

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Qu'est ce que la réflexologie plantaire?

Il s'agit d'une thérapie douce, basée sur le principe suivant: le pied est la représentation miniaturisée du corps humain et à chaque partie de notre pied (zone réflexe) correspond une partie spécifique de notre corps.

Par conséquent, toute pression des doigts appliquée sur un point ou une zone précise du pied aura des répercussions physiologiques sur l'organe, la glande ou la région anatomique qui lui correspond.

Contre-indications: maladies infectieuses, avec des fortes fièvres; problèmes cardiaques récents; thromboses ou phlébites; dialyse; blessures ou traumatismes récents au niveau du pied ou de la cheville; début de grossesse, antécédents de fausses couches, grossesse à risque.

Bienfaits: provoque un état de profonde relaxation; redonne du tonus; libère le stress et les tensions nerveuses; soulage les tensions du dos et autres douleurs (articulaires, musculaires); sollicite les défenses naturelles de l'organisme; combat les troubles digestifs, maux d'estomac, constipation .. ; favorise l'élimination des toxines.