

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / PALMAIRE / AUTOMASSAGES 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**

Matériel : **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