



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE

Qu'est-ce que la réflexologie ?



La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt.

C'est un massage des pieds d'origine chinoise. Cette médecine douce permet de soulager des douleurs et rééquilibrer diverses fonctions vitales. Dans le cas de la réflexologie plantaire, ces fameuses zones sont situées au niveau des pieds. Elles sont toutes associées à un organe, une partie du corps ou encore à une glande précise.

Incroyablement détendant , cette technique active la circulation sanguine

Sonia Huraux 9 rue du petit bois 52000 Condes | 06 75 57 02 77 |
contact@sonia-reflexologie.fr | sonia-reflexologie.fr



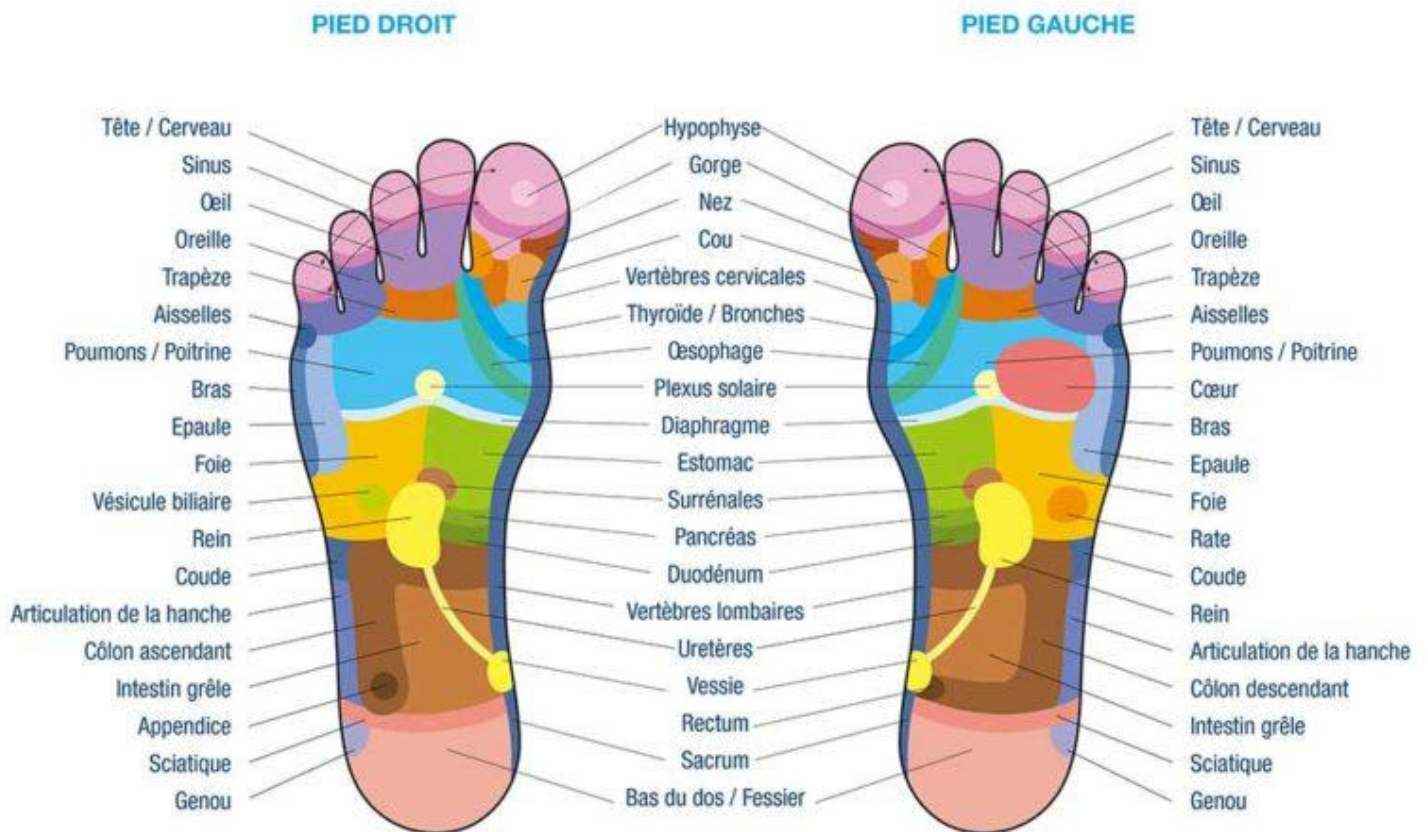
« LÀ OÙ SE TROUVENT TES PIEDS COMMENCE LE VOYAGE » LAO TSEU

A QUOI RESSEMBLE LA CARTE DE NOS PIEDS ?

Pour simplifier, retenir que tous les organes situés dans la moitié gauche du corps, comme la rate par exemple, sont reliés à des zones réflexes du pied gauche.

De même, les organes situés à droite comme la vésicule biliaire, sont raccordés à des zones du pied droit.

Quant aux organes pairs (ex. : poumons) et ceux situés plutôt au milieu du corps, comme l'estomac, ils sont « présents » sur les deux pieds ! Pour vous donner une idée du degré de précision de la carte, même les orteils sont divisés en plusieurs zones : il serait ainsi possible d'agir sur le cou, le nez, la gorge ou encore l'hypophyse (glande cérébrale) en massant des points précis sur le gros orteil.



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE





« LÀ OÙ SE TROUVENT TES PIEDS
COMMENCE LE VOYAGE »
LAO TSEU

POURQUOI FAIRE APPEL À CETTE MÉDECINE DOUCE ?

La réflexologie plantaire est principalement utilisée pour combattre le stress, les tensions et les douleurs musculaires.

Vous pouvez faire appel à elle en cas de mal de dos par exemple ou de douleurs aux cervicales. Mais elle a bien d'autres applications.

En effet, cette médecine douce est également employée pour soulager les troubles fonctionnels (ex. : syndrome prémenstruel, constipation), réduire la fréquence des migraines, combattre les troubles du sommeil, ou encore limiter les effets secondaires des chimiothérapies et autres traitements contre le cancer.

