



# Espace Santé et Bien-Être



## Odette Brahier

Infirmière **Spécialisée en Médecines Alternatives et Complémentaires (ISMAC)**

Agréée RME/ASCA

Rue de Soleure 43  
**2525 Landeron**

Sur rendez-vous  
**079 263 07 94**

[www.espace-wellness.ch](http://www.espace-wellness.ch)



[sante@espace-wellness.ch](mailto:sante@espace-wellness.ch)

**Place de parc à disposition  
Accessible aux chaises roulantes**

## Qui Suis-Je ?

Nom : Brahier-Stauffer  
Prénom : Odette

## Mon Parcours

dès 2010 **Infirmière spécialisée en médecines alternatives et complémentaires** (80%)  
Infirmière urgentiste (20%)

1999 à 2010 **Infirmière urgentiste** (60%) et  
Infirmière en médecines alternatives et complémentaires (40%)

1990 / 99 **Infirmière en néonatalogie (maternité)**

1984 / 90 **Infirmière en gériatrie**

1982 / 84 **Infirmière Soins à domicile**

1979 / 82 **Directrice de crèche**

1976 / 78 **Infirmière instrumentiste**

1976 **Obtention du diplôme d'infirmière**

## Mes Formations

---

- 2011 Attestation Technique des Ventouses (H. Reber / L. Mercerat)  
Certificat Technique des Trigger points  
<http://www.aimp.ch>
- 2010 Attestation Massage Breuss ( Ivo Böhning)  
Attestation Réflexologie Amérindienne (Thérésia Cattelod & Ivo Böhning)  
<http://www.guerissure.ch>
- Attestation Massage aux Pierres Chaudes  
<http://www.ecovie.info>
- 2003 Attestation Massage Assis (Tony Neuman)  
<http://touchline.ch>
- 2002 Attestation Massage Californien (Joël Savatovski)  
<http://www.ifjs.fr>
- 2001 Certificat de Réflexothérapeute (méthode Ingham)  
<http://www.infirmieresreflexologues.ch>  
<http://www.reflexologie-airneju.ch>
- 1999 Certificat de Lymphothérapeute (Dr. Vodder)  
<http://www.aidmov.ch>
- 1996 Je m'oriente vers d'autres techniques médicales et affine mes sources d'intérêts vers les médecines alternatives et complémentaires
- 1976 Obtention du diplôme d'infirmière

## Mes Prestations

---

*Les Soins sont  
Personnalisés*

*Selon votre  
Contrat d'Assurance  
Certaines de mes Prestations  
Seront Remboursées  
Par votre Complémentaire  
Renseignez-Vous  
Auprès de votre Assurance*

---

# Drainage Lymphatique Manuel



L'eau, élément vital de notre corps... "L'eau de notre corps, sans laquelle notre propre vie n'est pas possible, est menacée".

En effet, 70% de notre organisme est composé de liquide. Dans l'organisme humain, le système lymphatique véhicule l'eau, les protéines, les molécules de graisses, les cellules libres et les déchets en direction du système veineux.

L'intérêt du **drainage lymphatique manuel**, selon la méthode du **Dr Vodder**, est donc d'influer favorablement sur le milieu liquide de notre corps.

## Les effets du drainage lymphatique manuel (DLM)

- désintoxique la musculature du squelette et normalise son tonus
- stimule la circulation du système lymphatique et sanguin
- régularise la motricité des intestins
- Il favorise la relaxation
- réactions antalgiques, surtout sur les douleurs cutanées
- acné
- jambes lourdes
- rétention d'eau
- amélioration de la cicatrisation après une intervention chirurgicale
- lymphœdèmes et œdèmes veineux
- lésions traumatiques
- inflammations chroniques
- maladies du système digestif
- maladies du tissu conjonctif (rhumatisme, arthroses, arthropathies)
- pathologies "ORL" et ophtalmologiques
- migraines
- stress
- insomnies
- soins palliatifs

# Réflexothérapie



**La réflexologie** est une pratique de massage spécifique sur certains points réflexes situés au niveau des pieds et des mains et qui correspondent à tous les organes, glandes et autres parties du corps.

La pratique de cette technique s'effectue par petites pressions avec les pouces et les doigts.

**La réflexologie est à la fois préventive, relaxante et curative.**

La réflexologie stimule la circulation sanguine et lymphatique, l'activité glandulaire et nerveuse et permet le relâchement des tensions musculaires de façon à contribuer au bien-être général du corps.

