

RÉFLEXOLOGIE :

Retrouver l'équilibre naturel du corps

FAVORISER L'HOMÉOSTASIE ET LES CAPACITÉS
NATURELLES D'AUTOREGULATION

“Le corps parle... Encore faut-il savoir l'écouter”.

Mon approche :

Mon parcours dans le soin m'a appris à observer, comprendre et accompagner le corps avec précision.

Mais avec le temps, j'ai compris que certaines tensions, certains déséquilibres, ne se libèrent pas uniquement par le physique.

Aujourd'hui, j'accompagne de manière globale, en tenant compte du corps, de l'émotionnel et du vécu de chacun.

Chaque séance est unique, adaptée à vos besoins du moment.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance débute par un temps d'échange.

Ce moment me permet de comprendre ce que vous traversez, vos ressentis, vos besoins, afin d'adapter le soin.

Ensuite, vous êtes confortablement installé(e), dans une ambiance douce et apaisante.

J'interviens sur différents micro-systèmes (pieds, mains, visage, oreilles), en fonction de ce qui est juste pour vous.

Le soin permet de relancer les circulations, de détendre profondément et de rééquilibrer l'ensemble du corps.

♥ Ce que cela peut vous apporter

- Détente profonde
- Diminution du stress
- Amélioration du sommeil
- Soulagement des tensions
- Meilleure circulation
- Sensation d'apaisement global

♥ Pour qui ?

- Vous vous sentez stressé(e), fatigué(e) ou tendu(e)
- Vous avez besoin de relâcher la pression
- Vous traversez une période intense ou fatigante
- Vous avez envie de prendre soin de vous
- Vous ressentez le besoin de vous reconnecter à votre corps

✨ Informations pratiques

Première séance : environ 1h15

Elle comprend un temps d'échange approfondi pour apprendre à vous connaître, comprendre vos besoins et poser les bases de votre accompagnement. Ce moment est essentiel pour créer un lien de confiance et adapter le soin de manière juste et personnalisée.

Durée du soin de réflexologie : environ 35 minutes

Chaque séance inclut ensuite un temps de réflexologie ciblé, adapté à votre état du moment.

Tarif : 55€

*“Un accompagnement qui s'adapte à vous,
à votre rythme, à votre histoire”.*

