

● RÉFLEXOLOGIE : ILS ONT TESTÉ... ET APPROUVÉ

Insomnie, stress, douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs... médecine douce millénaire, la réflexologie plantaire peut soigner tous nos petits maux. Nos agents l'ont testée durant la semaine sécurité.

« C'est très bien. Ça détend. Elle est à l'écoute des zones à travailler. Il faudrait le refaire tous les mois et mettre en place quelque chose de régulier. »

Témoignage d'un salarié de l'entreprise.

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

La réflexologie ne date pas d'hier : cette médecine douce existait déjà il y a des millénaires, notamment dans les cultures indiennes, égyptiennes et asiatiques. La réflexologie, qu'elle soit plantaire, palmaire ou faciale procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif.

Elle s'adapte aux besoins de chacun. La réflexologie cherche à apporter un certain soulagement à toutes sortes d'affections, de troubles fonctionnels et à maintenir le corps en bonne santé.

Elle se pratique en exerçant une pression, avec la pulpe des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et le visage.

« Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques précis du corps. Un travail sur ces points permet de localiser les tensions et les déséquilibres visant à rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale. »

nous explique Chantal LAHONTAA PECHBERTY (Réflexologue Relaxologue) qui a dispensé ces séances.

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE

- Apporter de la détente et du mieux-être
- Soulager les douleurs
- Stimuler les organes internes et soulager les troubles dits "fonctionnels" (mauvaise digestion, constipation...)
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- Maintenir en bonne santé et prévenir la maladie
- Éliminer les toxines
- Limiter les impacts du stress sur le corps

La réflexologie est contre-indiquée aux personnes souffrant de :

- traumatismes et d'inflammations récents sur les pieds, les mains, le visage (herpès, mycoses, entorses, foulures, verrues...)
- maladies cardio-vasculaires récentes
- troubles circulatoires et lymphatiques (phlébite, thrombose...)
- infection grave et maladie s'accompagnant d'une forte fièvre
- grossesse à risque et les trois premiers mois de la grossesse...

