

# SOULAGER LES DOULEURS MENSTRUELLES

## AUTO-SOINS

posturaux, énergétiques et mécaniques.

Endométriose  
Règles douloureuses  
Syndrome pré-menstruel

Je vous transmets des **TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES** issues de ma pratique de thérapeute manuelle et énergétique pour **soulager vos douleurs et apaiser les troubles menstruels.**

Je vous propose ensuite un **SUIVI INDIVIDUALISÉ** : suivi de la mise en place des techniques transmises, adaptation du protocole et réharmonisation énergétique et posturale à distance.

Les causes des troubles menstruels sont souvent multiples. Nous aborderons les thématiques du terrain génétique, la dimension psychologique, l'alimentation anti-inflammatoire, les perturbateurs endocriniens, la gestion du stress...

Puis nous détaillerons ensemble, avec des exercices d'auto-soin spécifiques, les volets posturaux, énergétiques et mécaniques qui contribuent à l'amélioration des troubles menstruels :

### POSTUROLOGIE INTERACTIVE GLOBALE

Éliminer les sources de tension et d'incompréhension par rapport à l'environnement direct du corps.

### RÉHARMONISATION ÉNERGÉTIQUE DES MÉRIDIENS LIÉS AUX TROUBLES MENSTRUELS

Relancer l'auto-guérison, apaiser le stress, améliorer la circulation énergétique. Zoom sur le maître cœur, le foie, la rate et la thyroïde.

### LIBÉRATION DES TENSIONS MÉCANIQUES

Lever les tensions du bassin, des adducteurs, des seins et du périnée.

### MAGNÉTISME INTUITIF

Centrer et baisser le niveau d'énergie.

#### Suivi proposé :

- Rendez-vous **Bilan initial** avec réharmonisation globale : énergétique et posturale (via Zoom, env. 1h)
- **Atelier Transmission des techniques d'auto-soin** et conseils (via Zoom, 2 h)
- **Rendez-vous de suivi** avec réharmonisation énergétique et posturale pour faire évoluer, adapter le protocole (via Zoom, env. 1 h)

Atelier transmission des techniques : 100 €

Bilan initial + Transmission des techniques : 140 €

Bilan initial + Transmission des techniques + 1 Rendez-vous de suivi : 170 €

Rendez-vous de suivi supplémentaires : 45 €

Cindie ROSSIGNOL  
06-68-24-87-22

c.rossignol.reharmonisation@gmail.com  
@cindie.reharmonisation

Cabinet au 297 impasse des Patines à Thusy, 74150  
Séjours réguliers dans le Puy-de-dôme (63) et le Cher (18)

