



## QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

La réflexologie plantaire est une pratique qui consiste à stimuler certains points réflexes situés sur les pieds, en utilisant des techniques manuelles.

Cette pratique s'appuie sur l'idée que chaque zone du pied est associée à une partie du corps, et que la stimulation de ces zones peut aider à rétablir l'équilibre et la santé dans le corps. Pendant chaque séance, la globalité des zones réflexes sera traitée.

La réflexologie plantaire peut être utilisée de problèmes de santé, tels que douleurs chroniques, troubles digestifs, problèmes respiratoires, problèmes de sommeil, troubles du système nerveux, stress et anxiété, entre autres.

Le massage se fait à l'aide d'un toucher léger avec des mouvements avec les pouces de type pression-rotation, des massages classiques, des effleurements et des étirements.



**MON OBJECTIF :** vous amener dans un état de bien-être et de détente à la fin de chaque séance.