

## LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Il y a près de 7200 terminaisons nerveuses sous chaque pied, celles-ci sont étroitement interconnectées, par la moelle épinière et le cerveau, à toutes les parties du corps. Les pieds sont le «miroir» du corps, chaque organe est représenté par un point réflexe sur le pied.

La réflexologie plantaire trouve ses origines il y a quelques 5000 ans avant notre ère en Chine et en Inde. On retrouve également sa pratique sur des hiéroglyphes égyptiens et chez les Incas (12.000 ans avant notre ère).

En 1917, aux Etats Unis, le docteur William Fitzgerald, médecin O.R.L. publie un ouvrage sur les zones réflexes et leurs correspondances. La réflexologie plantaire telle qu'elle se pratique aujourd'hui trouve alors ses fondements tels que nous les connaissons à l'heure actuelle.

Depuis, sa pratique n'a fait que se développer dans les pays occidentaux dû principalement à son caractère holistique, son efficacité et son pouvoir relaxant.

En stimulant les différentes zones réflexes de chaque pied, le réflexologue va localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme. Il sera à même de rétablir l'équilibre par des pressions dosées et précises sur les pieds.

Ces stimulations auront des répercussions immédiates sur l'organe sollicité, lui envoyant l'information de libérer les toxines excédentaires qui entravent son bon fonctionnement.

Les toxines repasseront dans la circulation sanguine et lymphatique, ce qui nécessite de boire abondamment pendant tout le traitement.

### Quels sont les effets de la réflexologie plantaire ?

Ce massage permet tout d'abord à l'organisme de se nettoyer, de manière douce et progressive. Ensuite, il favorise une circulation correcte de l'énergie dans tous les «systèmes».

C'est avant tout une pratique de bien-être ; c'est un exemple du «bien» qu'on peut se faire en toute autonomie, puisqu'il suffit de quelques connaissances de base et d'un peu de temps pour soi.

Au cours de cette formation, les mouvements et gestes de réflexologie seront montrés par séquence sur un volontaire. Les participants travailleront ensuite deux par deux. Tour à tour chacun pourra ainsi pratiquer les gestes mais aussi recevoir le massage, de sorte à bien expérimenter le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

Ce stage spécifique fait partie intégrante du programme de la formation certifiante en Relation d'aide par le toucher® de Niveau I. Vous pouvez combiner l'apprentissage de différentes techniques de toucher en vous inscrivant au cycle complet de Niveau I : Massage Californien et Polarités, Relaxation Coréenne, Shiatsu, Réflexologie plantaire, Stage de synthèse). Pour tout renseignement à ce sujet, contactez Marie Legendre au 04 79 87 72 19 ou [marie.ecoledutoucher@orange.fr](mailto:marie.ecoledutoucher@orange.fr)