

La réflexothérapie est une science qui par la pratique d'un massage spécifique de certaines zones réflexes des pieds et des mains, stimule les pouvoirs d'auto-guérison du corps.

## Description de la méthode

La thérapie des zones réflexes est basée sur l'idée que la surface du pied/ et de la main se divise en plusieurs zones représentant chacune un organe ou une région spécifique du corps. L'organe souffrant d'un dysfonctionnement ou d'une modification pathologique provoque une irritation de la zone réflexe correspondante. Cette «réponse» peut se manifester par des douleurs, des sensibilités, des anomalies dans les tissus ou dans le flux d'énergie de cette zone réflexe.

Le massage se fait avec les pouces, les doigts et les mains.

## Effets

La réflexothérapie est à la fois :

- préventive
- relaxante
- curative

## Indications

Les différentes actions que le thérapeute entreprend sur les zones réflexes permettent au corps d'améliorer son équilibre et de réguler l'homéostasie, soit dans la détente soit dans la stimulation.

Stimule la circulation sanguine et lymphatique

Harmonise les énergies en cas de stress ou d'épuisement

Soutient les défenses naturelles et contribue à diminuer les allergies

Soulage les douleurs (articulaires, dorsales, dérangements gastro-intestinaux, maux de tête ....)

L'objectif thérapeutique déterminera la durée et la fréquence des massages

## Contre-indications:

- Phlébite ou thrombose
- 3 premiers mois de grossesse
- Fièvre
- Infection, inflammation, traumatisme
- Insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale