

# La Réflexologie

La Réflexologie est une technique de Digito-Pression qui se pratique sur les Zones du corps les plus riches en Terminaisons Nerveuses (Pied, Main, Crâne, Visage...). Une stimulation de la peau sur une Zone provoque un effet thérapeutique sur l'Organe ou la Glande correspondante.

## Les bienfaits

### **FAVORISE LE BIEN ÊTRE ET EVACUE LE STRESS**

Soulage aussi bien les tensions du corps que la charge émotionnelle.

### **STIMULE L'AUTORÉGULATION DU CORPS**

La réflexologie met en action toutes les ressources naturelles dont votre corps dispose pour retrouver son équilibre.

### **AMÉLIORE ET HARMONISE LES GRANDES FONCTIONS DU CORPS**

Aide à l'évacuation des toxines par une activation des fonctions d'élimination de l'organisme.  
Stimule le système immunitaire, la circulation sanguine et lymphatique et facilite la régulation de vos capacités respiratoires.



**CLAIRE LAVI**  
**RÉFLEXOLOGUE**

Palmaire | Plantaire | Visage | Crâne | Dos

35 allée Charles Lindbergh 76520 Boos

[www.clairelavi-reflexologue.fr](http://www.clairelavi-reflexologue.fr)

06.50.97.13.39 | [contact@clairelavi-reflexologue.fr](mailto:contact@clairelavi-reflexologue.fr)



## Atelier d'Initiation à la Réflexologie

Prenez l'habitude de  
vous sentir bien

## Massage & Automassage

L'auto-massage permet d'être à l'écoute de son corps et d'agir sur ses tensions, mais il peut être difficile de se relâcher complètement. Être massé par un professionnel ou un proche facilite le lâcher-prise et offre une expérience sensorielle plus profonde, où l'on peut pleinement se détendre sous l'effet du toucher extérieur.

**En réflexologie il faut de la pression, et pour avoir de la pression il faut des appuis !**

## Équilibre & Vitalité au Quotidien

La réflexologie s'intègre dans une démarche globale de bien-être. Pour en amplifier les bienfaits :  
Pratiquez une activité physique régulière pour stimuler votre énergie et relâcher les tensions.

Adoptez une alimentation variée et équilibrée pour nourrir votre corps et soutenir son fonctionnement.

Libérez votre respiration grâce à des exercices quotidiens pour oxygéner votre organisme et apaiser votre esprit.

Reconnectez-vous à la nature pour vous ressourcer et retrouver un équilibre intérieur.

## Pour profiter d'une séance d'automassage

Coupez votre téléphone et veillez à ne pas être dérangé(e) pendant 10 minutes.

Retirez vos bijoux (bagues, montres, bracelets...) pour un confort optimal.

Lavez soigneusement vos mains, en insistant sur les pouces et les espaces entre les doigts.

Installez-vous confortablement : dos droit, pieds bien à plat, épaules détendues.

Relâchez votre respiration, prenez un moment pour vous recentrer.

Vous pouvez commencer votre auto-massage.



## Conseils après une séance

Une séance de réflexologie active les processus d'autorégulation du corps. Les effets varient d'une personne à l'autre : sensation de chaleur ou de froid, fatigue, regain d'énergie, légèreté ou lourdeur. Parfois, les bienfaits se manifestent quelques jours plus tard.

Pour optimiser la récupération :

Hydratez-vous pour favoriser l'élimination des toxines.

Prenez l'air et respirez profondément pour prolonger la détente.

Écoutez votre corps et accordez-vous du repos

La pratique de la réflexologie est une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress.

Cette discipline ne se substitue pas à la médecine conventionnelle mais agit en complément.