

REFLEXOLOGIE

BIEN-ÊTRE



**FRANCOIS
GUILLAUME**

La réflexologie : une invitation apaisante à parcourir le chemin intérieur de votre bien-être, où chaque pression douce éveille d'innombrables possibilités de soulagement, d'équilibre et de vitalité, offrant ainsi à chaque pas une symphonie de bienfaits à votre corps et votre esprit.



BIENVENUE

Ravi que vous preniez le temps de me lire !

Plongez dans un monde où les mains deviennent des messagers du bien-être, où chaque pression douce ou chaque contact intentionnel sur les pieds, les mains et les oreilles ouvre les portes de la détente et du soulagement. Bienvenue dans l'univers de la réflexologie - une pratique ancienne qui trouve ses racines dans les méandres du temps, et qui continue à apporter équilibre et harmonie à nos vies modernes trépidantes.

Votre parcours vers une compréhension approfondie de la réflexologie commence ici, dans les pages de ce prospectus. Explorez le fonctionnement subtil de cette discipline millénaire, où chaque partie du corps est connectée à des zones spécifiques des pieds, formant un réseau complexe de canaux énergétiques.

Au fil de ces pages, plongez dans l'histoire fascinante de la réflexologie, depuis ses origines ancestrales jusqu'à sa place dans le paysage moderne de cette technique alternative. Vous découvrirez comment cette pratique a résisté à l'épreuve du temps pour devenir une méthode respectée, recherchée pour ses bienfaits holistiques et son approche naturelle du soulagement.

Préparez-vous à embarquer pour un voyage d'exploration, où vous découvrirez comment chaque manipulation, chaque pression, chaque geste affectueux des mains peut influencer les systèmes internes de votre corps. Apprenez comment la réflexologie va bien au-delà d'une simple technique de relaxation, offrant des avantages qui touchent l'esprit, le corps et l'âme.

Que vous soyez novice en la matière ou que vous ayez déjà goûté aux bienfaits de la réflexologie, ce prospectus est conçu pour vous éclairer et vous inspirer à plonger plus profondément dans ce monde fascinant du soulagement par le toucher. Préparez-vous à élargir vos horizons et à découvrir comment la réflexologie peut apporter une harmonie durable dans votre vie quotidienne. Bienvenue dans le monde de la réflexologie, où le passé rencontre le présent pour créer un avenir plus sain et plus équilibré.

FRANCOIS GUILLAUME

QUI SUIS JE ?

Réflexologue certifié, je suis installé depuis septembre 2022 en tant que praticien libéral, en Dordogne.

Mon cabinet est implanté à mon domicile, à Boulazac Isle Manoire (Atur), proche de Périgueux.

MON PARCOURS ?

Je pratique les techniques alternatives depuis mon tout jeune âge dont la réflexologie.

J'ai réalisé une première formation chez TEMANA en 2021 (réflexologie plantaire thaïlandaise) et obtenu ma certification début 2022, et ainsi pu exercer à titre gracieux pendant un an afin d'améliorer ma pratique.

Puis, j'ai ensuite poursuivi mon cursus avec une formation en anatomie et physiologie du corps humain puis validé ma certification en réflexologie plantaire occidentale auprès d'ARF (agréé par la fédération internationale de réflexologie) ainsi que des spécialisations en réflexologie Parkinson et Fibromyalgie (300h).

En vue d'apporter des solutions alternatives, j'ai réalisé des formations complémentaires :

- Formation Chi Nei Tsang (massage Chinois du ventre et des organes internes),
- Formation en relance énergétique à travers la médecine chinoise par les méridiens, les points sources et l'acupression,
- Formation en réflexologie et cancérologie.
- Formation massage balinais.
- Formation massage indien du crâne



Toujours dans cet objectif et conjointement à mon activité, j'ai réalisé une formation en réflexologie énergétique selon la médecine chinoise (300h).

J'ai eu l'occasion d'exercer dans différents milieux, notamment au sein de maisons de retraite et en entreprise.

Je suis un praticien engagé, toujours soucieux de fournir des séances de qualité à mes clients. J'ai à cœur de me former régulièrement pour améliorer mes compétences. Je suis également bénévole à la ligue contre le cancer.

