

## En savoir plus sur la Réflexothérapie Plantaire :

La réflexothérapie permet une **approche globale** du corps en prenant en compte le **vécu émotionnel** du patient, et accompagne le corps dans sa capacité à **s'auto-équilibrer**.



Par une stimulation de points réflexes situés sur la plante ou le dos du pied, le massage permet de favoriser la **relaxation**, de renforcer **l'immunité**, d'augmenter la **vitalité**, d'éliminer les **toxines**, d'améliorer le **sommeil**, de diminuer le **stress** ...

Pratiquée régulièrement, la réflexologie permet d'aider à rétablir certains dysfonctionnements (par exemple au niveau digestif, endocrinien, circulatoire, lymphatique, ostéo-articulaire, musculaire, ORL, respiratoire, maux de dos, de tête, ...) et à mettre des mots sur des blocages émotionnels qui peuvent être la source de maux spécifiques.

Particulièrement bien adaptée aux enfants, la réflexologie est bénéfique pour aider l'enfant à gérer son **anxiété** et à optimiser sa **concentration**.

Enseignante depuis plus de 15 ans, j'ai découvert des outils pour développer **l'estime de soi** et le **sens de l'effort** qui sont les bases de la construction de la **confiance en soi**, si importante pour avancer sur le chemin de **l'apprentissage** et de **l'épanouissement** personnel des enfants.

Ce qui m'anime, c'est de voir le **sourire** se dessiner sur le visage d'un enfant lorsqu'il prend conscience des **pépites** qu'il a en lui et qui ne demandent qu'à **briller** !

- Les massages en réflexothérapie ne se substituent à aucun traitement médical, il s'agit d'un accompagnement complémentaire à la médecine. -

Pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à me contacter.

**Aude Verniers** 06 23 98 33 83  
aude\_reynaert@hotmail.com