Les symptômes les plus fréquemment soulagés sont:

- douleurs de la colonne vertébrale, torticolis, sciatique, lumbago
- douleurs articulaires
- nervosité, stress, insomnie, palpitations, état dépressif, anxiété
- maux de tête
- asthme, rhume, allergies
- hypertension
- jambes lourdes
- dérangement gastro-intestinal
- colite
- eczéma, acné
- douleurs menstruelles et ovulatoires, troubles de la fertilité
- bouffées de chaleur, troubles liés à la ménopause

La réflexologie peut se pratiquer sur des patients de tous âges, aussi bien sur des bébés que sur des personnes d'un âge avancé.

**La réflexologie n'a pas de valeur diagnostique, il s'agit d'une approche complémentaire**

# Réflexologie Amérindienne



## ou " les 9 Points mexicains"

**La réflexologie amérindienne** est une technique de massage statique (comme le Reiki par exemple) des pieds.

Cette méthode permet une réharmonisation de la personne dans sa globalité pour rééquilibrer ses attributs énergétiques divers sans s'adresser à un seul système en particulier (à l'exemple des méridiens ou des chakras). Très simple et sans aucun effet secondaire, elle peut être pratiquée sur tous, des bébés aux plus âgés.

Les pieds sont le point de contact à la Terre et le lieu par lequel transitent toutes les forces liées à ses activités quotidiennes. Il convient de leur prêter de temps en temps une attention particulière et de les employer de temps en temps comme porte d'entrée pour équilibrer la personne dans son entier. Cela aide notamment à la proprioception, à l'ancrage au sol et à l'équilibre au sein de la personne de la gauche et la droite, de ses polarités etc.

Durant le traitement, la personne a tendance à voyager à demi consciemment dans les causes des tensions pour lesquelles elle était venue recevoir un soin. Elle éprouve également toutes sortes de sensations physiques et énergétiques différentes, le plus souvent liées à l'évènement non résilié auquel est lié ses troubles (le revécu est bien plus doux que l'évènement de départ !)  
Le traitement dure une heure et se répète volontiers selon son but

# Massage Breuss



**Le massage Breuss** est un massage délicat du dos, énergétique et manuel qui peut résoudre avec beaucoup de succès des problèmes de dos.

Ce massage entraîne la régénération des disques intervertébraux, et peut contribuer à résoudre de nombreux problèmes dans l'appareil moteur, surtout dans la partie du sacrum.

Il se pratique avec de l'huile de millepertuis qui est connue et appréciée depuis longtemps en médecine populaire comme un remède exceptionnel et que l'on magnétise avec un papier de soie.

il s'agit d'un massage thérapeutique à actions profondes

Il calme les douleurs articulaires, débloque la colonne vertébrale, à long terme régénère les disques vertébraux et a un effet calmant sur le système nerveux.

Ce massage procure une réelle détente, permet au corps de se réharmoniser et est tout particulièrement indiqué en cas de :

- problèmes de dos
- blocages psychiques et corporels
- stress

La colonne vertébrale gouverne toutes les fonctions corporelles, jusqu'aux cellules.

Les douleurs, les troubles des fonctions et la détérioration des tissus sont souvent dus à une altération des nerfs provenant de la moelle épinière. Cela peut être causé par une mauvaise posture, un déplacement ou le blocage de vertèbres.

## Massage Californien



**Le massage californien** est caractérisé par de longs mouvements fluides et harmonieux qui enveloppent le corps, effectués dans un rythme variable avec un souci d'écoute et de douceur.

Les manipulations vigoureuses, choisies en fonction des exigences du client, permettent d'obtenir une plus grande relaxation musculaire, tandis que les étirements et les balancements invitent à l'abandon et conduisent le corps à une profusion sensorielle.

Au tout début du massage, le patient reçoit un massage léger sur le dos. Ceci a pour but de lui donner une relaxation extrême et de permettre au praticien de bien sentir sa respiration pour connaître le moment où il pourra commencer des mouvements plus intenses dans toute la longueur du corps. A mesure que ces longues courses se feront plus profondes, le praticien pourra identifier les parties tendues du corps et s'y concentrer pour soulager les tensions.

Un massage californien est exécuté avec des huiles essentielles pour favoriser le glissement des mouvements sur le corps et aider également à la relaxation.

Ce massage offre beaucoup d'avantages :

- Le bien-être physique,
- nerveux, émotif, mental et il contribue dans cette optique à:
  - Une meilleure irrigation des tissus
  - Améliorer la circulation veineuse et lymphatique
  - Un retour à l'équilibre nerveux
  - Libérer le stress
  - Relaxer
  - Améliorer la santé globale

## Pierres Chaudes / Hot Stone



D'origine amérindienne, ce massage aux pierres chaudes s'utilise avec des pierres d'origine volcaniques, noires en basalte, riche en fer, qui absorbe et retient la chaleur.

Les pierres sont immergées dans l'eau puis chauffées jusqu'à ce qu'elles atteignent entre 54°C et 63°C.

