

# LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par Caroline Nivard —

## SUITE À VOTRE SÉANCE D'OSTÉOPATHIE

Pendant notre séance, des tensions se sont libérées.

Votre corps va donc maintenant **se rééquilibrer par lui-même !**

Cela peut prendre quelques jours à quelques semaines! Patience...

Pour que vous puissiez **retirer le plus de bénéfices possibles** de votre séance, voici quelques conseils à suivre pendant 4 ou 5 jours.

### Voyons ensemble....

#### • Reposez-vous et optez pour de bonnes postures

- Le repos va permettre à votre organisme **d'éliminer les toxines, de récupérer et de gagner en énergie.**
- **Évitez d'être mal installé**, dans des positions asymétriques, assis ou debout trop longtemps ou à piétiner...
- Je vous déconseille bien sûr les longs trajets en voiture, en train ou en avion juste après une séance. Il faut que **votre corps puisse se reposer pour intégrer le travail effectué.**

#### • Évitez les activités physiques

- Essayer de ne pas trop solliciter votre corps : évitez le sport, de porter des charges lourdes, les mouvements répétitifs...

Le grand ménage et le jardinage rentrent bien évidemment dans cette catégorie !!

#### • Buvez beaucoup d'eau

N'hésitez pas à bien vous hydrater **pour que votre corps élimine les toxines accumulées** dans les zones de tensions.

#### • Soignez votre alimentation

Votre corps utilise beaucoup d'énergie pour se rééquilibrer et votre système digestif doit déjà gérer l'élimination des déchets libérés lors de notre consultation donc ne le surchargez pas d'avantage!

#### • Pensez à certains changements dans votre quotidien qui pourraient vous apporter un mieux-être :

Pour votre corps : **étirements, assouplissements, marche ou sport !** Repensez **vos positions** au bureau, à la maison... Changez **vos habitudes alimentaires...**

**Pour réduire stress et anxiété :** exercices respiratoires, méditation, hypnose, prendre du temps pour vous...

**Après une consultation, le corps va se rééquilibrer, pendant quelques jours vous pouvez ressentir fatigue, courbatures, douleurs, tensions, émotions...**Ceci est tout à fait normal, comme la ressentent la très grande majorité des patients.

Quelques patients sur-réagissent : augmentation des douleurs, petite fièvre, nausée... Je leurs conseille vivement de suivre mes conseils et d'être patients...

D'autres au contraire ne ressentent rien.

Pour tous, ces symptômes ne doivent pas dépasser 5 à 7 jours.

Si vous avez la moindre question ou le moindre doute, n'hésitez surtout pas à m'appeler.

**Prenez soin de vous**  
Caroline Nivard

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : **[www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr)**.  
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

**Caroline Nivard ostéopathe**, formée à l'hypnose ericksonienne  
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

**RDV au 05 57 59 91 76 ou sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr)»**