



# Nursing Touch®

## Le prendre soin par le toucher

Le Nursing Touch®, que l'on peut traduire par « prendre soin par le toucher », est une technique de toucher relationnel développée en 2008.

Il repose sur un massage épicerique d'une grande douceur, sans pression, qui stimule uniquement les récepteurs sensoriels de la peau. Contrairement aux massages traditionnels, **aucune manipulation musculaire profonde n'est pratiquée**. Le toucher est lent, enveloppant, sécurisant et respectueux du corps. Cette approche permet au corps et au système nerveux de se relâcher naturellement, favorisant un état de calme, de présence à soi et de sécurité intérieure.

## À QUI S'ADRESSE LE NURSING TOUCH® ?

Le Nursing Touch® est destiné :

- ▶ aux personnes stressées ou surmenées,
- ▶ aux personnes sensibles ou anxieuses,
- ▶ aux personnes engagées dans un parcours de soin,
- ▶ aux aidants et professionnels de santé,
- ▶ à toute personne souhaitant se détendre et réguler son système nerveux.

Il peut être reçu ponctuellement ou dans le cadre d'un accompagnement régulier, en soutien du bien-être global.



## UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE ET SÉCURISANTE

Le Nursing Touch® se pratique :

- ▶ avec du talc,
- ▶ sans huile,
- ▶ sans pression,
- ▶ sans manipulation articulaire ou musculaire.

## MON APPROCHE

Formée au Nursing Touch®, et dans la continuité de mes accompagnements en sophrologie auprès de personnes fragilisées, je propose cette technique comme un chemin de reconnexion à soi, d'apaisement et de soutien.

Chaque séance est adaptée à la personne, à son vécu et à ses besoins spécifiques.

Pour moi, le toucher devient un véritable outil de présence, de sécurité et d'accompagnement.

### J'interviens :

- ▶ en structures de santé (soins palliatifs, oncologie, EHPAD, gériatrie...),
- ▶ en entreprises et institutions pour la détente des équipes,
- ▶ en cabinet et à domicile.

**Pour plus de renseignements  
ou pour prendre rendez-vous :**

Magali GARREAU • 07 62 38 47 78  
[contact@m-mieuxetre.fr](mailto:contact@m-mieuxetre.fr)

**M&MIEUX-ÊTRE**  
MAGALI GARREAU