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

La réflexologie plantaire est une médecine douce de plus en plus utilisée et procure de nombreux bienfaits :

Grâce à des massages à des endroits précis du pied et de la voûte plantaire, je vais agir sur les différentes zones du corps.

- Elle renforce l'immunité, rééquilibre l'organisme
- Elle apaise les tensions, le stress, les problèmes de sommeil
- Elle aide dans les cas de migraine, problèmes digestifs, constipation, troubles hormonaux, ménopause
- Elle améliore la circulation sanguine et active le système lymphatique.
- Elle aide dans le cas de libido faible
- Elle aide en cas de cystite
- Elle aide à lutter contre les maux de dos, rhumatismes, asthmes
- Elle favorise une détente profonde



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE





LA RÉFLEXOLOGIE À L'HÔPITAL UNE RÉALITÉ

La réflexologie peut se mobiliser au service des hôpitaux dans la gestion et l'accompagnement du patient lors de son séjour.

Aujourd'hui, dans certains hôpitaux, à Paris, Bordeaux... la médecine alternative occupe une place importante.

Cette médecine préventive accompagne à merveille les patients dans leur séjour ainsi que leur famille. La réflexologie donne une alternative au patient pour soulager la douleur et diminuer les tensions créées par des traitements lourds.

Elle permet aussi d'accompagner le patient lors de longs séjours à l'hôpital. En effet, il peut se trouver fatigué moralement et psychologiquement et c'est là que la réflexologie joue son rôle d'apaisement.



Il est intéressant de faire le lien entre l'acupuncture et la réflexologie.

En effet tous deux cartographient le corps à l'aide de méridiens qui relient certains points du corps aux organes.

Par cette technique on mesure l'énergie du patient et par le massage des pieds on élimine les blocages énergétiques afin de faire en sorte que l'énergie du patient circule à nouveau dans tout son corps: l'équilibre entre le corps et l'esprit est recréé et on parle donc d' «homéostasie».



