

# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

RESERVER UNE SEANCE



## Réflexologie plantaire - A domicile

Durée : 60 minutes - Prix : 45 euros dans un rayon de 10km

- Ce soin atténue les effets du stress, relâche les tensions, aide le corps à s'équilibrer de façon naturelle, soulage la douleur, améliore le système immunitaire, ... et apporte un sommeil de meilleure qualité.



## Réflexologie plantaire - Espace bien-être HaHa Zen - Silenrieux

Durée : 60 minutes - Prix : 40 euros

- Adresse : rue Royale 37 à 5630 Silenrieux

## Définition

La réflexologie plantaire est une médecine traditionnelle chinoise faisant partie des techniques naturelles qui considère que le pied est le parfait miroir miniaturisé du corps humain. Chaque partie de notre corps s'exprime à un endroit bien déterminé de notre pied. Cette zone est connue sous le nom de zone réflexe.

Chacune de ces zones correspond précisément à une partie du corps, un organe ou une glande. Un toucher spécifique et précis sur une de ces zones réflexes permet au praticien de rétablir un équilibre dans les différentes parties du corps correspondantes.

## Bienfaits

Cette science procure un effet relaxant immédiat et bénéfique pour notre santé quotidienne. En relâchant les zones de stress, elle développe une sensation de calme et de bien-être indispensable pour l'équilibre naturel du corps humain. A partir de ce moment, elle va contribuer à :

Retrouver **bien-être, vitalité et dynamisme**

Diminuer l'effet des nombreux facteurs de stress et donc, **libérer les tensions** dites nerveuses

**Apaiser les douleurs** musculaires, les maux de tête, de dos, ...

Réguler le transit intestinal

**Améliorer la circulation** sanguine et lymphatique

Faciliter les fonctions d'élimination du corps, détoxification en mobilisant les déchets et en stimulant les émonctoires

Participer à la préparation, au développement et à la récupération dans le milieu sportif

### **Booster le système immunitaire**

Aider favorablement le rétablissement lors de certains troubles

Retrouver un **sommeil réparateur**

Aider le corps à retrouver et maintenir son équilibre en harmonisant toutes les fonctions vitales  
Procurer un **bien-être psychique et psychologique** (évacuation des émotions négatives, meilleure concentration et lâcher-prise)