



La Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire s'adresse à tous.

Certains l'utilisent pour soulager un symptôme spécifique, d'autres l'emploient régulièrement en prévention pour se maintenir en bonne santé.

La réflexologie est une technique de soin simple et naturelle. Elle consiste à stimuler manuellement des points et zones réflexes.

Le pied étant considéré comme une représentation en miniature du corps humain, ces zones très innervées permettent l'accès à tous les systèmes physiologiques au niveau musculo-articulaire comme au niveau viscéro-organique.

Saviez-vous que nous avons plus de 7 200 terminaisons nerveuses sur chaque pied !

Les Bienfaits

Améliore la gestion du stress

Relaxation profonde et relâchement des tensions nerveuses

(Stress, insomnie, migraine, vertige, dépression, burn-out...)

Participe à la gestion de la douleur

Relâchement des tensions musculaires et articulaires

(Sciatique, tendinite, cervicalgie, mal de dos, arthrose, arthrite...)

Favorise l'autorégulation de l'organisme

Actions sur les troubles fonctionnels, organiques, circulatoires et lymphatiques

(Asthme, toux, sinusites, déséquilibres hormonaux, mauvaise digestion, ballonnement, gastrite, colite, mauvaise circulation, œdème, anémie, épistaxies...)