ATELIER REFLEX & SENS

Accompagnement Bien-être
Prévention et Gestion du stress

LES IMPACTS DU STRESS

Le stress correspond à un ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Si le stress en tant que réaction d'adaption ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, il est en revanche sous sa forme chronique la cause initiale de nombre de nos maux et de nos troubles fonctionnels.

RELAXATION & RÉFLEXOLOGIE

La relaxation corporelle vise à une réduction du stress en apportant une détente physique (musculaire, tissulaire, vasculaire) et psychique (mentale, émotionnelle).

La réflexologie repose sur le postulat que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

VOTRE SÉANCE

Une séance de relaxation réflexe ou de réflexologie dure 1h10, comprenant le temps d'installation et de rhabillage. La durée d'une séance en acupression auriculaire® est de 45 à 60 minutes.

Lors de la 1ère séance, prévoir 10 à 15 minutes supplémentaires d'échanges afin de déterminer la technique la plus appropriée à vos besoins.

Pour les mineurs, ainsi que pour les personnes âgées et / ou fragilisées, les techniques privilégiées seront la relaxation réflexe (séance courte de 35 minutes) ou l'acupression auriculaire. Tout mineur devra être accompagné.

SUR RENDEZ-VOUS

- En semaine : 14h / 19h
- Samedi : 9h / 13h
- Fermé le mercredi

07 56 86 17 03
mariedussart@atelierreflexetsens.fr
www.atelierreflexetsens.fr
12 Cours de Québec, Bât B - 3e étage
33300 Bordeaux

COMMENT BIEN CHOISIR SON SOIN ?

MASSAGE DE RELAXATION ET / OU DE STIMULATIONS RÉFLEXES PLANTAIRE

La réflexologie plantaire va permettre de bien détendre le pied, de drainer le tissus musculaire, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et ainsi d'apporter plus d'oxygène et de nutriments aux cellules. Elle est aussi efficace pour éliminer les toxines accumulées dans le corps au niveau du tissus conjonctif.

La réflexologie plantaire calme et abaisse l'axe du stress, en agissant sur le système nerveux, endocrinien et neuro-musculo-squelettique.

Un massage qui se réalise allongé sur le dos avec un accès aux pieds et mollets, jusqu'aux genoux.

MASSAGE DE RELAXATION ET / OU DE STIMULATIONS RÉFLEXES PALMAIRE

La réflexologie palmaire est particulièrement appréciée des personnes âgées. Elle permet en outre de prendre en charge les personnes chez qui la réflexologie plantaire ne peut pas être appliquée.

Un massage qui se réalise allongé sur le dos avec accès mains, bras jusqu'aux épaules (sans bijoux, cou et épaules dégagés).

MASSAGE DE RELAXATION ET / OU DE STIMULATIONS RÉFLEXES CRÂNIO-FACIAL

La réflexologie crânienne est en lien étroit avec la réflexologie faciale qui en découle directement. La réflexologie crânienne part du principe que le crâne abrite non seulement notre cerveau mais aussi les glandes essentielles et indispensables au fonctionnement physiologique, émotionnel, physique et psychique de la personne. Avec ses 300 points réflexe, la tête est une partie du corps riche et sensible, où sont concentrées les terminaisons permettant d'agir sur le cerveau et par la même sur l'axe du stress.

Un massage qui se réalise allongé sur le dos avec accès à la tête, la nuque et le haut des épaules, jusqu'au bout des cheveux, sans bijoux, cou et épaules dégagés.

MASSAGE DE RELAXATION ET / OU DE STIMULATIONS RÉFLEXES DORSAL

La réflexologie dorsale est particulièrement indiquées pour les personnes souffrant de douleurs du dos (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie), sciatique, cruralgie, céphalées, insomnies, vertiges, fatigue physique et mentale, tensions musculaires, troubles de l'humeur, tension nerveuse, surmenage, stress.

Un massage sur l'ensemble du dos nu jusqu'au cheveux (sans bijoux, cou et épaules dégagés).

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article l.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Designbay.fr pour Marie Dussart