

LE LIEN ENTRE NOTRE CORPS
ET NOS ÉMOTIONS

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Se remettre en mouvement

REIFLEXOLOGIE

CHRISTELLE LENCOU

Découvrir la réflexologie plantaire au centre Terre d'ô à Chilly-Mazarin

Rééquilibrer, revitaliser et trouver un nouveau souffle

LES PIEDS sont quotidiennement négligés et pourtant ils nous portent toute la journée et nous soutiennent tout au long de notre vie.

Ils jouent un rôle essentiel sur notre équilibre général.

Prendre soin de nos pieds, c'est prendre soin de nous-même ! La réflexologie plantaire est une pratique douce et naturelle pour inviter le corps à se rééquilibrer.



Comment ça marche ?

En réflexologie plantaire, le corps entier est représenté dans les pieds.

Chaque zone plantaire dite « zone réflexe » va correspondre à une partie de l'organisme tant au niveau musculo-articulaire que viscéro-organique.



Le travail du réflexologue consiste à stimuler, ces zones réflexes afin de déclencher à distance une réaction de rééquilibrage sur des organes ou une partie précise du corps.

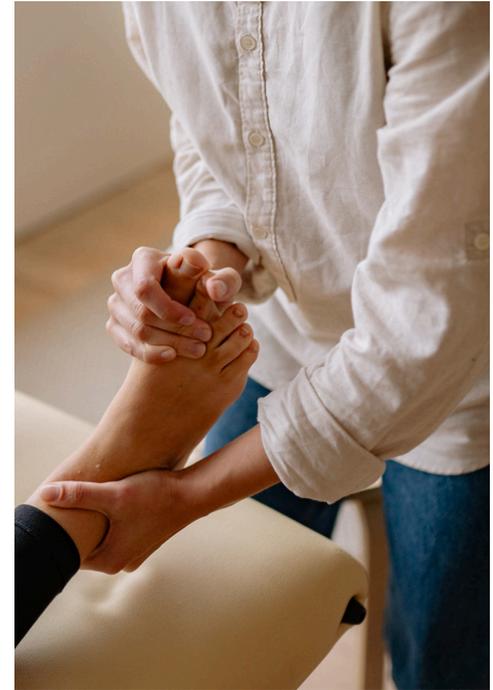
C'est la consistance des tissus du pied (durs, mous, électriques...) qui donne une bonne indication des déséquilibres et donc des zones réflexes à travailler.

C'est le toucher du praticien qui mobilise les énergies et invite le corps à se rééquilibrer de manière douce et naturelle.



7 bonnes raisons de découvrir la réflexologie plantaire

1. Procure une détente profonde et une sensation de bien-être : dénoue les tensions physiques et émotionnelles,
2. Diminue le stress,
3. Améliore la qualité du sommeil,
4. Stimule le système immunitaire,
5. Favorise l'élimination des toxines,
6. Harmonise les fonctions physiologiques (respiratoires, circulatoires, digestives, rénales, immunitaires et hormonales),
7. Harmonise la circulation sanguine et lymphatique.



Comment se déroule une séance ? Quelles réactions ?

Déroulé d'une séance :

Une séance de réflexologie dure 1 heure (un peu plus pour la 1ère séance).

La première visite commence par un temps d'échange pour mieux vous connaître : vos antécédents, vos troubles, vos attentes.

Vous serez ensuite confortablement installé (habillé) sur une table de massage, couvert d'un plaid si besoin.

La séance débutera par une prise de contact des pieds, des manipulations de relaxation puis continuera avec des pressions spécifiques à vos besoins.

Certaines zones peuvent être sensibles. C'est normal, c'est le signe qu'un rééquilibrage est nécessaire. Les pressions seront adaptées à votre ressenti.

Les réactions aux séances :

Vous pouvez vous sentir fatigué(e). Parfois les douleurs s'accroissent avant de s'apaiser, comme une réaction d'élimination. Cela peut également engendrer des nausées, des maux de tête, des courbatures etc.

Les réactions peuvent aussi être émotionnelles : vague à l'âme, colère, tristesse. Mais après une réaction d'élimination, les troubles s'améliorent et l'état général est meilleur.



A quelle fréquence ?

La fréquence des séances dépend des troubles, de leur ancienneté et de la réceptivité de l'organisme.

Pour une problématique bien précise 2 ou 3 séances à intervalle de 7 à 10 jours peut être un bon rythme mais si les troubles sont installés depuis longtemps, le nombre de séance sera plus important. Il faut laisser le temps au corps d'opérer le changement.

Sinon, une visite par mois ou à chaque changement de saison permet de soutenir l'énergie vitale.



Les idées reçues : VRAI ou FAUX

La réflexologie, c'est un massage des pieds : FAUX
C'est une méthode préventive qui favorise les capacités d'auto-régulation du corps.

La réflexologie est un soin que tout le monde peut recevoir : VRAI

Tout le monde peut en profiter. Cependant la réflexologie reste une technique puissante qui nécessite de prendre quelques précautions : futures mamans dans les 3 premiers mois de grossesse, problèmes circulatoires (phlébite, thrombose) ou cardiaques.

La Réflexologie, c'est magique : FAUX

Le réflexologue n'est pas un magicien. Il ne fait pas disparaître les symptômes comme par enchantement. C'est un professionnel formé à une technique.

La Réflexologie, ça chatouille : FAUX

Les pressions exercées et les mouvements réalisés font que même les personnes les plus chatouilleuses peuvent bénéficier d'une séance en toute sérénité.

La Réflexologie n'est pas une méthode alternative : VRAI

Le réflexologue ne vous dira jamais d'arrêter votre traitement. Il ne substitue pas au diagnostic médical. La réflexologie est complémentaire et accompagne avec efficacité les traitements conventionnels.

La Réflexologie est une pratique qui peut être remboursée : VRAI

Votre séance de réflexologie plantaire peut être prise en charge par votre mutuelle. Certaines mutuelles proposent des formules « Bien être » ou « Médecines douces », incluant le remboursement d'une ou plusieurs séances de réflexologie. N'hésitez pas à interroger la vôtre.

