

Volet esthétique et soins corporels

Forfait VIP disponible sur demande

Massothérapie détente

Soins réguliers du visage

Soins spécifiques du visage

Soins du visage / esthétiquepuncture

Soins pour hommes

Pédicure (produits médicaux)

Manucure

Épilation

Maquillage

Cours de maquillage

Enveloppement (détente, thérapeutique)

Enveloppement paraffine (pieds, mains)

Fangothérapie

Traitement de la cellulite

Traitement spécifique du corps

Traitement de cicatrice(s)

Électropuncture



Nancy Lemieux, B.A.



nancylemieux@gestiondedouleur.com

**Psychosociologue
Conseil / Soutien
Animation / Formation**

Diplômée en psychosociologie de la communication de l'Université du Québec à Montréal, où j'ai étudié avec M. Jacques Salomé, initiateur de nouvelles approches et auteur de nombreux ouvrages sur la communication relationnelle. J'ai participé à des formations avec M. Germain Duclos, formateur et auteur de renom spécialisé dans l'estime de soi. En mars 2007, j'ai suivi une formation sur "Le yoga du rire". Depuis plus de dix ans, je suis coordonatrice pour un organisme communautaire. J'offre des formations auprès des jeunes (dans le cadre de projets dans les écoles) et des adultes en lien avec le stress, les relations familiales, les émotions et l'estime de soi. Les difficultés relationnelles influencent la santé globale et peuvent générer un mal-être donnant lieu à des douleurs physiques et psychologiques. J'ai développé une expertise particulière dans ce domaine.

Nancy Lemieux

Sylvie Desgagné



ISIR, RCR, DEA, PS, PR
sylviedesgagne@gestiondedouleur.com

**Massothérapeute
Conférencière / Formatrice
Esthéticienne**

J'ouvre la clinique La Jouvencelle en 1999 pour introduire en synergie le concept détente et thérapeutique. Depuis 2002, j'offre des conférences, des ateliers thématiques pour tous les types de clientèle. Ouvrant en milieu hospitalier, en 2004 je présente un projet expérimental en massothérapie afin d'améliorer le confort global de la personne en fin de vie. Mes techniques sont: le jin shin do, le shiatsu, le drainage lymphatique, suédois, des techniques spécifiques pour des problèmes biomécaniques, une méthode intégrée et un programme pour la fibromyalgie. Je suis constamment en formation dans le domaine médical et la psychologie afin de mieux comprendre les mécanismes de la douleur et ses composantes. En 2007, l'École de gestion de douleur globale du BSL est née pour mieux vous servir.

Sylvie Desgagné

Membre CMAPPAC, FMCQ,
AQSP, Ambulance St-Jean

École de gestion de douleur globale du BSL et Clinique La Jouvencelle



*La santé entre vos mains,
à l'écoute de vos besoins.*

Rimouski: 418 722-0332
Mont-Joli: 418 775-0103

www.gestiondedouleur.com

L'École de gestion de douleur

globale du BSL

Propose différentes stratégies de gestion pour ceux qui désirent prendre leur santé en main par la prise de conscience du schéma corporel ainsi que des outils pour la clientèle souffrant de différents types de douleurs, physiques et psychoaffectives.

Objectifs

Approche positive et dynamique axée sur l'atteinte des solutions

Approche orientée vers la responsabilisation de la personne

Services

Volet ateliers et formations

Volet conférences ayant pour thèmes « la santé globale »

Volet intervention de groupe / gestion des émotions... relation d'aide...

Volet massothérapie entreprise

Volet massothérapie clinique

Programme fibromyalgie

Volet massothérapie soins palliatifs

Massothérapie préopératoire et postopératoire grossesse et accouchement

Volet massothérapie détente

Volet esthétique et soins corporels

Distributeur matériel médical

Assurances privées, collectives, IVAC/CSST, reçus pour fin d'impôt et dépenses de formation conformément à la loi 90

Clientèle

Public (adultes, enfants, aînés)

Entreprises

CHSLD, CH, CLSC

Institutions scolaires (intervenants et jeunes)

Communautaire

Aidants naturels

Ateliers disponibles à Mont-Joli, Rimouski et Bas-Saint-Laurent

Volet ateliers et formations

Comment gérer le stress au quotidien (atelier de groupe en 3 parties)

Atelier de groupe R.E.R. 5 heures (relaxation, étirement, rire)

Le massage « entre nous » (5-11 ans) (atelier de groupe enfants, 3 heures)

L'automassage un bien-être au quotidien (atelier de groupe 6 heures)

Apprivoiser la détente par le toucher massage (couple 6 heures)

Comment mieux respirer (atelier de groupe 6 heures)

Cours SIR/RCR/DEA premiers soins 15 heures
Cardio-secours 6 heures

Volet intervention

Thèmes d'ateliers:

Augmenter sa confiance et son affirmation de soi

Améliorer l'estime de soi au travail

Apprivoiser la communication relationnelle

Prendre soin de soi et de son couple

Gérer ses émotions dans ses relations avec les autres

Apprendre à gérer la pensée catastrophique en lien avec la douleur chronique

Thèmes et formations pour personnes oeuvrant en intervention:

Construire son coffre d'outils personnel et éducatif pour améliorer l'estime de soi et la communication

Découvrir des outils d'animation et d'intervention pour gérer ses émotions

Offrir des outils pour développer l'empathie



Volet massothérapie entreprise

Shiatsu sur chaise - les avantages:



Préventif et correctif
Augmente la performance
Réduit le taux d'absentéisme
Relaxe le corps et l'esprit
Soulage les tensions et les douleurs
Stimule le système immunitaire

Volet massothérapie clinique

La massothérapie fait appel à plusieurs mécanismes qui sont neurologiques, physiologiques, mécaniques pour diminuer la douleur aiguë, récurrente, chronique. Elle favorise le retour à la fonctionnalité de la clientèle souffrante et en réadaptation.

Maux de dos, cervicalgie, sciatgie, arthrite et autres pathologies, programme fibromyalgie, programme personnalisé et suivi individuel pour la gestion et réduction de la douleur.

Volet massothérapie soins palliatifs

Le toucher massage est un moyen de communication authentique. Le climat de confiance entre l'intervenant et la personne aide celle-ci à exprimer ses angoisses ou ses désirs. Selon la pathologie, la technique choisie peut offrir un soulagement de la douleur et des symptômes causés par les effets secondaires des médicaments.