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE

Sonia Huraux 9 rue du petit bois 52000 Condes | 06 75 57 02 77 | contact@sonia-reflexologie.fr



LA RÉFLEXOLOGIE À L'HÔPITAL UNE RÉALITÉ

RÉFLEXOLOGIE EN GÉRIATRIE : UN VRAI BONUS BIEN-ÊTRE



Au programme : massages faciaux et plantaires pour apporter aux patients moment de relaxation. Favoriser le relâchement, délivrer un moment de bien-être, en profiter pour améliorer la qualité du sommeil, diminuer les troubles de l'équilibre sont quelques-unes de ces missions.

L'intervention se fait selon les envies des patients et les recommandations des soignants. En général, en service gériatrie, c'est le personnel qui test la réflexologie pour en comprendre les sensations afin de pouvoir les expliquer aux patients. Un bon moyen d'être apaisé sans trop recourir aux médicaments.

RÉFLEXOLOGIE EN CANCÉROLOGIE : POUR MIEUX SUPPORTER LA CHIMIO

La réflexologie va permettre d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer.

Elle agit directement sur les répercussions physiques, psychiques et émotionnelles liées au cancer et soulage les symptômes de la maladie et des traitements. Elle prépare en douceur l'organisme à faire face à ces troubles.

Baisse de l'angoisse, diminution du stress, des troubles digestifs, allègement des douleurs corporelles, amélioration du sommeil sont quelques-uns des bénéfices ressentis.



So'Reflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE

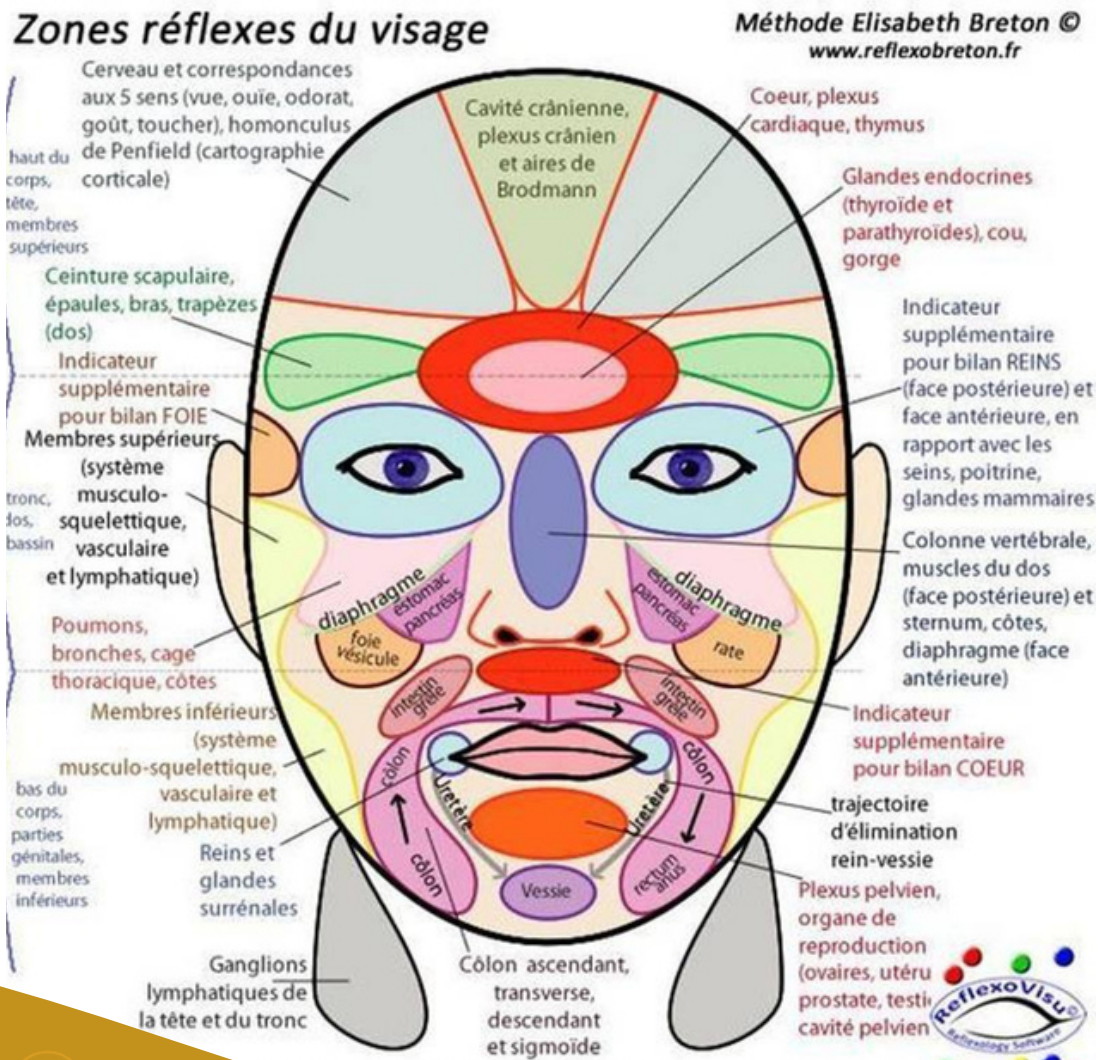
« L'APAISEMENT RÉSIDE EN CHACUN DE NOUS »
DALAI LAMA

LES BIENFAITS DE LA RÉFLOXOLOGIE FACIALE ?

La réflexologie faciale pour soulager les maux du corps et de l'esprit

"Très riche en terminaisons nerveuses, le visage fait tout de suite écho et envoie un message au cerveau pour aller réparer les organes", Ainsi les résultats sont rapides et parfois quasi instantanés. "

La tête contient des zones réflexes (il y en aurait pas moins de 300) qui correspondent à un organe ou à une partie du corps. En stimulant ces points spécifiques, il est possible d'atteindre et de soulager le corps dans sa globalité.



So'Reflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE



« L'APAISEMENT RÉSIDE EN CHACUN
DE NOUS »
DALAI LAMA

COMMENT ÇA MARCHE ?

La réflexologie ne se limite pas aux pieds !

Fondée en 1980 sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie faciale selon la méthode Dien Chan s'implante en Occident.

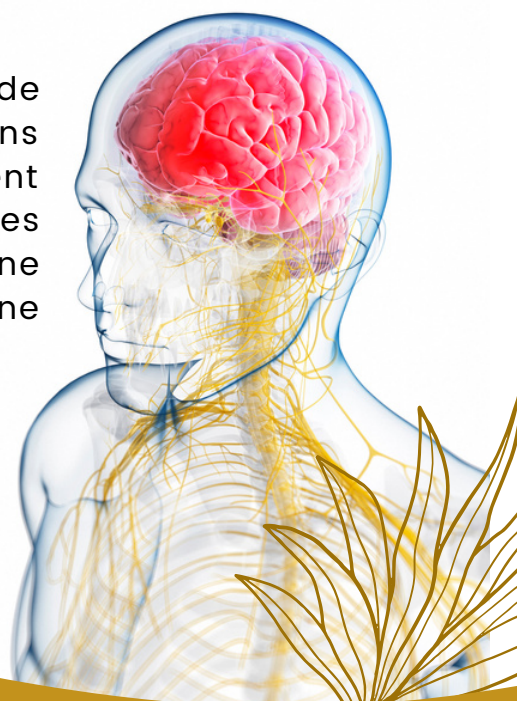
Le principe ? « En stimulant un point sur le visage, on active à distance une zone "miroir", c'est-à-dire présentant des caractéristiques anatomiques similaires. Et ce, grâce à un système de "câbles" (nos nerfs) qui traversent tout le corps. »

L'arête du nez est par exemple associée à la colonne vertébrale, la bouche au nombril, les yeux aux seins... « Sur le visage ont ainsi été localisés 256 points réflexes qui correspondent à l'ensemble des organes, un organe pouvant être traversé de plusieurs points, les poumons, par exemple, en comptant une vingtaine...

