



Christèle COUITTI

Naturopathie - Massage-Bien-Être
Accompagnement Mieux-Être

Espace SYNERGIE Santé/Bien-Être
215, rue Jules Ferry - 01630 St Genis Pouilly

Minute Papillon No 31 - Avril 2019



**Drainage,
Elimination
Vitalité!**

Le Printemps, une période idéale pour offrir à son corps un temps de purification, d'élimination des toxines et retrouver confort digestif, légèreté et bien-être.

Si vous avez décidé de prendre soin de votre corps en lui offrant une cure détox, je vous propose 2 massages qui l'accompagneront idéalement:

Les Points de Knap

Corps complet - 1h

La séance: 65 €*, au lieu de 80 €

Le forfait 5 séances: 300 €*, au lieu de 360 €

Le Sarasvati

Le ventre - 30 mn

La séance: 35 €*, au lieu de 45 €

Le forfait 5 séances: 150 €*, au lieu de 200 €

Séance sur RDV

***Offres valables du 1er au 30 Avril 2019**

LES POINTS DE KNAP

Pratique élaborée par Georgia Knap au début du XXème S. Méthode d'élimination des toxines de l'organisme, en particulier des poches d'acide urique, afin de favoriser une régulation du métabolisme par un toucher en accupression de points précis (Points de Knap) sur l'ensemble du corps.



Cette pratique est parfaite dans l'accompagnement d'une cure naturopathique et d'élimination des toxines.

Cette visée éliminatoire favorise aussi grandement la récupération physique après un effort musculaire, mais tout aussi bien une stimulation des éliminations pour des personnes au contraire trop sédentaires. Elle peut également agir sur une régulation émotionnelle.

Elle convient particulièrement aux adultes, mais pas aux femmes enceintes ou désireuses de l'être.

A découvrir ou re-découvrir...



ET SI JE ME FAISAIS UNE PETITE DETOX?

Le printemps est là !

... et ce besoin quasi unanime de faire du ménage... Partout, dans la maison, dans les placards, dans le jardin... et notre organisme n'est pas en reste! Il a accumulé bien des toxines ces derniers mois et il est temps pour lui aussi de faire un peu de nettoyage.

Voici quelques astuces, selon les envies et les possibilités de chacun :

L'ami de votre foie c'est sans conteste le citron !

Ah le citron et ses multiples vertues... notamment, celles de stimuler la fonction hépatique, réguler l'équilibre acido-basique et bien sûr, l'apport en vitamine C. Le conseil est le suivant : le matin à jeun, 15 mn avant votre petit-déjeuner,

prenez un jus de citron pressé dans un peu d'eau tiède (pas chaude). Ce petit breuvage va réveiller votre foie et mettre en route votre organisme. Ce geste santé peut devenir quotidien, tout au long de l'année.

Citron bio de préférence.

[Pour lire la suite de cet article, je click!](#)

"C'est à chacun d'entre nous de cultiver le meilleur dans sa nature et de lutter contre le pire"

Kofi Annan