UN PEU D'HISTOIRE

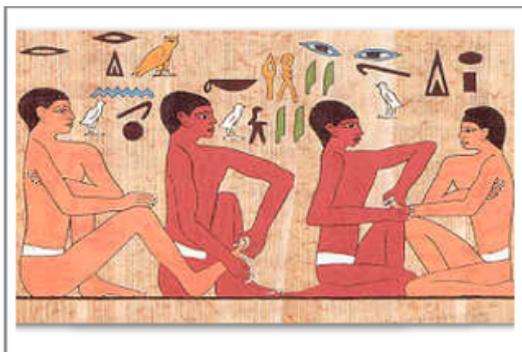
Bienvenue à cette présentation sur la réflexologie plantaire selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). La réflexologie est une ancienne pratique de soulagement qui trouve ses racines dans les profondes connaissances médicales chinoises remontant à des milliers d'années.

La réflexologie plantaire est une technique qui repose sur le principe que certaines zones et points réflexes spécifiques se trouvent sur les pieds, correspondant aux organes internes, aux systèmes et aux parties du corps. Selon la MTC, ces points réflexes sont interconnectés par des canaux d'énergie, appelés méridiens, à travers lesquels circule le Qi, l'énergie vitale.

- **Brève histoire de la réflexologie et ses fondements**

L'une des traces les plus anciennes vient des Incas environ 12 000 ans avant J.-C. puis apparaît dans d'autres civilisations, telle que la Chine dont la plus ancienne trace serait apparue il y a environ 5000 ans sous l'empereur Hwang.

D'autres traces de réflexologie font leur apparition mais on retrouve une preuve incontestable en Egypte ancienne.



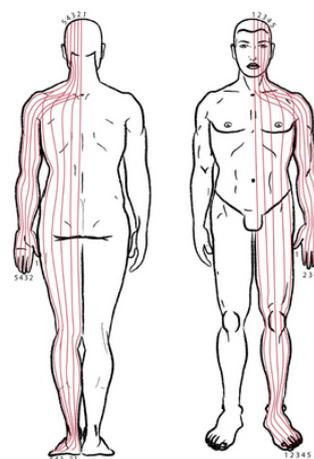
Les 10 zones d'énergies

Son arrivée en occident, a commencé aux Etats-Unis. Le Dr Fitzgerald, médecin en 1895, spécialiste en O.R.L., élargit ses recherches et a découvert que la pression exercée sur des parties précises du pied provoquait une stimulation de certaines zones du corps.

La théorie des zones explique le lien entre les réflexes du pied et ceux des parties du corps correspondantes. Tout organe (glande ou partie du corps) situé dans une zone aura sa correspondance dans le pied. Ces dix zones aboutissent à la plante des pieds et à la paume des mains.

Eunice Ingham, kinésithérapeute américaine dans les années 1900

Elle mit au point une cartographie des zones des pieds avec les correspondances de chaque organe du corps humain, après avoir travaillé sur des milliers de pieds et vérifié l'emplacement des points douloureux.

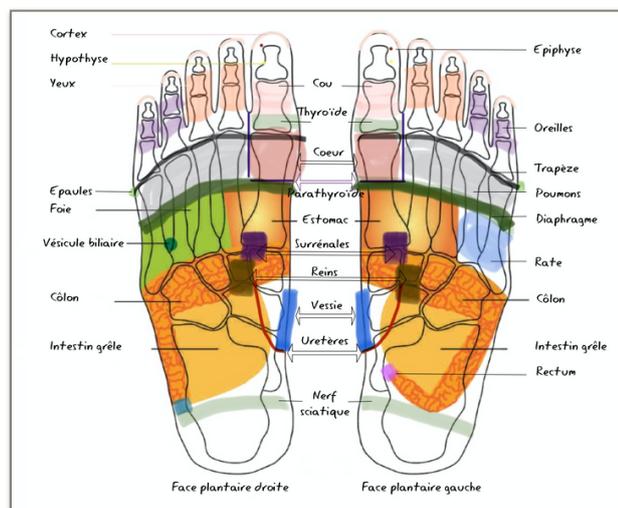


Une stimulation de la peau dans une des bandes affecte les organes ou les glandes dans la même bande.

