

La Madérothérapie



Une méthode naturelle
pour remodeler et rééquilibrer
le corps



Un peu d'histoire...

La maderothérapie est une technique d'origine colombienne datant des années 1990. Elle repose sur l'utilisation d'outils en bois aux formes variées, conçus pour stimuler la circulation lymphatique et sanguine, réduire la rétention d'eau, et remodeler la silhouette.

En espagnol, "madera" signifie "bois" : chaque instrument est pensé pour épouser les formes du corps et travailler de manière ciblée, sans agresser les tissus.

Mon approche de la maderothérapie

Formée auprès de MaderoFrance, je pratique la maderothérapie avec une approche à la fois technique et bienveillante.

Grâce à ma maîtrise des techniques manuelles de drainage et de palper-rouler, j'allie précision, écoute du corps et efficacité des outils en bois.

Mon objectif : vous offrir un soin à la fois remodelant, drainant et relaxant, dans le respect de votre corps et de son rythme naturel.



Comprendre la cellulite

La cellulite est un phénomène *naturel et physiologique* qui touche environ 9 femmes sur 10, quel que soit le poids ou la morphologie.

Elle résulte d'un déséquilibre entre le stockage des graisses, la circulation et la rétention d'eau dans les tissus sous-cutanés.

Les cellules graisseuses augmentent de volume, comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques : la peau prend alors cet aspect bosselé que l'on appelle "peau d'orange".

Il est important de rappeler que la cellulite n'est pas une anomalie, mais une réponse normale du corps à certains facteurs : hormonaux, circulatoires, génétiques ou liés au mode de vie.

Chez la femme, elle est favorisée par les œstrogènes, qui influencent la répartition des graisses et la souplesse des tissus conjonctifs.

On distingue généralement trois types de cellulite :

- **Aqueuse** : liée à la rétention d'eau et à une mauvaise circulation.
- **Adipeuse** : liée au stockage de graisses dans les adipocytes.
- **Fibreuse** : plus ancienne, plus dure au toucher, souvent un peu douloureuse.

La maderothérapie agit sur ces trois aspects en drainant, réactivant la circulation et délogant les amas graisseux de manière progressive et naturelle.

Grâce à la stimulation mécanique douce et rythmée des outils en bois, elle aide le corps à retrouver son équilibre physiologique, tout en améliorant la texture et la tonicité de la peau.

🌸 L'objectif n'est pas de "supprimer" la cellulite à tout prix, mais d'aider le corps à mieux fonctionner, à s'alléger et à se sentir mieux.

Comprendre la rétention d'eau

La rétention d'eau, ou œdème, correspond à une accumulation excessive de liquide dans les tissus de l'organisme.

C'est un phénomène fréquent et physiologique, qui touche environ 15 % des adultes, en majorité des femmes.

Le corps humain est composé de près de 60 % d'eau : il est donc normal que son équilibre varie selon les périodes de la vie, le mode de vie ou le rythme hormonal.

Souvent localisée au niveau des jambes, des chevilles, du ventre ou du visage, la rétention d'eau se manifeste par une sensation de gonflement ou de lourdeur.

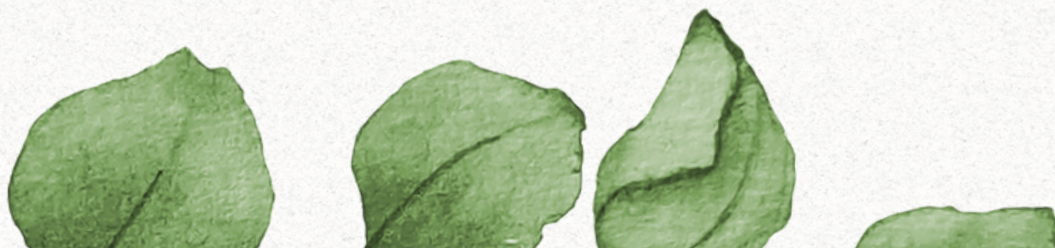
Elle peut être favorisée par :

- une mauvaise circulation veineuse ou lymphatique,
- la chaleur ou la station debout prolongée,
- une alimentation riche en sel,
- ou encore des fluctuations hormonales (cycle, grossesse, ménopause...).

