



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire considère le pied comme la représentation fidèle du corps humain.

C'est une technique manuelle qui repose sur l'existence de zones réflexes situées sur chacun de nos pieds. Ces zones correspondent aux organes, glandes et systèmes du corps humain.

On compte environ 7200 terminaisons nerveuses sur chaque pied.

La séance de réflexologie plantaire est pratiquée sur les deux pieds, l'un après l'autre. Le praticien exerce une pression qui stimule sur les zones réflexes correspondant en fonction de l'évaluation préalable qui aura été faite.

POUR QUI?

- bébé, enfant, adulte, personnes âgées
- femme enceinte (sous réserve d'un avis médical) pour améliorer le sommeil, soulager les douleurs dorsales
- sportif : préparation de compétition, concentration, phase de récupération

A éviter : les thromboses, phlébites (car la réflexologie réactive la circulation sanguine), les blessures récentes

POUR QUOI?

- douleurs dorsales, tensions musculaires
- difficultés digestives liées ou non au stress
- troubles du sommeil, fatigue, anxiété, migraines
- perturbations hormonales : hypo ou hyper thyroïdie, ménopause, troubles menstruels...
- prévention allergies
- asthme, rhume, sinusite...
- avant ou après une opération, accompagnement des personnes pour les effets secondaires de la chimiothérapie

.....

LES BIENFAITS

- RELAXER

- **RETABLIR L'HOMÉOSTASIE** (maintenance de l'ensemble des paramètres de l'organisme qui doivent rester constants = équilibre du corps)

- AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE

- agir sur tous les symptômes liés au **STRESS**

La réflexologie exerce une action de régulation qui permet au corps de retrouver naturellement équilibre et harmonie.

RENSEIGNEZ-VOUS

Certaines mutuelles remboursent les séances de réflexologie