



LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Prendre soin de soi naturellement, depuis la plante des pieds
Réflexologue certifiée depuis 2007, je vous propose un accompagnement personnalisé grâce à la réflexologie plantaire, une méthode douce et naturelle qui agit en profondeur.

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie plantaire est une pratique ancestrale fondée sur le principe que chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie du corps. Par des pressions ciblées sur ces zones dites "réflexes", la réflexologue stimule les fonctions naturelles d'autorégulation du corps, favorisant un retour à l'équilibre physique, émotionnel et énergétique.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire

- Réduction du stress, de l'anxiété et de la fatigue,
- Amélioration de la qualité du sommeil,
- Soulagement de tensions musculaires et douleurs chroniques,
- Soutien au système digestif, hormonal et immunitaire,
- Meilleure circulation sanguine et lymphatique,
- Renforcement du bien-être global et de la vitalité,

Pourquoi consulter en réflexologie ?

- Pour prendre soin de soi naturellement,
- Pour accompagner les périodes de changements ou de surmenage,
- En soutien lors de troubles fonctionnels (digestion, sommeil, douleurs, etc.),
- Pour se recentrer, se reconnecter à son corps et retrouver un mieux-être profond,
- En complément d'un suivi médical ou thérapeutique.

Une approche douce, respectueuse et personnalisée

Chaque séance est adaptée à vos besoins du moment. Mon écoute bienveillante et mon expérience me permettent d'accompagner chaque personne dans le respect de son rythme et de sa sensibilité.

Informations pratiques

- **Durée : 1h (prévoir un temps d'échange en début de séance)**
- **Tarif : 60 €**
- **Lieu : à Marignier et à domicile si mobilité réduite + frais de déplacement.**
- **Sur rendez-vous uniquement**
- **Accessible à tous (adultes, adolescents, personnes âgées, aidants...)**
- **La réflexologie ne remplace pas un avis et traitement médical.**

Depuis 2007, j'ai à cœur d'offrir un espace de détente, de rééquilibrage et d'écoute bienveillante.

«Offrez un temps à vos pieds : ils vous soutiennent et vous portent chaque jour... Honorez-les avec douceur et reconnaissance.»