LA THEORIE

C'est une technique manuelle qui part du principe qu'il existe par les pieds, les mains, le crâne, le visage, les yeux et les oreilles des zones réflexes qui correspondent aux glandes, fonctions vitales, organes et parties du corps. Ceci définit l'arc réflexe.

C'est la stimulation des points réflexes et celle des zones qui provoquent l'envoi de messages de ces cellules à travers les circuits nerveux jusqu'aux sièges de contrôle du corps que sont la moelle épinière et les centres primitifs du cerveau.



Le réflexologue travaille sur ces zones et agit à plusieurs niveaux et sur différents systèmes. Cela va permettre de procurer un état de relaxation, favoriser un meilleur état de santé et soulager de nombreux maux dont nous souffrons quotidiennement.

La technique utilisée est un mouvement de reptation avec le pouce ou l'index. Pour certaines stimulations on utilise aussi des percussions, des pressions, des lissages,

Cette pratique permet de stimuler les mécanismes d'auto-régulation du corps et d'atteindre l'homéostasie.

7200 !! C'est le nombre de terminaisons nerveuses que nous possédons dans nos pieds.

Lors d'une séance de réflexologie, ces 7200 capteurs neurologiques plantaires vont réagir aux stimulations effectuées par le réflexologue et envoyer au cerveau les signaux d'auto-régulation.

C'est cette « interaction neurologique » qui permettra chez la personne de rétablir un équilibre émotionnel et physiologique.



Ce que le réflexologue voit sous vos pieds.

**"LE PIED EST LE MIROIR
DU CORPS"**

LA MTC !



Qu'est-ce que la Médecine Traditionnelle Chinoise ?

Avant tout préventive, l'Energétique Traditionnelle Chinoise est une approche ancestrale qui aide à harmoniser les déséquilibres énergétiques du Corps et de l'Esprit.

Elle obéit à une loi simple : **lorsque l'Energie est bloquée, la maladie s'installe, lorsque l'Energie circule, la vitalité revient.**

Pour comprendre la réflexologie dans le contexte de la MTC, il est essentiel de connaître certains concepts fondamentaux :

- Qi (Énergie) : Le Qi est l'énergie vitale qui circule dans tout l'univers et à travers le corps humain le long de canaux énergétiques appelés méridiens. La réflexologie vise à influencer le flux de Qi en stimulant les points réflexes sur les pieds, qui sont considérés comme des "portes d'entrée" pour l'énergie, pour rétablir l'équilibre énergétique dans tout le corps.
- 5 éléments : L'être humain est constitué des 5 éléments : Le Feu (Huo), la Terre (Di), le Métal (Jin), l'Eau (Shui) et le Bois (Mu), et sa santé dépend de leur harmonie.

Leur équilibre est maintenu par des organes vitaux, nommés « ministres » : le rein et la vessie pour l'Eau, le foie et la vésicule biliaire pour le Bois, le cœur et le grêle pour le Feu, la rate et l'estomac pour la Terre et le poumon et le colon pour le Métal.

Chaque élément incombe des fonctions particulières dont le bon déroulement dépend de l'état des ministres. Les points réflexes de la réflexologie sont également liés aux 5 éléments, permettant d'influencer l'énergie associée à ces organes et systèmes spécifiques pour équilibrer le corps et l'esprit.

- Yin et Yang : Ce sont des forces complémentaires et opposées qui sont en interaction constante dans l'univers et dans le corps humain. L'équilibre entre le Yin (aspect féminin, sombre, froid) et le Yang (aspect masculin, lumineux, chaud) est essentiel pour maintenir la santé. La réflexologie vise à restaurer l'harmonie du Yin et du Yang en régulant le flux de Qi dans les méridiens associés.
- Méridiens : Ce sont des canaux invisibles par lesquels le Qi circule dans le corps, reliant les organes et les systèmes. Chaque méridien est associé à un organe spécifique.

En Chine ancienne, les habitants ont observé pendant longtemps les différents phénomènes climatiques, célestes, etc... Ils les ont classifiés en yin et yang, et ils les ont également classifiés selon un autre modèle : ils ont attribué chaque phénomène à un élément : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. Et à chaque élément est associé également une action spécifique.

Par exemple, un arbre bien sûr contient ... du bois. Mais il contient également de l'eau, des oligo-éléments provenant de la terre ou des métaux...

