

### News #2 - Janvier 2023

Bienvenue x sur ma 2ème newsletter!!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci, je vous parle de l'importance de la prévention en ostéopathie mais tout d'abord je vous souhaite une :

# Très Belle Année 2023 !!!



Leonidio en Grèce

Une année 2023 remplie de bonheur et de sourires autour de vous et de vos proches 😃 😂 😊 .

"S'il existe une réalité qui dépasse le rêve, c'est ceci : Vivre." Victor Hugo



Dolomites en Italie



Fleur de frangipanier



Sanetsch en Suisse

### Définition de l'Ostéopathie

C'est l'art de **diagnostiquer** et de **traiter**, par la main, les dysfonctions de la micro mobilité des tissus du corps, qui entraînent des troubles fonctionnels pouvant perturber l'état de santé.

L'Ostéopathie est une discipline exclusivement manuelle qui vise à aider le corps humain à retrouver son harmonie et son équilibre.

## Pourquoi la prévention ?

Je vous donne un **exemple concret** avec le dentiste :

Un problème à une dent peut dégénérer en carie puis en dent arrachée, en pivot ... et finalement en implant.

Pour l'ostéopathie, c'est pareil 😉 :

Plus vous ignorez une douleur ou une gêne, plus des compensations s'installent, plus les douleurs augmentent, plus les blocages apparaissent. Pensez donc à consulter **préventivement** pour éviter cette escalade de la douleur.



Aussi, l'asymétrie est source de conflits musculaires ou articulaires au niveau du corps humain, donc de déséquilibre.

Voilà des idées au quotidien pour éviter cette asymétrie :

- Ne pas croiser les jambes (ou autant à gauche qu'à droite)
- Mettre l'écran d'ordinateur à hauteur des yeux
- Poser les coudes sur la table de bureau
- Baisser les épaules quand vous êtes devant l'ordinateur
- Penser à les baisser tout le temps en fait 😉
- Changer de place assise pour éviter de tourner toujours la tête du même côté (à table, au bureau ...)
- ... etc ...

L'ostéopathe intervient pour restaurer les mobilités nécessaires à la vie en bonne santé.

## **Bonne résolution?**

Voilà une idée : prenez soin de vous cette année !!!

Une séance d'ostéopathie en prévention, un weekend ressourçant, une séance de sport, un spectacle, un dîner entre amis ... etc ...

J'en profite aussi pour vous dire que j'ai aussi un **diplôme de massage énergétique** alors si l'envie vous dit de vous faire masser aux huiles essentielles pour vous détendre ou récupérer après une compétition sportive, pensez y .

### Prendre Rdv



Tre Cime di Lavaredo







Leonidia

#### En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement ! Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

### Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate Diplômée de la méthode Kinésio Taping Diplômée en massage énergétique

### Diane Sibille Ostéopathe D.O.

<u>47 rue Paul Bert</u>, 92100, BOULOGNE BILLANCOURT 01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - <u>diane@osteods.com</u> <u>www.osteods.com</u>







Cet email a été envoyé à X. Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet. Pour vous désabonner c'est ici :

Se désabonner