

# Soulagez les maux du corps par le massage

La réflexologie est bien plus qu'un simple massage des pieds.

C'est une technique holistique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit en stimulant les capacités naturelles d'autorégulation du corps.

Que ce soit pour réduire le stress, améliorer la circulation sanguine, rééquilibrer les énergies ou renforcer le système immunitaire, la réflexologie offre une multitude de bienfaits pour ceux qui cherchent à retrouver un état de bien-être général.

Plongez dans l'univers de la réflexologie et découvrez comment cette méthode ancestrale peut transformer votre santé et votre vie quotidienne.

**Du lundi au samedi sur RDV**

**06 07 36 49 10**

Prise de RDV possible en ligne via Crenolibre

**[www.sandrine-gautier.fr](http://www.sandrine-gautier.fr)**



SG Sandrine Gautier



reflexo\_sandrine

# La réflexologie



**Sandrine Gautier**

**Plantaire - Palmaire - Dorsale  
Faciale / crânienne ou auriculaire**

---

**06 07 36 49 10**

**[www.sandrine-gautier.fr](http://www.sandrine-gautier.fr)**

53 rue Nationale - 37380 Monnaie

# Les bienfaits de la réflexologie

## Soulager les maux du corps par le massage

### **Apporter de la détente et du mieux-être :**

Lâcher prise, prendre du recul, digérer ses émotions tout en aidant l'organisme à lutter contre le stress, l'anxiété, la fatigue et retrouver de l'énergie.

### **Soulager les douleurs :**

Soulage la douleur ostéo-musculaire et permet d'entamer un processus d'auto-guérison.

Elle est efficace dans le cas de maux de dos, de douleurs des cervicales,...

### **Stimuler les organes internes et soulager les troubles dits "fonctionnels" :**

Aide à rétablir le bon fonctionnement des grands systèmes de l'organisme : respiratoire, digestif, endocrinien, urinaire,...

La réflexologie est très efficace pour tous les troubles fonctionnels : mauvaise digestion, constipation, syndrome prémenstruel,...

### **Améliorer la circulation sanguine et lymphatique :**

Lutte contre les sensations de jambes lourdes, les pieds froids et les œdèmes au niveau des chevilles.

L'élimination des toxines est facilitée et le système immunitaire renforcé.

### **Apporter du confort aux malades et aux personnes en soin palliatif :**

Pour beaucoup de personnes atteintes de maladies sévères comme le cancer, la sclérose en plaques ou en soin palliatif, la réflexologie apporte un véritable confort. Elle aide à supporter les traitements parfois lourds et leurs effets secondaires. Elle contribue à une diminution de leur état d'anxiété et améliore leur qualité de vie.

### **Maintenir en bonne santé et prévenir la maladie :**

En stimulant les systèmes lymphatique, endocrinien et les organes internes. La réflexologie soutient nos défenses immunitaires, aide à gérer le stress responsable de nombreux maux et peut, alors, jouer un rôle important de prévention et de maintien d'une bonne santé.