



RAID'N TRAIL : PÔLE SPORT SANTÉ

72, avenue De VACQUEY 33370 SALLEBOEUF RAIDNTRAIL.COM

CÔTÉ SPORT indoor/outdoor : COACHS DIPLÔMÉS

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

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

Jérôme MARNAT, 06 59 41 60 42, éducateur sportif.

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 PPRéF (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 reflexologie =100€/mois

CÔTÉ SANTÉ : PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS

- **OSTÉOPATHIE** : 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. L'ostéopathe peut ainsi prendre en charge tout public : du nourrisson à la personne âgée tout en s'adressant à des publics spécifiques tel que les sportifs ou les femmes enceintes.

N'hésitez pas à consulter votre ostéopathe afin qu'il puisse répondre au mieux à vos interrogations.

- **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 les 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, parfois sans le savoir. "Être dans les nuages", se sentir absorbé par votre livre ou un film. Ou aussi 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. L'hypnose vous permettra de vous RE-connecter avec vos solutions, avec vos ressources. Elle peut intervenir dans de nombreux domaines: 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. Elle est un outils précieux dans l'atteinte de vos objectifs personnels, 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

