



## RAID'N TRAIL : PÔLE SPORT SANTÉ

72, avenue De VACQUEY 33370 SALLEBOEUF [RAIDNTRAIL.COM](http://RAIDNTRAIL.COM)

### CÔTÉ SPORT indoor/outdoor : COACHS DIPLÔMÉS

**Pascal MOUCHAGUE**, 06 14 06 41 51, coach sportif, champion NATIONAL/EUROPE XTERRA VTT/Cyclo-cross.

**Karine SANSON**, 06 29 65 33 38, coach sportif, vice-championne du monde UCI/FRANCE VTT/Cyclo-cross/Trail.

En salle ou extérieur, TOUS NIVEAUX : Course à pied/trail, VTT/cyclo-cross, cardio- training, renforcement musculaire, biking, pilates, yoga (séniors, futures mamans, post-thérapie...), Zumba, step... prise en charge de l'obésité avec suivi diététique en association avec des médecins, des problèmes cardio-vasculaires, diabète...

**Exclusivité PPReF** (programme personnalisé de remise en forme) : **Parce que VOTRE SANTÉ EN DÉPEND**, forfait incluant sport et consultations avec nos praticiens de la santé pour par exemple surpoids, tabagisme, diabète, arthrose, incident cardiovasculaire, rémission cancer... ex: 4 séances sport+4 réflexologie =100€/mois

### CÔTÉ SANTÉ : PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS

- **NUTRITION : Pascale BASSONS 0616019277** rééquilibrage alimentaire, nutrition sportive, perte de poids, énergie. Accompagnement mental dans la gestion et l'optimisation de la performance sportive ou autre.
- **OSTÉOPATHIE : Yoan Sarbarie 06 58 09 99 67** Traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. L'ostéopathie est une médecine manuelle qui recherche la cause de vos douleurs et de vos symptômes par des liens anatomique et physiologiques. Cette médecine accompagne et traite de nombreuses pathologies tels que les troubles musculo squelettiques (lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, gonalgie, coxalgie ...), les céphalées, les troubles abdominaux, les troubles gynécologiques, les troubles cardiaques, les troubles urinaires. Prise en charge de tout public : du nourrisson à la personne âgée tout en s'adressant à des publics spécifiques tel que les sportifs ou les femmes enceintes.
- **MASSAGE BIEN-ÊTRE, Énergétique, REIKI, fleurs de Bach : Laetitia ANDRIEU, 06 10 98 67 70**

Le massage montre depuis des millénaires ses nombreux bénéfices : diminution de la pression artérielle, amélioration de la qualité du sommeil, relâchement musculaire, activation de la circulation sanguine, régulation du système nerveux, bien-être général. Il est pour moi une seconde nature, je masse depuis toujours, instinctivement, de manière suffisamment appuyée pour réconforter, soulager, hydrater, pour le plaisir. Grâce au Reiki (technique énergétique japonaise) je peux en plus du massage, transmettre de l'énergie à travers mes mains, rééquilibrer les énergies du corps. Les bénéfices sont nombreux : aide à la cicatrisation, soulage des douleurs, réconforte, accompagne lors de maladie grave et pallie aux effets secondaires des médicaments et thérapies diverses, aide à la récupération. Les fleurs de Bach quand à elles sont des élixirs floraux qui permettent de ré-harmoniser les émotions, les rendre positives : donner du courage face à la peur, de l'optimisme face au découragement, au chagrin, redonner de l'intuition face à l'hésitation, donner confiance en soi face au doute en ses compétences... Compléments alimentaires sans aucune contre-indication, adaptés à tout âge, du nourrisson à la personne âgée qui permettent de retrouver une sérénité intérieure. **HARMONIE des SENS** : <https://www.harmonie-massage.com>

- **REFLEXOLOGIE plantaire, palmaire et faciale: Magali CANTERO, 06 63 02 05 49** La réflexologie est une technique de pression des zones réflexes des pieds, des mains et/ou du visage dans le but de détendre, de soulager certains troubles, de rétablir l'équilibre général du corps, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique et agir sur tous les symptômes liés au stress. Chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou partie du corps. Quand celle-ci est stimulée, elle se régule naturellement, favorisant l'élimination des toxines, le renforcement des défenses immunitaires et la stimulation des capacités d'auto-guérison naturelles du corps. Stress, insomnie, fatigue, troubles et apnée du sommeil, migraine, arrêt de la cigarette. Rhumatismes, arthrose, torticolis, sciatique, lombalgie. *Troubles digestifs Troubles respiratoires et ORL* : Acné, eczéma, psoriasis. *Chez les enfants* : RGO, troubles du sommeil, énurésie.
- **HYPNOSE ERICKSONIENNE : Laetitia CARTAGENA, 06 74 67 17 57** L'état d'hypnose est un état naturel que vous connaissez déjà sans le savoir. "Être dans les nuages", se sentir absorbé par votre livre ou un film. Lorsque vous conduisez et arrivez à destination sans avoir réellement fait attention à votre parcours. L'hypnose, c'est cet état à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil; cet état dans lequel votre partie consciente qui réfléchit et manoeuvre, laisse plus de place à cette autre partie de vous, plus intuitive, qui sait ce qui est bon pour vous. Elle vous permettra de vous RE-connecter avec vos solutions, avec vos ressources. Elle intervient dans : la gestion de la douleur, arrêt du tabac et autres addictions, phobies, perte de poids, stress, anxiété, gestion de conflits internes, confiance en soi... le champs des possibles est immense. Outils précieux dans l'atteinte de vos objectifs personnels et professionnels. **OSEZ CROIRE EN VOUS!**



72 avenue de Vacquey - 33370 Salleboeuf (Gironde - France)

06 29 65 33 38 - 06 14 06 41 51

<http://raidntrail.com>

[raidntrail@gmail.com](mailto:raidntrail@gmail.com)

