



# RÉFLEXOTHÉRAPIE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Deborah Brun

La réflexothérapie est une méthode douce et non invasive qui aide le corps à **retrouver son équilibre et son énergie**. Elle se pratique en massant des zones “réflexes” précises du corps reliées à nos organes et fonctions internes. Lors de ses séances, notre thérapeute utilise aussi les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Une ancienne méthode de soin qui s’intéresse à la circulation de l’énergie vitale, appelée Qi, dans le corps. En combinant cette approche avec le massage réflexe, on peut agir sur différents niveaux : physique, émotionnel et énergétique.

### Les bienfaits

La réflexologie apporte un vrai coup de pouce à votre bien-être en soutenant le bon fonctionnement de tout le corps :

- **Réduction du stress** et de l’anxiété
- **Soulagement des douleurs chroniques**, tensions musculaires et des neuropathies
- **Soutien du système digestif**, du sommeil et de l’immunité
- **Accompagnement émotionnel** en douceur
- **Stimulation** des capacités d’auto-rétablissement

Elle agit en douceur sur les grandes fonctions de l’organisme pour vous aider à retrouver équilibre et vitalité.

### Les techniques

Le massage réflexe cible des zones spécifiques (pieds, mains, visage, oreilles, points trigger, points Chapman, etc.) en utilisant une approche énergétique de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Il combine **acupressure et relaxation**, tout en offrant des **conseils personnalisés** et des **recommandations** pour des auto-massages à pratiquer à domicile.





- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 60 min
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA - RME - Visana