

SANTÉ

La réflexologie pour soulager les maux

👤 Frédéric Thévenin

🕒 1 minute

📅 12 octobre 2022

🔄 11 octobre 2022 à 18h07

📖 Chaumont

La réflexologie pour soulager les maux

A Condes, Sonia Huraux pratique la réflexologie pour relaxer, soulager, équilibrer. Elle note une demande accrue depuis la crise sanitaire et plus particulièrement de professions spécifiques en souffrance comme les infirmières ou de tranches d'âges comme les ados qui sont mis sous pression. Sonia Huraux y a eu recours, en connaît les bienfaits à moyen terme et s'est formée. Elle pratique la réflexologie plantaire en appuyant sur des zones réflexes qui correspondent à des organes. Le but : « *Un apaisement des douleurs au niveau, par exemple, des intestins et dans le bas du dos* » Elle parle d'un accès très profond au corps en termes de bien-être et de lâcher-prise pour soulager les maux. Quant à la réflexologie faciale, elle soulage la partie haute du corps. Elle règle les tensions, le stress et joue sur le mental.