

Réflexologie

Originare de Chine, la réflexologie est une médecine naturelle apparue à l'Antiquité. Elle agit sur l'ensemble de l'organisme grâce à des techniques de massage et d'acupression qui fait correspondre à chaque organe un point précis sur les mains, les pieds ou les oreilles.

Le travail du réflexologue va permettre à l'organisme de se réguler et d'atteindre un état d'équilibre appelé homéostasie. Afin de connaître la cause de ses maux, le réflexologue va procéder à un interrogatoire très précis de la personne. Dans la plupart des cas, les maux sont dûs au stress. Les bienfaits de la réflexologie sont nombreux. En entreprise, il est possible de pratiquer la réflexologie plantaire et palmaire, assis confortablement dans une chaise.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs

Comment ?

- Assis sur une chaise adaptée
- Durée : 20 min (3 pers./h)

