions situés le long des vaisseaux sanguins, en particulier au pli de chaque aine, sous les aisselles et de chaque côté du cou, permettent de filtrer la lymphe et ainsi éliminer les toxines et les débris qu'elle transporte. Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer.

LES BIENFAITS DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

- Calme et détend puisque très doux et lent.
- Renforce le système immunitaire.
- Désengorge certains organes vitaux.
- Détoxifie les tissus et évite leur gonflement.
- Diminue toutes les formes d'œdème: allergie, après une opération, après un plâtre, pendant une grossesse, période prémenstruelle.
- Régénère les cellules: il prévient le vieillissement prématuré.
- Assure à l'organisme une meilleure répartition de ses éléments nourriciers.
- Améliore l'immunité locale: acné, plaie chirurgicale ou accidentelle, etc.
- Aide à la reconstruction de la surface cutanée: bon pour les ulcères variqueux.
- Améliore l'oxygénation cellulaire: bon pour le teint, prévenir et/ou diminuer la cellulite.
- Cicatrise: exemple: plaie due au diabète.
- Diminue les gerçures des mamelons qui surviennent pendant l'allaitement.
- Préviens les prédispositions à la contamination bactérienne ou virale: amygdalite, sinusite, etc.
- Diminue beaucoup la rétention d'eau, répartit les liquides correctement dans le corps.

On suggère quatre drainages lymphatiques par année, soit un à chaque changement de saison, mais il n'y a aucune contre-indication à en recevoir plus que cela.

Le drainage lymphatique est aussi excellent avant une intervention chirurgicale, afin de renforcer le système immunitaire et après l'intervention afin d'éliminer les déchets dans l'organisme. Il est parfait pour contrer le syndrome des jambes lourdes.

Reçu officiel de massothérapie, pour vos assurances ou impôts.

Marjolaine Boulet
Massothérapeute, médium

Membre du Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE QUELQUES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES...

QU'EST-CE QUE LA LYMPHE ?

- C'est un liquide transparent qui irrigue notre organisme indifféremment de notre système sanguin. Il est au service de nos milliards de cellules.

QUEL EST SON RÔLE ?

- Parmi ses nombreuses missions, citons son rôle prépondérant dans :
 - ✓ La croissance de l'être humain dès sa naissance, la nutrition de nos cellules, la régulation du débit sanguin, la cicatrisation de nos blessures, la défense de notre organisme contre les agents pathogènes, le nettoyage de notre organisme en éliminant ses déchets et ses toxines, la régulation thermique, etc.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE SA MAUVAISE CIRCULATION ?

- Des perturbations importantes de nos fonctions vitales qui s'affaiblissent, une intoxication progressive de notre organisme qui se manifeste de différentes façons :
 - ✓ Engorgement des ganglions qui peuvent devenir douloureux, kystes, cellulite, jambes lourdes.
 - ✓ Insuffisance veineuse.
 - ✓ Constipation.
 - ✓ Rétention d'eau.
 - ✓ Mal-être général, etc.

COMMENT ASSURER UNE BONNE CIRCULATION DE LA LYMPHE ?

Le drainage lymphatique a pour but de rétablir le fonctionnement optimal de ce système hydraulique indispensable à la vie, d'activer et de réguler la circulation sanguine tout en renforçant le système immunitaire. C'est une thérapie douce et manuelle effectuée avec une émulsion élaborée spécialement pour réussir efficacement cette pratique en respectant le sens de la circulation de la lymphe.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU DRAINAGE LYMPHATIQUE ?

Amélioration et/ou disparition des manifestations indésirables citées plus haut, sentiment de bien-être et de plénitude, regain d'énergie, harmonisation du visage qui se tonifie, diminution ou disparition des problèmes de dos, prévention de la formation des kystes et des seins tonifiés, meilleure gestion du stress, etc.

Clinique de Massothérapie Marjolaine Boulet
80, rue des Frênes Ouest
Québec, Qc, G1L 1G2
418-440-5737

marjoboulet@videotron.ca www.monlimoilou.com/marjolaine-boulet

Questionnaire médical à compléter lors du premier rendez-vous, tout comme pour les soins de massothérapie.

Au plaisir de prendre soin de vous avec ce merveilleux soin de santé.

