

# Réflexologie plantaire et palmaire



**La réflexologie plantaire** n'est pas vraiment un massage, mais une méthode de pressions sur des points stimulés appelés zones réflexes. Sachant que les pieds sont la représentation de votre corps, chaque zone réflexe correspond à un organe ou à une partie du corps et nous avons 7200 points réflexes ! Cette méthode remonte à des milliers d'années et nous la retrouvons dans des pays comme l'Inde ou la Chine. A l'aide de la réflexologie plantaire, nous pouvons soulager la plupart des petits maux de la vie quotidienne !

Comme les pieds, les mains constituent un miroir de notre corps. Les zones réflexogènes se situent à la fois dans la paume, sur les doigts et sur le dessus des deux mains. Sollicitées en permanence, les mains sont souvent moins sensibles que les pieds au travail du réflexologue mais permettent néanmoins un travail intéressant, complémentaire à celui effectué en réflexologie plantaire dont il renforce l'action. **La Réflexologie palmaire** est la petite sœur de la Réflexologie plantaire. Tout comme les pieds, les mains ont des terminaisons nerveuses liées à tout notre organisme.

## Les bienfaits de la réflexologie sont nombreux :

la réflexologie dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses, soulage les tensions du dos et autres douleurs. Elle améliore la circulation sanguine, apporte détente et relaxation profonde, active le système lymphatique et décontracte les muscles.

## Contre-indications :

Présence d'une inflammation, ou d'un traumatisme des pieds, de problèmes cardiaques récents, de problèmes circulatoires (phlébite...) ou d'un début de grossesse.