



RÉFLEXOLOGIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Delphine Hug

La réflexologie est une **thérapie manuelle** qui repose sur l'idée que certaines zones du corps, appelées zones réflexes, sont liées à des organes et systèmes spécifiques. Ces zones se trouvent principalement sur les pieds, les mains et également sur les oreilles et le visage pour certaines. En stimulant ces zones réflexes à travers des pressions, il est possible d'améliorer le bien-être général, d'**encourager le processus d'autoguérison et d'autorégulation** du corps et de favoriser l'équilibre des énergies.

Les bienfaits

La réflexologie aide le corps à mieux fonctionner en agissant sur la respiration, les articulations, la circulation, les nerfs, la digestion, les hormones, le système immunitaire et même la reproduction.

Elle permet donc par exemple de :

- **Renforcer le système immunitaire** et réduire la fatigue
- **Atténuer les effets secondaires des traitements** et contribuer à l'élimination des toxines
- **Abaisser le niveau de stress et d'anxiété** et retrouver un meilleur sommeil
- **Soulager les divers maux** : douleurs chroniques, maux de dos, de tête, de ventre... Et réduire les tensions corporelles et psychiques

La réflexologie, outre son action ciblée sur une pathologie, peut être également pratiquée à titre préventif ou uniquement dans un but de détente, de relaxation et de bien-être.

Les techniques

La technique consiste à **exercer une pression sur des points spécifiques du corps**, principalement les pieds. Chaque zone réflexe correspond à un organe ou une fonction du corps. Notre réflexologue utilise ses mains pour appliquer des pressions plus ou moins fortes, selon la sensibilité de la personne.





- 🌿 Durée : 60 min
- 🌿 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🌿 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA