

Atelier REFLEXOLOGIE / Automassage en groupe

La Réflexologie est une pratique issue de la médecine chinoise. Elle se pratique le plus souvent sur les pieds (réflexologie plantaire) ou sur les mains (réflexologie palmaire).

Véritable soin d'accompagnement, elle permet à chacun de retrouver son équilibre physiologique et psychique. Elle s'appuie ainsi sur la stimulation des terminaisons nerveuses présentes sur les mains ou les pieds, pour agir sur d'autres parties de l'organisme. On compte 7200 terminaisons nerveuses sur chaque pied et 4000 sur chaque main. La stimulation de zones précises permet d'insuffler au corps un **mieux-être**, de la **détente**, une **meilleure gestion de la fatigue**, de la **concentration** et **du stress**.

Durée : 1h30

🕒 30 min : éléments théoriques sur la réflexologie

🕒 60 min : automassage sur plusieurs points clés de la main et du pied

Lieu requis :

- 1 salle avec 10-15 participants
- 10-15 chaises et/ou tapis de sol
- 1 vidéo projecteur

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Bien-être :

1. **Découvrir un nouvel outil bien-être : la Réflexologie en automassage**
2. **S'approprier une technique relaxante en toute autonomie**
3. **Comprendre comment l'intégrer facilement dans son quotidien par des gestes simples**

✓ **Emulation, partages et enrichissement Garantis !**

Descriptif du déroulé :

INTENTION DE LA SÉANCE : Apprendre à effectuer un protocole pour se recentrer en 20 minutes.

- A) Apport théorique / Comprendre le principe de la Réflexologie : Principes, cartographie, bienfaits.
- B) Pratiquer sur soi / Apprentissage des bons gestes, sur différentes zones clés, puis enchaînement d'un protocole complet d'automassage.
- C) Échange sur les ressentis, conseils et recommandations
- D) Évaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

Atelier REFLEXOLOGIE / Séances individuelles

La Réflexologie plantaire est une pratique issue de la médecine chinoise. Véritable « soin de support », son objectif est de permettre à chacun de retrouver son équilibre physiologique et psychique. Elle est particulièrement recommandée pour **calmer immédiatement le stress, apaiser les douleurs musculos-quelettiques, améliorer les troubles du sommeil ou favoriser le tonus.**

Dans cette pratique millénaire, les différentes parties du corps sont miniaturisées sur les pieds. Par un toucher doux et précis, le praticien s'appuie sur les 7200 terminaisons nerveuses qui composent chacun de nos pieds, pour stimuler ou apaiser d'autres parties de l'organisme.

Durée : 30 à 60 min adaptables, nous pourrions explorer ensemble la formule qui conviendra le mieux.

Lieu requis : une salle au calme fermée, avec point d'eau à proximité

Nombre maximum de participants : séance individuelle. Jusqu'à 10 personnes pour 1 journée.

Attendus de cette séance individuelle Bien-être :

1. Faire un bilan sur les besoins spécifiques du collaborateur
2. Bénéficier d'une séance de réflexologie personnalisée
3. Ressentir un bien-être immédiat et recevoir des conseils

Descriptif du déroulé :

- A) Échanges et réalisation d'un bilan réflexologique en début de séance
- B) Installation de la personne sur le fauteuil de soins, seuls les pieds sont manipulés
- C) Réalisation de la séance en ciblant les « zones réflexes » mises en lumière lors du bilan
- D) A la fin du soin : échange sur les ressentis, conseils et recommandations
- E) Évaluation à chaud des participant(e)s via l'application VITALÔRÉFLEX sur smartphone