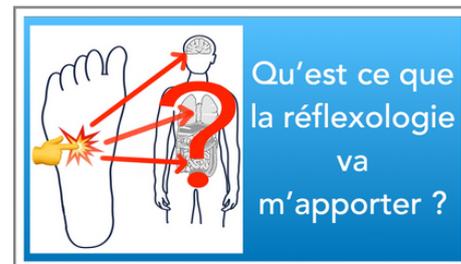
Par ailleurs, tout arbre croît, et s'évapore aussi (relâchant de l'oxygène), transforme (les sols), disperse (des pollens), et humidifie (en relâchant l'eau) : ce sont cinq actions, cinq mouvements doivent co-exister harmonieusement.

Ainsi, une plante (bois) ne peut survivre sans eau ; l'eau est utilisée dans les incendies pour éteindre le feu, etc ...les éléments interagissent les uns avec les autres.

LES BIENFAITS

LA RÉFLEXOLOGIE

En travaillant sur ces zones réflexes, la réflexologie contribue à soulager le stress, induire un état de relaxation, lever les blocages des systèmes musculo-articulaires, à améliorer la circulation sanguine, à réduire les tensions, soulager de nombreux maux du quotidien et à renforcer le système immunitaire. Dans le cadre de troubles neurologiques comme la maladie de Parkinson, la réflexologie peut aider à apaiser les symptômes et à favoriser le bien-être général.



LE MASSAGE CHI NEI TSANG

En libérant les tensions accumulées dans la région abdominale, le Chi Nei Tsang favorise l'élimination des toxines, l'équilibre émotionnel et la circulation de l'énergie vitale. Il peut être bénéfique pour les personnes souffrant de fibromyalgie en réduisant les douleurs et en améliorant la qualité de vie.

LE MASSAGE BALINAIS

Le massage balinais est un art thérapeutique ancestral qui mêle différentes techniques, telles que des pressions, des pétrissages et des étirements. En combinant ces mouvements, le massage balinais aide à relâcher les tensions musculaires, à réduire le stress et à améliorer la circulation sanguine. Pour les personnes affectées par la cancérologie, ce massage peut apporter un soulagement en diminuant l'anxiété et en procurant un répit physique et émotionnel.

- STRESS
- SINUSITE
- SYSTEME GENITAL
- SANTE CARDIAQUE
- DIABETE TYPE 2
- ...

Ces pratiques de thérapie manuelle offrent un soutien complémentaire aux traitements médicaux pour les personnes atteintes de maladies telles que la maladie de Parkinson, la fibromyalgie et la cancérologie. Elles ne prétendent pas remplacer les soins médicaux, mais agissent en tant que soutien holistique pour améliorer la qualité de vie, réduire le stress, atténuer la douleur et favoriser un état de bien-être global.

LA SEANCE ET LE SUIVI

- **La préparation du client**

Une explication est donnée concernant l'axe de travail ainsi que les manifestations physiques possibles pendant le soin (vertige, nausées, fièvre, mains ou pieds moites).

J'encourage le client à se détendre mentalement et physiquement pendant la séance. Allongé confortablement sur le dos sur la table de massage, utiliser une respiration profonde, méditation légère ou quelques instants de calme peuvent aider à préparer l'esprit et le corps à recevoir les bienfaits de la réflexologie.

Pendant ce moment de détente, je suis à la disposition pour m'informer de toute sensibilité ou douleur pendant la séance. Le retour d'information est essentiel pour adapter la pression et le rythme en conséquence.

- **Les différentes techniques utilisées**

Acupression, massage des organes internes, mobilisation des pieds, drainage, etc.. Grâce à l'ensemble de mes connaissances et formations, je peux vous apporter de l'aide par de multiples moyens.

- **Durée typique d'une séance : 90 minutes**

Lors de la consultation initiale, on commence par un bilan énergétique afin de recueillir les informations nécessaires pour connaître la problématique, l'historique, préoccupations, les attentes.

A la suite de la séance, un échange est effectué pour connaître les sensations ressenties.

- **Le nombre de séances**

Lorsqu'il s'agit de déterminer le nombre de séances nécessaires en réflexologie, il est important de prendre en compte les besoins individuels de chaque personne, de son état, de la gravité des troubles et de la réceptivité individuelle.

