

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Vous souhaitez faire un break avec le stress et avoir une vie plus ZEN...

L'ARGR IDF vous propose de venir vous relaxer dans la salle ARGR IDF au 2^{ème} étage salle ZEN et participer à des séances de réflexologie plantaire dispensées par Karine LECAMP, notre réflexologue.

Elle se fera un plaisir de vous apporter "bien-être" et "sérénité" et de soulager vos maux du quotidien...

INFORMATIONS PRATIQUES ET PRIX :

- **Tarif ARGR IDF: 45 €** Celui-ci ne s'applique que pour les adhérents de l'ARGR IDF
- Les séances ont lieu dans la salle « ZEN », 2^{ème} étage salle ARGR IDF
- **Durée d'une séance** : 1 heure. Se présenter 15 minutes avant le RDV
- **Tous les 1^{er} et 3^{ème} mardis de chaque mois de : 13h00 à 17h00**

Avant votre rendez-vous, passez au secrétariat de l'ARGR IDF au 2^{ème} étage afin d'obtenir la carte d'échange justifiant le paiement de votre séance. Toute séance réservée est due, même si non réalisée.

INFOS CONTACT : Camille OMONT 06 72 09 87 61

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

La réflexologie plantaire est une technique douce, naturelle et efficace qui **consiste à activer des « zones réflexes » tout en pratiquant une technique de digito-pression afin de soulager des douleurs « à distance » et rééquilibrer et dynamiser diverses fonctions vitales.**

La réflexologie plantaire considère le pied comme la représentation fidèle du corps humain, de ses organes et de l'ensemble de ses fonctions physiologiques, selon une cartographie bien précise.

La réflexologie s'avère intéressante comme méthode de soutien et d'accompagnement car elle procure détente physique et émotionnelle.

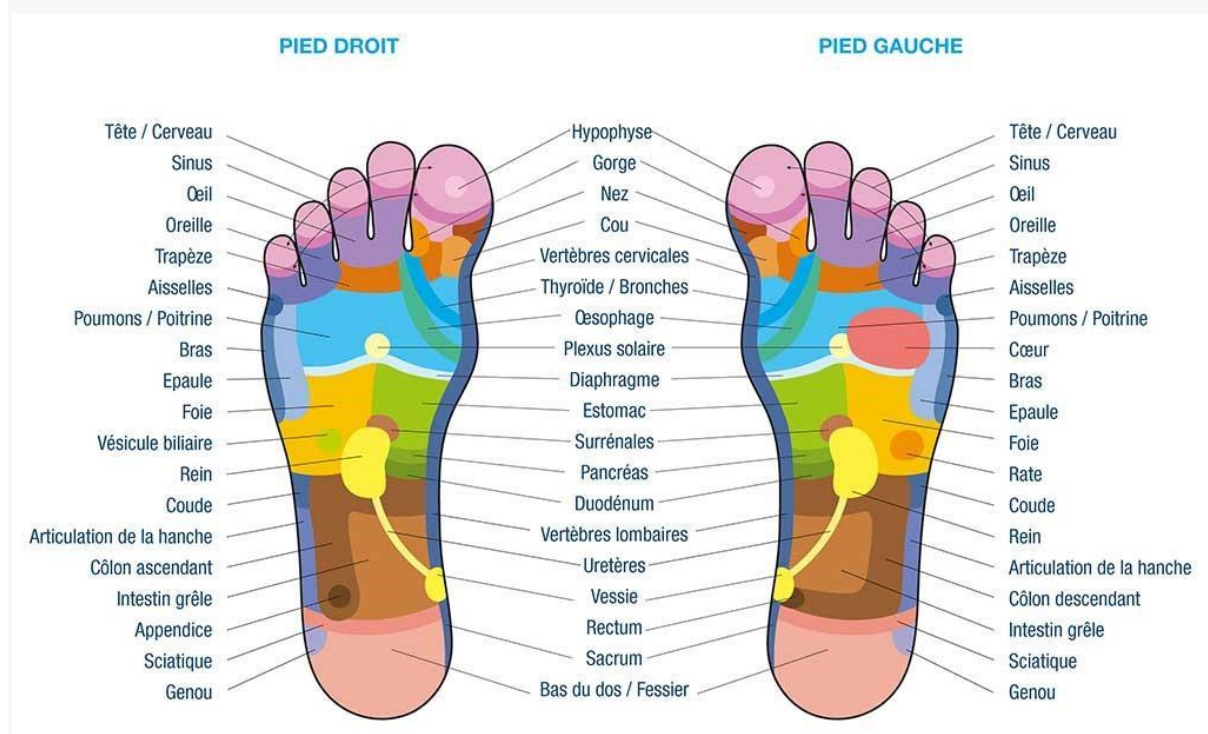
LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE POUR SOULAGER DE NOMBREUX MAUX :

La réflexologie plantaire présente de nombreuses applications. En effet, bien qu'elle n'ait pas la prétention de guérir des maladies, elle peut tout de même soulager de nombreux troubles et réduire les effets secondaires, comme :

- Le stress,
- Les troubles digestifs,
- Les maux chroniques (migraines, sinusite, mal de dos...),
- Les troubles du sommeil (endormissement et récupération),
- La dynamisation de l'organisme,
- L'élimination des toxines,
- L'amélioration de la circulation sanguine.

A QUOI RESSEMBLE LA CARTE DE NOS PIEDS ?

Pour simplifier, reprenez 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.



COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

Le praticien commence par vous interroger sur votre état de santé. Ensuite il vous invite à vous installer confortablement sur une sorte de transat : le premier massage vise surtout à vous détendre avant le vrai « massage traitant », parfois pratiqué avec des huiles