



C'est quoi la réflexologie plantaire ?

Définition : La réflexologie est une science basée sur le principe qu'il existe entre les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes, glandes et parties du corps. C'est une technique spécifique permettant à une personne de travailler ces zones réflexes avec ses pouces et ses doigts.

**La réflexologie plantaire travaille en particulier sur les 2 pieds, sur ses 4 faces
(médiale, latérale, face plantaire et dorsale).**

Ce que fait la réflexologie plantaire exactement ?

Elle permet de travailler tous les systèmes du corps et en particulier :

- **Relâche les tensions et le stress.**
- **Améliore toutes les circulations (sanguine, lymphatique et énergétique) et favorise le déblocage des influx nerveux.**
- **Rétablit l'équilibre du corps aussi appelé HOMEOSTASIE de façon naturelle.**

Elle s'adresse à toute personne (du nourrisson aux personnes âgées) pour agir sur notamment les troubles fonctionnels chroniques. Lors de pathologies lésionnelles, elle sera un support idéal pour soutenir les fonctions vitales et soulager les effets secondaires liés aux traitements médicamenteux.

Chaque séance sera adaptée selon l'âge et la vitalité de la personne, le travail de votre praticienne se fait à mains nues avec du talc ou si besoin des huiles végétales assorties d'une ou plusieurs huiles essentielles.

Elle s'adresse tout particulièrement à toutes les personnes en prise avec les effets du stress et ses conséquences délétères sur la santé (troubles du sommeil, douleurs générales, troubles digestifs, troubles du cycle, troubles ostéo-musculaires ou congestion du système lymphatique).

Chaque système trouvera des bénéfices immédiats et durables selon un protocole adapté : **nerveux, respiratoire, ostéo-musculaire, endocrinien, reproducteur, digestif, urinaire, cardio-vasculaire, les sens, lymphatique et immunitaire.**

Ses contre-indications sont les suivantes : troubles de la circulation avec varices, phlébites ou antécédents récents cardio-vasculaires ainsi que toutes plaies, blessures ou fractures au niveau des membres inférieurs et en particuliers les pieds.

Ses actions et réactions post-séances :

La réflexologie plantaire par son travail global amène le corps à réagir aux stimulations proposées en séance aussi des effets immédiats peuvent survenir et sont normaux et passagers de type : fatigue, euphorie et excitation, réactions d'éliminations (envie fréquentes d'uriner, toux, mal de tête, transit activé, sorties de boutons, survenue des règles avant terme et/ou réapparition de troubles anciens).

Parlez-en à votre praticienne qui vous aidera toujours à comprendre ses effets et vous transmettra ses clefs.

Corinne Géray-Gié (Naturopathe certifiée FENA et praticienne en réflexologie plantaire) 06.87.20.91.89

Blog : www.vitalitenaturo.com