

## Réflexologie Vertébrale et Périphérique

**Une approche globale du corps par les zones réflexes de la colonne et des extrémités**

### Qu'est-ce que la réflexologie vertébrale et périphérique ?

La Réflexologie Vertébrale et Périphérique, une méthode de thérapie manuelle somato-émotionnelle renforcée par différentes techniques :

- Réflexologie (Plantaire, Viscérale, Crânienne ou Palmaire)
- Trigger Points / Points Knap
- Méthode Demelt (vibrations, pressions profondes, étirements des tissus et muscles).

Un véritable soin global pour libérer les tensions, rééquilibrer les énergies et harmoniser le corps et l'esprit.

La vertébrale et périphérique est une technique douce et précise qui stimule des zones réflexes situées :

- le long de la colonne vertébrale (réflexologie vertébrale),
- sur les mains, les pieds, les bras, les jambes, viscères (réflexologie périphérique).

Ces zones sont en lien avec les organes internes, le système nerveux, le squelette et les émotions. En les travaillant, on peut favoriser l'équilibre naturel du corps, apaiser les tensions et relancer la circulation de l'énergie.

---

### Quels sont les bienfaits ?

Cette méthode agit à plusieurs niveaux :

- **Physique** : soulage les douleurs musculaires, articulaires, dorsales, améliore la posture et la mobilité.
- **Nerveux** : réduit le stress, améliore le sommeil, calme l'hyperactivité du système nerveux.
- **Émotionnel** : aide à libérer des tensions enfouies, apporte un recentrage.
- **Énergétique** : harmonise la circulation énergétique globale.

---

### Comment se déroule une séance ?

Après un temps d'échange pour cerner vos besoins, la personne est allongée, habillée confortablement (vêtements amples)

1. Je commence par une réflexologie plantaire. Cette étape me permet de lire les déséquilibres du corps, de cibler les zones en tension et de poser une première action apaisante.
2. Ensuite, si cela est indiqué, j'interviens sur la réflexologie vertébrale, en stimulant les zones situées le long de la colonne vertébrale, en lien avec le

système nerveux central et les grands systèmes du corps (digestif, hormonal, respiratoire...).

3. Enfin, si nécessaire, je complète par un travail sur les zones périphériques (mains, bras, jambes) et/ou viscérales, selon les besoins exprimés par le corps ou la demande de la personne.

Chaque séance est personnalisée, dans l'écoute du corps et du moment.

Durée : 60mn

Fréquence : ponctuelle ou en suivi régulier, selon vos besoins

---

### Pour qui ?

Cette approche est adaptée à :

- toute personne ressentant des tensions dorsales ou cervicales,
- les personnes stressées, anxieuses ou en burn-out,
- les personnes en recherche d'un rééquilibrage global,
- en accompagnement de troubles digestifs, hormonaux, circulatoires...