

La réflexologie plantaire ERVE : [École de Réflexologie et de Vecteurs Energétiques](#)

La réflexologie plantaire est avant tout préventive elle consiste à stimuler les zones réflexes afin de procurer un relâchement des tensions musculaires et de favoriser l'équilibre des fonctions de l'organisme. La réflexologie s'adresse à tous, du petit enfant à la personne âgée, dans toutes les étapes du développement humain, de la croissance à la maturité.

La réflexologie est reconnue pour soulager de nombreux maux quotidiens. Elle permet de relâcher les tensions et les émotions négatives, de revitaliser l'organisme. Elle augmente la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

La technique pratiquée est interactive sollicitant le ressenti de chacun.

Son objectif :

- l'élimination des toxines, responsables de nombreux dysfonctionnements,
- la relance d'une dynamique énergétique du corps dans son ensemble,
- la stimulation de l'auto guérison

Elle a une action évidente sur de nombreuses pathologies telles que :

migraines, insomnies, troubles digestifs, troubles intestinaux, dépression, douleurs musculaires, douleurs articulaires. Elle diminue les effets secondaires d'une chimio, soulage les effets secondaires de la dialyse,...

Elle permet :

- 1 - de soulager les maux liés au stress du quotidien et bon nombre de douleurs,
- 2 - de soulager les troubles du sommeil,
- 3 - de réguler le transit, ...
- 4 - de renforcer le système immunitaire.
- 5 -de favoriser l'élimination des toxines

Elle est un très bon complément à la médecine allopathique.

Elle ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou un traitement médicamenteux.

Elle n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale, mais renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certaines remboursent des séances.

Il peut y avoir des contre-indications à la réflexologie plantaire :

- en cas de problème cardiaque,
- de phlébite ou thrombose déclarée,
- de fracture récente au pied,
- dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Dans quels cas consulter:

La réflexologie agit sur le symptôme mais aussi sur le terrain. Elle constitue une aide précieuse en cas de sevrage tabagique, de période de crise, de dépression, de stress, suite à un traumatisme, ou après une opération chirurgicale. En complément de la médecine allopathique, elle permet d'apporter plus de confort dans les cas de maladies chroniques, ou dégénératives par exemple.

Déroulement de la séance : (Durée environ 45 minutes)

Un pantalon ample est conseillé pour votre confort.

Vous serez installé confortablement dans un fauteuil face au praticien pour une séance interactive et un échange efficace. Dans un premier temps, un moment d'échange permettra de prendre connaissance de vos antécédents de santé et de vos attentes, Puis nous définirons ensemble l'objectif de la séance.

La séance se déroule en 2 parties :

- la phase active (au talc), durant laquelle les points et zones réflexes sont stimulés
- le drainage (à l'huile) qui contribue à l'évacuation des toxines