Chaque maux étant différent, chaque soin sera donc spécifique et unique.

En règle générale, on compte entre 4 à 5 séances pour un bilan complet.

Les séances sont généralement espacées d'une à deux semaines pour permettre au corps de se régénérer et de réagir aux changements qui se produisent.

Les résultats de la réflexologie peuvent varier en fonction de chaque individu, mais de nombreuses personnes constatent une amélioration de leur état dès la première séance. Pour des troubles chroniques, il est recommandé de suivre une série de séances pour obtenir des résultats durables.

Si vous envisagez la réflexologie pour améliorer votre bien-être, il est important de bien discuter de vos besoins individuels afin de déterminer le nombre de séances qui vous convient le mieux.

Nous programmerons ensemble un bilan particulier que l'on ajustera au fil des séances et du temps.

CONTRE-INDICATIONS ET PRECAUTIONS

- **L'importance de consulter un professionnel qualifié**

Consulter un professionnel qualifié en réflexologie est essentiel pour bénéficier des avantages de cette pratique en toute sécurité et efficacité.

Un praticien qualifié en réflexologie a une connaissance en anatomie et psychologie du corps humain, une connaissance approfondie des points réflexes sur les pieds et leur correspondance avec les organes et les systèmes du corps. Il sait quels points stimuler pour cibler des troubles spécifiques et rétablir l'équilibre énergétique.

Un professionnel qualifié effectuera un bilan initial pour comprendre les besoins spécifiques de chaque client. Chaque client est unique, et un praticien compétent adaptera les séances en fonction des troubles, des préoccupations et des objectifs de chaque personne.

- **Les situations dans lesquelles la réflexologie doit être évitée**

Bien que la réflexologie soit généralement une pratique sûre et bénéfique pour la plupart des personnes, il existe certaines situations dans lesquelles elle doit être évitée ou utilisée avec prudence:

Grossesse : Pendant la grossesse, certaines zones réflexes du pied sont associées à l'utérus et au système reproducteur. La stimulation de ces zones peut provoquer des contractions et présenter un risque potentiel de fausse couche, en particulier au cours du premier trimestre.

Thrombose veineuse profonde (TVP) : La pression exercée sur les jambes et les pieds pourrait potentiellement déplacer les caillots, entraînant des complications graves. Les personnes ayant des antécédents de TVP ou présentant un risque accru de thrombose devraient éviter la réflexologie sans consulter leur professionnel de la santé au préalable.

Infections cutanées ou plaies ouvertes : Si une personne présente des infections cutanées, des verrues ou des plaies ouvertes sur les pieds, il est préférable de ne pas pratiquer la réflexologie dans ces zones pour éviter la propagation de l'infection ou d'aggraver les blessures.

Problèmes cardiaques ou circulatoires graves : Les personnes souffrant de problèmes cardiaques graves, d'hypertension artérielle non contrôlée ou d'autres problèmes circulatoires importants devraient consulter leur professionnel de la santé avant de subir une séance de réflexologie.

Fractures ou blessures récentes : En cas de fractures, de blessures récentes ou d'inflammations aiguës au niveau des pieds ou des chevilles, la réflexologie doit être évitée jusqu'à ce que la guérison soit complète.

Cancer : Durant le traitement de chimiothérapie / radiothérapie, il est donc préférable de consulter un réflexologue ayant suivi une formation spécifique en oncologie.

LES SENSATIONS

Dès les premiers instants de la séance, de nombreux clients ressentent une vague apaisante de détente. C'est comme si les tensions du monde extérieur commençaient à se dissoudre sous l'effet des mains du praticien. Une sensation de relâchement musculaire et de calme s'installe, permettant au corps de s'ouvrir à l'expérience de soulagement.

À mesure que le praticien stimule les zones réflexes, certains clients peuvent ressentir des picotements ou une douce chaleur. Ces sensations indiquent souvent une activation du flux énergétique et de la circulation sanguine dans les zones traitées. C'est le signe que le corps réagit favorablement à la stimulation et que les blocages énergétiques sont en train de se libérer.

Les zones de tension accumulée peuvent se manifester sous les mains du réflexologue, comme des "nœuds" subtils sous la peau. À mesure que ces points de tension sont traités, les clients peuvent ressentir un relâchement profond et un assouplissement de ces zones. Cette sensation est souvent décrite comme une libération de poids, permettant au corps de retrouver un équilibre plus naturel.

