



On sait tous à quel point c'est important de bouger, de respirer profondément et de prendre soin de son corps chaque jour pour favoriser notre santé, et **particulièrement pour la circulation de la lymphe.**

Elle est là pour soutenir le système immunitaire, éliminer les toxines et maintenir un équilibre optimal dans le corps. Elle circule dans nos vaisseaux grâce aux mouvements du corps, comme l'exercice physique et la respiration, mais aussi grâce à des pratiques comme... le massage !

Allez consulter mon article pour en savoir plus et réservez votre séance pour ressentir plus de légèreté et de vitalité.



✿ Avec l'arrivée du printemps, il est temps de parler de la cellulite ! ✿

Saviez-vous que plus de 80 % des femmes de plus de 20 ans en développent au cours de leur vie ?

C'est donc NORMAL d'en avoir !

Cependant, si vous souhaitez réduire son apparence, il existe des solutions comme les massages anticellulite et les drainages lymphatiques.

Pour en savoir plus sur les causes de la cellulite et les traitements possibles, je vous invite

à lire mon article sur mon site web

Offrez-vous l'un de ces soins dès aujourd'hui



On est plusieurs à se juger soi-même.

Mais ça ne devrait jamais nous empêcher de prendre soin de nous. 🌸

En tant que massothérapeute, je vous assure que peu importe les poils, les vergetures, la peau sèche ou les cicatrices que vous avez, ça ne me dérange absolument pas. Ce qui est important pour moi, c'est que vous vous sentiez bien et détendu pendant nos séances.

On a tous des petites imperfections, mais elles ne doivent pas vous freiner dans l'envie de vous chouchouter. Vous méritez de vous détendre et de vous sentir bien dans votre peau, peu importe son apparence.

Ne laissez pas la gêne vous freiner. Osez vous offrir un massage, relâchez la pression et oubliez ces détails. Votre corps mérite d'être chouchouté. 🐱 ❤️

Vous aimeriez débiter la course ?

Commencer par intégrer la marche dans votre routine quotidienne.

Une fois que vous aurez pris l'habitude de la marche, vous serez prêt à franchir une nouvelle étape : la course à pied.

Mon programme " 5 KM • Marche vers la course" vous guidera pas à pas vers cet objectif en combinant progressivement la marche et la course pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Contactez-moi dès aujourd'hui pour en savoir plus sur mon programme "5 KM • Marche vers la course" !



GE M'Exerce : Bougez régulièrement pour booster votre énergie.

Le mouvement, c'est la vie ! Chaque pas, chaque étirement, chaque respiration active votre énergie et vous propulse vers l'avant. 🏃🏃

Que ce soit une marche en plein air, une séance de yoga ou quelques exercices simples à la maison, l'important est d'écouter votre corps et de lui offrir le mouvement dont il a besoin.

Bouger régulièrement améliore non seulement votre santé physique, mais aussi votre santé mentale. Prenez ce temps pour vous, libérez les tensions et laissez circuler une nouvelle énergie en vous.

Un pas après l'autre, une respiration après l'autre... avancez vers une meilleure version de vous-même ! ✨💪

À savoir pour votre prochain rendez-vous...

Vous pouvez repartir avec un reçu d'assurance.

Notez que les assurances Canada Vie et Croix Bleue ne remboursent pas (pour l'instant).



À bientôt !
Ge

Restez connectés