

La Réflexologie quatre zones

Tout comme la réflexologie plantaire et crânienne, la réflexologie palmaire est avant tout préventive.

Elle consiste à stimuler les zones réflexes, permet de soulager les maux liés au stress, au transit, aux migraines et favorise l'élimination des toxines.

En alliant les quatre zones que sont les pieds, la tête, le visage et les mains j'ai remarqué au fil de mes expériences que les effets bénéfiques étaient décuplés et différents de la pratique d'une seule technique sur une seule zone.

Le travail sur l'ensemble des extrémités, du fait de la combinaison des stimulations, permet un changement des perceptions, favorise la relaxation et donne un meilleur ancrage.

Je vous conseille fortement cette combinaison en période de stress intense, de séparation, de deuil, de crises d'angoisses, de prise de poids, de changements professionnels, de schémas répétitifs etc.

Déroulement des séances

Durant la séance, qui dure quatre-vingts minutes, le praticien se positionne comme un catalyseur du potentiel d'auto-guérison de la personne.

Le sujet traité peut ressentir des sensations physiques telles que ; chaleur, fraîcheur, fourmillements, mais plus généralement une grande détente et une relaxation pouvant l'amener jusqu'à l'endormissement.

Mais c'est entre les séances, quand la personne est de nouveau confrontée à son quotidien que s'opèrent progressivement des changements : apaisement des émotions, facilités de concentration et de mémorisation, retour à la vitalité avec évacuation des problèmes psychosomatiques...