

Pilates thérapeutique



Laure Sautier est installée au Pré Saint-Gervais depuis quinze ans, mais son adresse reste confidentielle. Pour arriver au cabinet, il faut passer deux interphones, traverser une cour, se perdre dans un couloir. Mais ça en vaut la peine. Ostéopathe passionnée par son métier, Laure s'est formée à différentes méthodes, y compris l'auriculothérapie.

Cette approche thérapeutique consiste à stimuler des zones précises des oreilles avec un faible courant électrique pour atténuer souffrance, troubles fonctionnels ou anxio-dépressifs. Ainsi, elle s'attèle à soulager sa patientèle, y compris celle souffrant de douleurs intenses ou d'articulations usées (arthrose, discopathies...). Elle est également spécialisée en maternité et accompagne les femmes comme les nourrissons. « J'ai été formée par une médecin obstétricienne pour travailler notamment sur tous les problèmes de périnée. Loin de me substituer à un-e sage-femme ou kinésithérapeute, j'apporte un soutien et je

fais le lien entre ce qui est appris chez ces professionnel-le-s et le quotidien des patientes. » En parallèle, elle propose des cours de pilates, toujours dans la continuité des soins d'ostéopathie. « En cabinet, on soulage les patient-e-s, on débloque leur corps, mais je voulais quelque chose qui les équilibre dans leur vie de tous les jours. » Pour cela, l'ostéopathe propose une méthode à la fois très simple et très ludique, pour un réel impact sur la posture, grâce au renforcement des muscles profonds, en particulier ceux du tronc. « Mes patient-e-s se tiennent plus droit, sont mieux installé-e-s à leur bureau, ont plus d'équilibre, moins de soucis de périnée... C'est bon pour tout le monde, y compris les seniors ou les femmes en post-partum. Comme nous sommes en petit groupe, j'adapte les exercices à chaque personne. » Si les séances de pilates et celles d'ostéopathie sont complémentaires pour améliorer la santé, la mobilité, la stabilité et la fluidité du corps, vous pouvez bien évidemment choisir l'un ou l'autre suivant vos préférences ! ■

+ D'INFOS

Laure Sautier, 9 rue Gabriel Péri

07 60 16 62 36 – sautier.laure@gmail.com

<https://osteopathe-lepresaintgervais-93.fr/votre-osteopathe-laure-sautier>