Les pierres, toujours lisses et polies, sont placées sur des points spécifiques du corps:

- sur le dos
- dans la paume des mains
- entre les doigts de pieds
- Cette texture permet un glissement facile sur la peau ainsi qu'un travail de grande qualité en des points spécifiques du corps.

Les bénéfices sont nombreux, la chaleur en fait :

- un massage drainant,
- détoxifiant qui procure une détente profonde des contractures musculaires ainsi qu'un ressenti de bien-être et de confort.

Il améliore la circulation calme le système nerveux.

L'énergie transmise par la propriété des pierres procure un résultat immédiat optimisé par l'alternance du chaud, du froid et des huiles aromatiques.

# Massage Assis



**Le massage assis** est un massage relaxant et énergétique du haut du corps, Il est discret, calmant, relaxant et dynamisant, efficace et puissant pour détendre le dos, la nuque, la tête, les épaules, les bras, les mains. Développé par Tony Neuman, fondateur de l'école Touch Line dont le but est de rendre le toucher structuré accessible à tous.

## La pratique

- Assis confortablement sur une chaise ergonomique
- Habillé ou en tenue de travail
- Facile à mettre en place
- Rapide, 15 minutes suffisent ... le temps d'une pause
- Facile à glisser dans l'agenda
- J'interviens sur les lieux (entreprises, domiciles, séminaires)
- Pas besoin de se déplacer, donc gain de temps !
- C'est l'outil « anti-stress »

## Les atouts

- Stimulation du système nerveux et circulatoire.
- Déblocage des énergies résultant du stress physique où émotionnel (altération mentale, irritabilité, fatigue chronique, troubles du sommeil, digestion difficile, maux de dos ou de nuque).
- Relaxation corporelle régénératrice.
- Bénéfice et résultat instantané !
- Moins de stress, de fatigue nerveuse, de tensions musculaires.
- Une meilleure ouverture et un gain de concentration
- Durée adaptée aux contraintes des professions.

# Massage Sectoriel



**Le massage sectoriel** est un massage de 30 minutes soit:

- du dos et des jambes,
- du ventre et des jambes
- du dos

aux huiles essentielles chaudes ou crème de massage permettant de ressentir des bienfaits physique et psychique en peu de temps.

C'est une technique efficace si vous souhaitez expérimenter une première approche du massage ou si vous manquez de temps pour vous offrir un massage complet

# Thérapie par les Ventouses



## Ventouses médicales

C'est un petit récipient généralement en verre sous forme d'ampoule que l'on applique sur la peau après avoir raréfié par une flamme l'air intérieur (en allumant un morceau de coton puis l'introduisant dans la ventouse).

Ce vide partiel aspire la peau, dilate les vaisseaux de la circulation sanguine capillaire et entraîne une congestion cutanée localisée sur le site de l'application du vide, donc la peau qui monte dans la ventouse devient rouge, piquetée, violacée...

La congestion de la zone d'application de la ventouse permet, en augmentant le flux sanguin vers la peau de décongestionner un organe malade plus profond et accélérer sa guérison.

La thérapie par les ventouses est avant tout un réflexe thérapeutique préventif visant à écarter toute forme d'évolution chronique de certaines affections. De part son action puissante sur l'élimination des toxines et le renforcement du système immunitaire, la pose des ventouses est aussi un complément idéal pour les traitements de base.

Toutes les douleurs et tous les troubles de la mobilité proviennent d'une altération (arrêt ou ralentissement) de cette libre circulation du sang

L'application de la ventouse est un procédé médical ancien surtout pour certaines pathologies thoraciques, dorsales et abdominales, pour traiter autrefois, certaines maladies comme, la pneumonie, la bronchite, les douleurs du dos, et du ventre...

**Elle peut être un complément à une autre thérapie citée ci-dessus sans supplément de prix**

# Trigger Points



## Trigger Points ou points gâchettes:

**Les trigger points** sont des nœuds dans les muscles, qui se forment pour différentes raisons:

- accident
- stress
- mauvaise posture
- mouvement répétitifs....

Ces nœuds sont des parties de muscles contractés, et ils peuvent agir de différentes façons:

1. ils peuvent causer la douleur(ex: stress -> tension au cou -> nœuds dans le cou => mal de tête
2. ils peuvent compliquer un problème déjà existant (ex: après un accident, ils perpétuent la douleur même si la lésion est guérie)
3. Un nœud dans l'épaule fera mal dans le bras ou dans la main. Epicondylite
4. ils peuvent imiter d'autres douleurs. Un nœud dans la fesse fera mal dans la jambe. (ex: PSEUDO-sciatique- le nerf sciatique n'est pas coincé)

## En règle générale, la douleur est envoyée vers les extrémités du corps.

Pour soulager les douleurs, il suffit d'exercer sur le point une pression ferme d'une durée de 5 à 7 secondes, puis de masser fermement (5 à 7 mouvements lents sur une zone de 1 à 2 cm).

