

La réflexo, c'est quoi ?



La réflexologie plantaire mobilise des processus d'auto guérison du corps. Une pression soutenue sur des zones ou des points particuliers, pieds ou mains, correspondant à des organes ou des fonctions organiques, libèrent les tensions. Ainsi, s'appuyant sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, quand une partie du corps fonctionnent mal, l'énergie ne circule plus. Et ce blocage se répercute sur un point précis de la plante du pied.

Les gestes et conseils que vous recevez de ma part ne sont pas de nature médicale et il est important de souligner qu'ils ne peuvent se substituer à un avis médical le cas échéant. Demandez l'avis d'un médecin ou autre spécialiste pour toute chose qui demanderait une attention médicale ou un diagnostic d'ordre psychologique particulier.



LA MISSION

L'objectif du réflexologue est de détecter, via un massage des pieds et des points de pressions, les tensions corporelles. Il les libère alors en rétablissant la circulation de l'énergie. Son action vise ainsi, en plus de libérer les tensions musculaires, à restaurer la bonne circulation de l'énergie vitale dans le corps.

LES OBJECTIFS

- Soulager vos douleurs
- Stimuler les organes internes et soulager les troubles dits « fonctionnels »
- Accompagner la femme enceinte (après le 4 premiers mois)
- Améliorer la circulation
- Apporter de la détente et du mieux-être
- Aider l'organisme à lutter contre le stress, l'anxiété et la fatigue et surtout de retrouver de l'énergie
- Apporter du confort aux malades et aux personnes en soin palliatif
- Maintenir en bonne santé et prévenir la maladie

LE CADRE

Le rythme des séances dépend de votre besoin et de votre objectif. Il est nécessaire de prévoir au moins 7 jours entre chaque séance.

Dans les 24h qui suivent, la séance ne doit pas être cumulée avec une autre séance telle que kiné, ostéo, acunpuncteur, etc...

Dans les 24h qui suivent, la séance ne doit pas être cumulée avec un temps de sport cardio.

Tout ce qui est dit lors de la séance est strictement confidentiel.

L'AVANT SÉANCE

Prévoyez un pantalon large pour atteindre les points de pression au niveau du genou et confortable pour une meilleure respiration abdominale.

Préparez votre ref'chrono en prenant le temps de vous poser et de réfléchir et ramenez le lors de votre premier rendez-vous.

L'APRÈS SÉANCE

Après la séance, buvez de l'eau en quantité suffisante pour éliminer les toxines et soutenir le corps.

Ne prévoyez pas d'activité cardiaque.

La séance peut avoir des petits effets secondaires. Rassurez vous et appelez moi si vous avez besoin d'informations complémentaires.

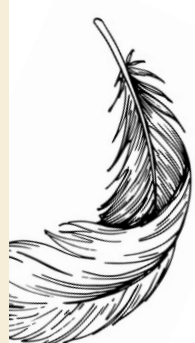
LE REMBOURSEMENT

La Sécurité Sociale ne rembourse pas la réflexologie plantaire.

Les mutuelles octroient de plus en plus des enveloppes annuelles pour la médecine douce. Renseignez vous auprès de votre mutuelle.

Le corps change et entraîne avec lui le changement des pensées. Vous êtes peut-être en chemin pour abandonner quelque chose au profit de quelque chose de mieux !

Pas facile l'abandon... même pour des améliorations ! Accueillez vos émotions, elles ont tellement de choses à vous dire !



Cécile Friedrich
Réflexo' Coach

Mon ref'chrono

Année

Problème de santé

Difficultés dans ma vie le semestre précédent