La maderothérapie est une approche naturelle et non invasive qui aide à réactiver la circulation lymphatique, à stimuler l'élimination des toxines et à rééquilibrer les fluides du corps.

En travaillant manuellement sur les zones concernées, les outils en bois favorisent une décongestion progressive et procurent une agréable sensation de légèreté dès les premières séances.

 **La rétention d'eau n'est pas une fatalité : c'est simplement un signe que le corps a besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver son équilibre naturel.**



Les différentes phases d'un soin de maderothérapie

Une séance de maderothérapie se déroule en plusieurs phases complémentaires, chacune ayant un rôle précis dans le processus global :

Phase de drainage

- Elle vise à réactiver la circulation lymphatique et sanguine.

Cette étape prépare le corps, favorise l'élimination des toxines et réduit la rétention d'eau.

Les outils utilisés ici ont des formes douces et arrondies, pour stimuler sans agresser.

Phase de remodelage / lissage

- Elle consiste à travailler les tissus plus en profondeur pour redessiner les contours du corps et tonifier la peau.

C'est la partie la plus dynamique du soin, souvent perçue comme très agréable.

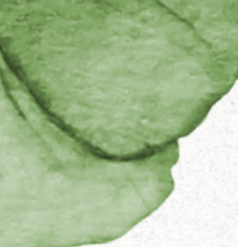
Phase anti-cellulite

- C'est ici que l'on agit sur les amas graisseux et la texture de la peau.

Les mouvements sont plus ciblés, favorisant la décongestion des zones fibreuses et une meilleure uniformité du grain de peau.

Chaque phase est adaptée à la morphologie et aux besoins de la personne, dans une approche personnalisée, respectueuse et bienveillante





Les bénéfices d'une cure de maderothérapie

Les effets d'une cure régulière, se manifestent aussi bien physiquement que mentalement :

- Amélioration visible de la circulation lymphatique et sanguine,
- Réduction de la rétention d'eau et de la sensation de jambes lourdes,
- Atténuation progressive de la cellulite,
- Raffermissment de la peau et des tissus,
- Stimulation du métabolisme naturel,
- Et surtout, une sensation de bien-être profond et de légèreté.

✓ Les avantages :

- Résultats visibles dès quelques séances (selon le type de cellulite et la régularité)
- Technique naturelle, sans appareil
- Effet drainant immédiat, sensation de légèreté
- Amélioration de la qualité de la peau et du tonus

⚠ Les limites / inconvénients :

- Nécessite de la régularité pour des résultats durables
- Peut provoquer de légères courbatures ou rougeurs temporaires
- Ne remplace pas une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation, mouvement)

Les contre-indications

Comme toute technique de stimulation circulatoire, la maderothérapie comporte quelques contre-indications :

- Fièvre, infection, inflammation ou plaie ouverte,
- Problèmes cardiaques ou circulatoires sévères,
- Phlébite, thrombose, varices importantes,
- Grossesse (selon les zones, à adapter au cas par cas),
- Pathologies lourdes ou récentes interventions chirurgicales.

En cas de doute, un avis médical est toujours recommandé avant de débiter une cure.

Chaque séance au Labo du Bien-Être est précédée d'un échange personnalisé afin d'adapter la pratique à votre état de santé et à vos besoins du moment.

Redonnez à votre corps son rythme naturel.

PRENDRE RENDEZ-VOUS

 Cabinet Le Labo du Bien-Être
33 rue Victor Hugo, 89140 Vinneuf
Déplacement à domicile possible avec supplément
 Sur rendez-vous uniquement

POUR RÉSERVER

 Par téléphone : 06.67.15.30.30
 En ligne : terapiz.com

SUIVEZ LES ACTUALITÉS BIEN-ÊTRE

Retrouvez conseils, astuces et inspirations pour prendre soin de vous au quotidien :

 Instagram / facebook : @lelabo.dubienetre
 Site internet : www.lelabo-dubienetre.com

“Offrez à votre corps ce moment pour se délester, respirer et se rééquilibrer.”