Au fur et à mesure de la séance, beaucoup de clients ressentent une sensation générale d'équilibre et d'harmonie. C'est comme si les différentes parties du corps communiquaient entre elles, retrouvant une cohérence et une connexion. Cette sensation peut persister après la séance, laissant le client avec une empreinte durable de bien-être.

À la fin de la séance, les clients éprouvent souvent une relaxation profonde et durable. C'est comme si leur corps et leur esprit avaient été bercés dans un état de tranquillité. Les effets de la réflexologie se prolongent bien après la séance, contribuant à une meilleure qualité de sommeil, à une réduction du stress et à une sensation générale de bien-être.

En conclusion, la réflexologie est une expérience sensorielle unique, où le langage du corps s'exprime à travers une variété de sensations. Chaque réaction ressentie par le client est une réponse du corps à la stimulation, une indication que les mécanismes de soulagement sont à l'œuvre. Lors de chaque séance, les clients ont l'opportunité de plonger dans ce langage subtil, en découvrant les indices et les signaux de leur propre chemin vers l'équilibre et la vitalité.

**"SOYEZ A L'ÉCOUTE DE
VOTRE CORPS"**

QUELQUES CONSEILS :

- Buvez beaucoup d'eau après la séance pour éliminer plus rapidement les toxines.
- Evitez de prendre votre téléphone après la séance afin de prendre conscience des changements.
- Limitez votre consommation de café, de lait, faites de la cohérence cardiaque, méditation, pratiquer des étirements ...
- Soyez patient: il faut du temps pour aider votre corps à récupérer sa bonne santé !

CONSERVER LES BIENFAITS

Chaque séance de réflexologie apporte du bien-être, détente et relaxation, un oasis où votre corps et votre esprit trouvent un répit bien mérité. Cependant, les bienfaits ne doivent pas s'évanouir une fois la séance terminée.

Je vais vous guider à travers des conseils pratiques pour conserver et cultiver les bienfaits de la réflexologie, en intégrant ses principes dans votre vie quotidienne.

Écoutez Votre Corps

Après une séance de réflexologie, prenez le temps d'écouter attentivement votre corps. Il communique souvent ses besoins et ses réponses à travers des sensations subtiles. Soyez à l'écoute des zones qui se sentent plus détendues, des endroits qui ont besoin d'attention supplémentaire, et des signes de rééquilibrage énergétique. Cette conscience accrue vous permettra de mieux comprendre les réponses de votre corps à la stimulation réflexologique.

Hydratation et Nutrition

L'hydratation est essentielle pour faciliter l'élimination des toxines libérées pendant et après une séance de réflexologie. Buvez suffisamment d'eau pour soutenir le processus de détoxification. De plus, nourrissez votre corps avec des aliments nutritifs et équilibrés. Les légumes, les fruits et les protéines maigres peuvent favoriser un terrain optimal pour la guérison et la vitalité.

Pratique de la Respiration et de la Relaxation

La respiration profonde et la relaxation sont des outils puissants pour prolonger les bienfaits de la réflexologie. Intégrez des pratiques de respiration consciente dans votre quotidien pour réduire le stress, favoriser la clarté mentale et maintenir un état de calme. Des techniques de méditation et de relaxation peuvent également être précieuses pour maintenir l'équilibre émotionnel.

Auto-Soins Réflexologiques

Apprenez quelques techniques de base de réflexologie que vous pouvez pratiquer vous-même entre les séances. Des mouvements simples sur les pieds, les mains ou les oreilles peuvent aider à maintenir l'équilibre énergétique et à apaiser les tensions. Ces moments d'auto-soin peuvent être une continuation des bienfaits de la séance professionnelle.

Pratiquer une activité physique

Essayez de pratiquer une activité physique régulière et adaptée à vous, à vos envies.

Régularité des Séances

Planifiez des séances de réflexologie régulières pour maintenir les effets positifs dans le temps. La réflexologie n'est pas seulement une solution ponctuelle, mais une pratique continue qui peut soutenir votre bien-être à long terme. En travaillant avec un réflexologue qualifié, vous pouvez créer un plan de traitement personnalisé pour répondre à vos besoins spécifiques.

