



La réflexologie plantaire intégrative : c'est quoi ?

La réflexologie plantaire est une technique naturelle, douce et préventive qui stipule que sur les pieds, les organes, glandes, systèmes du corps sont représentés en miniature.

Par digito pression du pouce sur certaines zones du pied appelées zones réflexes, le réflexologue envoie une information au corps stimulant ainsi sa capacité d'auto régulation dans la limite de ses ressources : c'est ce qu'on appelle l'homéostasie.

Le réflexologue travaille sur des zones réflexes en déséquilibre afin de rétablir un équilibre physique, psychique, émotionnel.

Sur chaque pied il y a 7200 terminaisons nerveuses. Les pieds sont donc la partie du corps la plus innervée.

Physiologiquement, en Occident, on dit que ces tensions sont l'accumulation de toxines à l'extrémité d'un nerf.

En médecine chinoise, ces tensions bloquent le chi (l'énergie de vie).

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SONT NOMBREUX.

Le 1er effet de la réflexologie plantaire est une relaxation profonde.

La réflexologie plantaire soulage de nombreux maux d'ordre physiques, psychiques, ou émotionnels.

Comme par exemple :

- Troubles digestifs
- Sommeil
- Douleurs physiques
- Migraines
- Stress
- Gestion des émotions

- Douleurs de règles
- Endométriose
- Burn out
- La réflexologie plantaire est également un soin de support dans le suivi d'une maladie : cancer, fibromyalgie, SEP, maladie de Parkinson...
- Elle accompagne la femme lors d'une grossesse, de la conception à la naissance.
- FIV
- Accompagnement pédiatrique
- Accompagnement au deuil