



# REFLEXOLOGIE EN ENTREPRISE – REFLEXO

La réflexologie est une technique thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise qui repose sur l'application de pression sur des zones dites « reflexes » du corps.

La réflexologie s'appuie sur le fait que certaines parties du corps (les pieds, les mains, les oreilles, le visage) sont les représentations du corps humain. Elles sont composées de zones réflexes correspondant aux organes, glandes ou autres parties distinctes de l'anatomie. Ce sont des pressions manuelles sur ces zones qui permettent d'agir sur les flux énergétiques et l'équilibre du corps.

Plusieurs types de réflexologie sont possibles : plantaire (la plus efficace), palmaire (main), faciale (visage) et auriculaire (oreilles).

## Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

## Durée de consultation :

- 20 à 30 min par patient

## Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quelques soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.
- Le massage se fait par pressions, les personnes chatouilleuses ne seront pas gênées.

## OBJECTIFS



- Soulager les diverses affections de l'employé pour le rendre plus efficace au quotidien aussi bien sur le plan personnel que professionnel.

## BIENFAITS



- Soulager toutes sortes d'affections :
  - Stress, insomnie, angoisse / anxiété, surmenage, fatigue
  - Maux de ventre, de dos, de tête / migraines
  - Troubles respiratoires, digestifs, crampes
- Relaxer, détendre et redynamiser le corps et l'esprit

### CONTACT :

France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com



### Nos atouts :

- Nous intervenons avec tout le matériel nécessaire : table de massage, serviettes, couverture, oreiller, huiles bio, accessoires de détente...
- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.
- La praticienne est certifiée de l'Institut de Thérapies Holistiques Cassiopée.

## DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

### 1 - Anamnèse :

Questionnement sur les attentes, les zones sensible ou douloureuses, les antécédents et l'état de santé général.

### 2- Soin réflexologie en 3 phases :

- ✓ Massage pour détendre le patient
- ✓ Suivi de pressions plus fortes pour stimuler les zones reflexes
- ✓ Et enfin massage énergétique pour conclure la séance.

### 3- Conseils

## TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
  - une demi-journée ou une journée en consultations
  - ou sous forme d'atelier lors d'une journée bien-être par exemple
- **Intervention régulière :**  
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

### *CONTACT :*

*France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin - 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE - Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*