Si une douleur très vive se fait sentir, c'est le signe que la cause de votre problème se trouve effectivement sous vos doigts.

Pour que le traitement soit efficace il faut répéter l'exercice 4 à 5 fois par jour, jusqu'à disparition complète du point trigger, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'on ne ressente plus aucune douleur à l'emplacement précis.

Cela peut prendre quelques jours, voire quelques semaines.

## Mes Tarifs

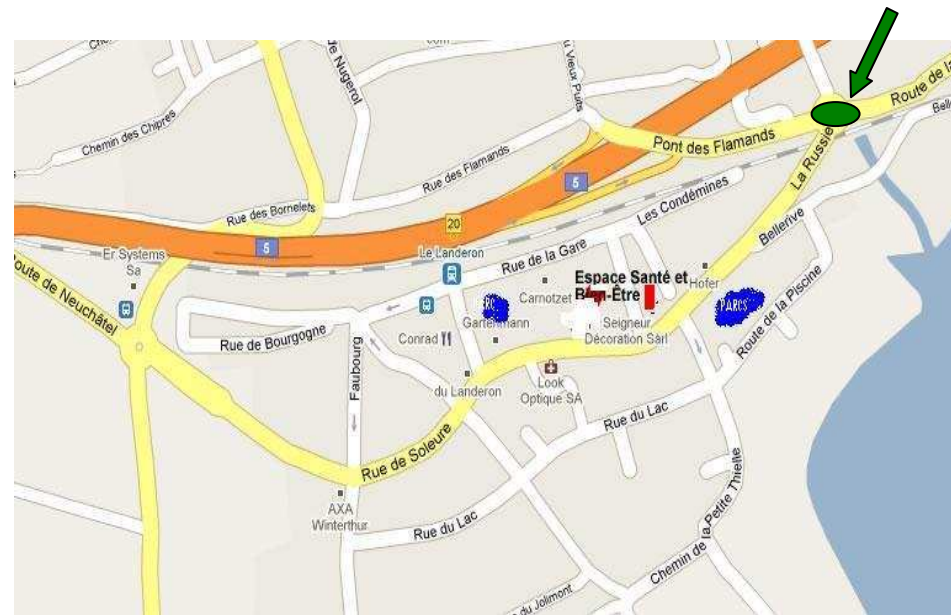
<b>Drainage Lymphatique Manuel</b>	Tarif horaire	<b>Prix:</b>	<b>90.--/ h</b>
<b>Réflexologie</b>	La séance	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>
<b>Réflexologie amérindienne</b>	60 minutes	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>
<b>Massage Breuss</b>	60 minutes	<b>prix:</b>	<b>90.--</b>
<b>Massage Californien</b>	60 minutes	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>
<b>Massage sectoriel</b>	30 minutes	<b>Prix:</b>	<b>50.--</b>
<b>Massage assis</b>	15/20 minutes	<b>Prix:</b>	<b>25.--</b>
<b>Hot stone (pierres chaudes)</b>	60 minutes	<b>Prix:</b>	<b>100.--</b>
	90 minutes	<b>Prix:</b>	<b>130.--</b>
<b>* Thérapie par les ventouses</b>	30 minutes	<b>Prix:</b>	<b>50.--</b>
	45 minutes	<b>Prix:</b>	<b>70.--</b>
	60 minutes	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>
<b>* Trigger Points</b>	30 minutes	<b>Prix:</b>	<b>50.--</b>
	45 minutes	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>
	60 minutes	<b>Prix:</b>	<b>90.--</b>

\* ces 2 thérapies peuvent être aussi un complément à un autre soin sans supplément de prix.

**Le soin se paye comptant à chaque séance**

**Possibilité d'achat de BONS CADEAUX**

## Où me trouver ?



### De Bienne:

Prendre sortie la Neuveville, traverser la ville en direction du Landeron

Au rond point **vert** prendre direction la Russie et je me trouve à 400 m à droite

### De Neuchâtel :

Sortie autoroute la Neuveville

Au rond point **vert** prendre direction la Russie et je me trouve à 400 m à droite

**Place de parc à disposition  
Accessible aux chaises roulantes**





*Espace Santé et Bien-Être*

[www.espace-wellness.ch](http://www.espace-wellness.ch)



[www.aidmov.ch](http://www.aidmov.ch)



[www.infirmieresreflexologues.ch](http://www.infirmieresreflexologues.ch)

[www.reflexologie-airneju.ch](http://www.reflexologie-airneju.ch)



[www.asca.ch](http://www.asca.ch)



[www.rme.ch](http://www.rme.ch)



[www.ismac.ch](http://www.ismac.ch)