LA FASCIATHÉRAPIE

Qu'est-ce que les fascias?

Les fascias sont les membranes de tissu conjonctif enveloppant toutes les structures du corps physique, dont les muscles aussi bien sûr. Tous les chocs physiques et émotifs vont directement et instantanément se loger dans les fascias. Les fascias retiennent donc à eux seuls beaucoup de mémoires. Le fascia constitue un élément fondamental de la physiologie humaine non seulement grâce à son rôle de soutien, mais aussi grâce à son rôle de défense.

Qu'est-ce que la fasciathérapie?

C'est une thérapie manuelle qui fait partie de la massothérapie. La fasciathérapie se pratique sans huile, directement sur la peau.

Pourquoi recevoir des soins en fasciathérapie?

D'abord pour soulager des tensions et des douleurs, mais également pour redonner de l'espace dans le corps physique. Comme les émotions se logent immédiatement dans les fascias, des libérations peuvent aussi accompagner les grands bienfaits physiques. Comme toutes les parties du corps (internes et externes) sont interdépendantes, cela signifie qu'un traumatisme subi à un endroit du corps (et même émotionnel) aura des répercussions à d'autres endroits.

Effets bénéfiques de la fasciathérapie :

- Réduit l'inflammation.
- Réduit la douleur (et la fait complètement disparaître dans beaucoup des cas).
- Neutralise et dissout les mémoires logées dans le corps physique; apporte des libérations.
- Diminue la fatigue.
- Offre une meilleure possibilité d'adaptation au stress.
- Redonne de l'espace dans votre corps.
- Élimine des toxines et renforce le système immunitaire.
- Meilleure oxygénation des organes et tissus.
- Permet d'outrepasser les plateaux lors de traitements thérapeutiques spécifiques.
- Augmente la mobilité articulaire.
- Augmente la capacité respiratoire.

La fasciathérapie augmente tous les bénéfices reliés à la massothérapie, la kinésithérapie et autres soins.

Les effets de la séance de fasciathérapie se ressentent immédiatement et tendent à perdurer longtemps, sans effets indésirables.

Au plaisir de prendre soin de vous avec ce soin absolument extraordinaire qui a fait de petits miracles pour moi aussi.

- Questionnaire médical à compléter lors du premier rendez-vous.
- Reçus d'assurances en massothérapie.
- Coût : 80\$/heure.

Marjolaine Boulet

Médium et Massothérapeute

Membre du Réseau des Massothérapeutes Professionnels du Québec

418-440-5737

marjoboulet@videotron.ca

www.monlimoilou.com/marjolaine-boulet



MASSAGE EN RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

D'une durée de 60 minutes, cette séance vous apportera détente et lâcher-prise en plus de vous aider à maintenir ou améliorer une bonne santé globale.

La réflexologie est une méthode thérapeutique qui consiste à provoquer des réflexes en certains points particuliers du corps (dans ce cas-ci le travail est fait aux deux pieds), notamment au moyen de massage punctiforme, afin de faire disparaître une douleur ressentie à un autre endroit et/ou stimuler, régulariser le fonctionnement d'un organe.

- **Buts :**

Renforcer et/ou rétablir l'équilibre et le bien-être pour un bon état de santé et redonner au corps sa faculté d'autoguérison.

- **Bienfaits :**

Détente, améliore et stimule la circulation, favorise l'élimination des toxines, stimule et renforce le système immunitaire, active et équilibre le métabolisme, régularise et distribue l'énergie vitale. Le massage en réflexologie plantaire agit sur la stimulation organique générale, la stimulation des organes émonctoires et des glandes endocrines.

*À noter que ma formation en réflexologie ainsi que mes connaissances de base sur ce sujet, ne fait pas de moi une réflexologue. Je demeure une massothérapeute avec des connaissances supplémentaires élargies.



Marjolaine Boulet

Massothérapeute, médium.

Membre du Réseau des Massothérapeutes Professionnels du Québec.

Clinique de Massothérapie Marjolaine Boulet

Québec (Limoilou)

418-440-5737 marjoboulet@videotron.ca www.monlimoilou.com/marjolaine-boulet

Coût : 70\$ → Reçu officiel de massothérapie pour assurances (ou impôts).

Questionnaire médical à compléter lors du premier rendez-vous.