

La Réflexologie Plantaire

Esthétique – Bien Être

La réflexologie plantaire est la plus connue des techniques réflexologiques, qui trouve son origine dans une pratique ancestrale de médecine manuelle

et fut ensuite théorisée par des médecins occidentaux.

C'est une technique de digito-pression (reptation, pression-rotation et lissage avec les doigts), basée sur le principe qu'il existe dans les pieds des zones réflexes correspondant à tous les organes, glandes et partie du corps.

Elle est à la fois indiquée pour un objectif de Bien Être ou Thérapeutique

(en préventif ou curatif concernant les troubles fonctionnels).

Elle prend en charge le corps dans sa globalité,

Ce toucher procure une profonde détente du corps et favorise l'élimination du stress et des tensions nerveuses.

la réflexologie plantaire est la plus appropriée pour travailler les soucis en profondeur (chroniques)

et stimule les facultés d'auto guérison du corps.



Dans tous les cas, le protocole de travail est spécifique à chaque personne.

Les zones stimulées ne sont pas les mêmes d'une personne à l'autre et permet de rétablir l'équilibre naturel du corps en prévenant et soulageant

des troubles aigus ou chroniques d'origine fonctionnelle:

Gestion du stress, Surmenage, Tension / Nervosité, Anxiété

Trouble du sommeil, Fatigue / Migraine / Névralgies

Troubles gastriques et intestinaux : Maux d'estomac, Ballonnements, Constipation...

Troubles gynécologiques : douleurs de règles, trouble de la ménopause...

Trouble de la circulation sanguine et lymphatique

Douleurs musculaires et articulaires

lombalgies, dorsalgies, cervicalgies, torticolis

Troubles respiratoires : rhume, sinusite, allergie, toux...

Problèmes de peaux : eczéma, psoriasis

Troubles urinaires...

Notre séance commence par un entretien qui me permet de cerner votre état de santé,

vos habitudes de vie, de préciser vos attentes

et de répondre à vos éventuelles questions.

Je pratique quelques mouvements de relaxation pour favoriser votre détente
et je commence le travail de réflexologie.

Le travail consiste en une alternance de mouvements, de "reptation", de "pression-rotation" et de lissage.

J'adapte ma pression à votre ressenti et aux zones à travaillées.

Chaque séance est unique et nécessite une attention de chaque instant.

C'est un moment privilégié où je vous invite à être attentif aux nombreuses perceptions et sensations qui se présentent à vous et à expérimenter le "lâcher prise".

La séance se passe en musique pour favoriser la détente.

Tout au long de la séance, il est important que vous soyez attentif aux perceptions et sensations.

Il se peut que certaines zones du pieds soient douloureuses, et que vous me les signaliez.

Mon travail en sera plus efficace.

Les séances sont variables mais durent en moyenne 45 minutes

Les réponses à la réflexologie sont variables :

certaines personnes vont réagir très rapidement, d'autres, réagiront à cette technique après plusieurs séances où ne réagiront pas (cela n'empêche en aucun cas l'efficacité des séances).

Tarifs de la Réflexologie plantaire esthétique

- Bien - Être et Équilibre 35 €

- Anti - Tabac 225 € (5 séances + la 6ème offerte) ou 50 €

- Amincissement 225 € (5 séances + la 6ème offerte) ou 50 €

- Anti - Stress / Fatigue / ulcère nerveux 40 €

- Personne migraineuse 200 € (5 séances + la 6ème offerte) ou 45 €

- Peau acnéique 30 €

- Pour les enfants la séance est de 15€ à 30€ selon les besoins et d'une durée 15 min à 30 min