POUR QUI ?



Les personnes âgées

La réflexologie peut être particulièrement utile pour les personnes âgées qui souffrent de douleurs chroniques, telles que l'arthrite, la fibromyalgie et les douleurs musculaires et articulaires associées à l'âge.

Elle peut être bénéfique pour aider à soulager divers troubles courants associés au vieillissement: améliorer la circulation sanguine, ce qui peut être bénéfique pour les personnes qui souffrent d'œdème ou de problèmes circulatoires, apporter un travail sur la mémoire.



Les enfants

La réflexologie plantaire peut être efficace pour les enfants pour plusieurs raisons :

📌 La réflexologie est une thérapie non invasive et douce qui peut être utilisée en complément d'autres traitements médicaux pour aider à soulager la douleur, le stress, l'anxiété et d'autres troubles.

📌 Les enfants ont souvent des niveaux d'énergie élevés et peuvent avoir du mal à se concentrer ou à se détendre. La réflexologie peut aider à les calmer, à améliorer leur sommeil et à les aider à se concentrer en améliorant la circulation sanguine et en libérant des endorphines, les hormones du bien-être.



Au sport

La réflexologie permet d'éliminer l'acide lactique dans les jambes.

Lors d'un exercice physique, de nombreuses toxines vont s'accumuler dans le corps et peuvent provoquer des troubles tels que des courbatures, des tendinites, des elongations... Par un travail sur le système locomoteur et les métabolismes liés aux troubles musculo-articulaires, je permets au corps de se détendre et à d'évacuer les toxines.



En entreprise

Le bien-être physique, mental et social au travail est un vrai levier de performance dans une entreprise, établissement, collectivité, et une réponse aux risques psychosociaux.

Aussi, les soins de réflexologie apportés aux personnels s'intègrent dans une démarche de Qualité de Vie au Travail avec le renforcement de l'image de l'entreprise, établissement, ou collectivité, prenant soin de son personnel .

Facile à mettre en place, une séance de réflexologie s'intégrera rapidement dans l'organisation de l'entreprise (un petit espace au calme suffit et l'ensemble du matériel nécessaire est fourni. A tout moment de la journée, sur une durée de 25 à 30 mn par personne, de façon ponctuelle ou récurrente).

⚠️ **Il est important d'insister sur le fait que la réflexologie ne doit pas être utilisée comme un substitut aux soins médicaux traditionnels pour les personnes atteintes de maladies graves. Il est important de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un traitement adéquats et garder contact avec celui-ci.**

CHI NEI TSANG

Le Chi Nei Tsang est un massage qui se concentre sur les organes internes, en particulier les organes digestifs.

MASSAGE DES ORGANES INTERNES

Le Chi Nei Tsang est un massage centré sur les organes internes, notamment les organes digestifs. Développé il y a plus de 5000 ans par les moines taoïstes chinois qui cherchaient à améliorer leur santé physique et spirituelle.

Le ventre est pour beaucoup de personnes un endroit secret, un endroit qu'on n'aime pas dévoiler, qu'on n'aime pas toucher ou se le faire toucher.

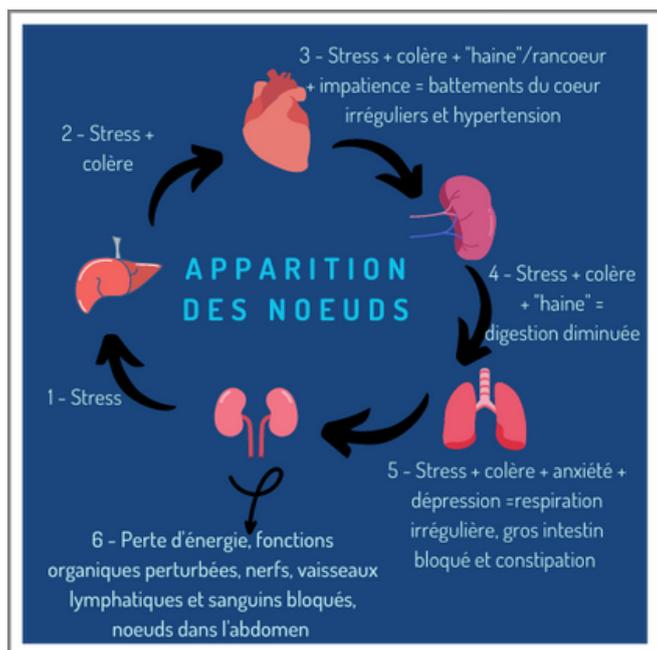
Le Chi Nei Tsang est bien plus qu'un massage, car on va rentrer dans votre intimité; l'intimité de vos émotions, vos douleurs passées...