On a déterminé des points stratégiques qui fonctionnent très bien : 150 que l'on utilise régulièrement.

QUELS EFFETS ?

La proximité du visage avec le cerveau accélère le mode d'action de la réflexologie faciale, les informations imprimées au niveau du visage étant instantanément transmises aux neurones. « Les stimulations des zones réflexes peuvent être calmantes (pour soulager une inflammation...) ou tonifiantes (pour réveiller un organe paresseux...) »



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE



« L'APAISEMENT RÉSIDE EN CHACUN
DE NOUS »
DALAI LAMA

LES PRINCIPAUX BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE FACIALE SONT :

- Son action efficace sur les problèmes neurologiques, surtout ceux en relation avec la digestion, la circulation sanguine, la vessie, les affections de la peau et sans oublier les rhumatismes.
- Sa faculté à rétablir le déséquilibre en cas de désordre du métabolisme.
- Sa capacité à soulager les douleurs musculaires tels les torticolis, les entorses, et les maux de tête.
- Son action sur le sommeil et l'insomnie.
- L'effacement des rides
- Le rajeunissement du visage grâce au raffermissement et à la souplesse de la peau.
- La régulation de la circulation sanguine.
- Elle aide à rétablir le bon fonctionnement du corps émotionnel
- Elle aide à la préparation des examens (scolaire..ect)
- Elle accompagne dans les addictions



Les Asiatiques évoquant une action yin (apaisante, relaxante) ou yang (énergisante, tonifiante). » Ainsi, la réflexologie faciale peut réguler l'ensemble des fonctions et systèmes de notre organisme.

Des bénéfices bien palpables : la peau retrouve une belle élasticité, l'humeur sa vivacité, les muscles regagnent leur tonicité et les articulations leur souplesse... « La réflexologie faciale a toute sa place dans une stratégie préventive, notamment aux changements de saison, mais aussi, en cas de maladie, pour accompagner un traitement et affermir les défenses naturelles. »



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE

Sonia Huraux 9 rue du petit bois 52000 Condes | 06 75 57 02 77 | contact@sonia-reflexologie.fr





« UN CORPS LIBRE DE TENSIONS
FACILITE LA GUÉRISON. »

MAIS CETTE MÉDECINE DOUCE QUI LA PRATIQUE ????

Je m'appelle Sonia, j'ai 48 ans et je suis très à l'écoute de mes patients et des leurs maux.

Je suis très sensible à l'histoire de chacun, cela me permet de mieux connaître la personne que je vais masser afin d'optimiser le massage.



Chaque massage est unique et le ressenti est différent ..(j'observe souvent un état de semi-hypnose). Le seul point commun, c'est qu'après être passé entre mes mains, vous serez extrêmement détendu .

Votre corps sera relâché, vos jambes seront extrêmement légères et votre tête sera vidée...

Je crois qu'il n'y pas de mots pour exprimer ce que l'on ressent après un massage réflexologie, le mieux c'est de le vivre...

Il est important de rappeler à quel point nos aînés ont besoin que l'on prenne soin d'eux aussi bien physiquement que psychologiquement. La réflexologie est là pour satisfaire ces deux pôles.

Le massage en réflexologie peut se pratiquer assis ou allongé en fonction des désirs de chacun et de la zone concernée, pour la réflexologie faciale la position assise ne dérange pas, pour la réflexologie plantaire une position allongée ou semi-allongée est plus confortable pour le massé ainsi que pour le praticien.



So'Réflexologie

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & FACIALE

Sonia Huraux 9 rue du petit bois 52000 Condes | 06 75 57 02 77 | contact@sonia-reflexologie.fr