Le Chi Nei Tsang va permettre de lever les blocages qui occasionnent des douleurs, des tensions musculaires, des troubles digestifs (ballonnements, les douleurs abdominales et la constipation), des problèmes de circulation et d'autres symptômes.

Il peut également aider à éliminer les toxines et les blocages énergétiques dans le corps, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, réduire le stress et l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil et renforcer le système immunitaire.

En outre, le Chi Nei Tsang va aider à améliorer la fonction des organes internes, y compris le foie, les reins et les poumons.

Intégré à la réflexologie et dans une hygiène de vie quotidienne, ce massage du ventre permet de nombreux bienfaits.



DÉCOUVREZ COMMENT LE CHI NEI TSANG, ANCIENNE PRATIQUE CHINOISE, PEUT TRANSFORMER VOTRE BIEN-ÊTRE EN RESTAURANT L'HARMONIE INTÉRIEURE ET EN LIBÉRANT LES ÉNERGIES BLOQUÉES, POUR UNE SANTÉ GLOBALE ÉPANOUIE.

⚠ **Maladie aiguë, fièvre, problèmes de peau, cancer, grossesse et des précautions en cas de douleurs abdominales et menstruelles.**

BALINAIS

MASSAGE DU CORPS

Le massage Balinais trouve ses origines, à la fois chez les indiens, avec leur méthode ayurvédique et chez les chinois, avec leur origine énergétique. La tradition ancestrale se traduit par le URUT, destiné à détendre les articulations, soit par le PIJAT, aux techniques plus douces et apaisant également l'esprit.

Le massage Balinais est un massage drainant et lymphatique, décontractant et permettant de relâcher les tensions. Il combine des techniques de massage profondes, des étirements, des mouvements de pression et des manipulations douces pour favoriser la relaxation, la circulation sanguine et l'équilibre énergétique.

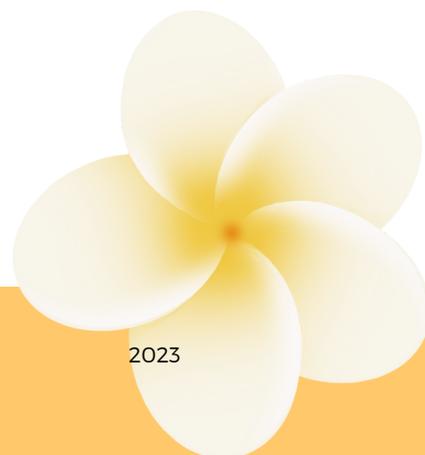
Le massage balinais se déroule sur l'ensemble du corps: jambes, dos, ventre, bras, nuque et visage.

Le massage Balinais agit sur le système nerveux, hormonal et digestif, pour harmoniser l'ensemble et permettre le retour à l'équilibre parfait, entre le corps et l'esprit.

Intégré également à la réflexologie et dans une hygiène de vie quotidienne, ce massage du ventre permet de nombreux bienfaits: soulage les migraines, douleurs musculaires et articulaires, ainsi que les troubles du sommeil. Par la stimulation de la circulation, il diminue également le stress. Il est aussi efficace contre les blessures sportives, puisqu'il utilise des techniques d'acupression et de réflexologie.



**OFFREZ À VOTRE CORPS
UNE PARENTHÈSE DE
DÉTENTE ! 🌿 ✨"**



REFLEXOLOGIE MAGAZINE

Le plus grand échec est
de ne pas avoir le
courage d'oser

ABBÉ PIERRE



ME CONTACTER

12, rue Marcel Pagnol
Atur

24750 Boulazac Isle Manoire

 06 63 31 12 51

 fg.reflexo@gmail.com

 francoisreflexologie.fr



L'homme qui murmurait aux pieds