



## Fiche Technique 1 GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

# LA REFLEXOLOGIE, UNE SOLUTION DE PREVENTION INNOVANTE ET DURABLE

La réflexologie est une technique ancestrale de prévention et d'entretien de la santé.

### La réflexologie plantaire est basée sur le principe suivant :

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque organe, glande ou partie spécifique du corps correspond une zone réflexe. Des pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

Ce soin procure une grande détente, **une profonde relaxation et un mieux-être durable**, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques.

La personne est ressourcée, redynamisée.

Ses autres bienfaits :

- Soulage les tensions et autres inconforts
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Mobilise les déchets, favorise l'élimination des toxines
- Régule le système nerveux
- Favorise la capacité d'auto-régulation du corps
- Prévient, soulage, voire élimine un grand nombre de troubles (sommeil, ORL, transit, ...)
- Participe à se mettre en contact avec des émotions restées bloquées dans le corps et à les transformer.

**Le plus** de ce soin détente est qu'il permet à la personne de **partager son état de tension éventuel** à la réflexothérapeute qui, grâce à une écoute active pratiquée en même temps que le soin, pourra l'accompagner vers un **apaisement psychique et corporel**.

La réflexologie plantaire est **pratiquée couramment en entreprise chez certains de nos voisins**, comme la Suisse, la Belgique, le Danemark, la Grande-Bretagne, l'Allemagne.

**CONTRE-INDICATIONS** : fracture et entorse du pied, problèmes cardiaques récents, thrombophlébite, début de grossesse.

La Réflexologie apporte un complément à la santé.  
Elle est une technique ni médicale, ni thérapeutique  
Elle ne se substitue à aucun traitement médical.

**Contactez-nous pour un devis ou tout complément d'information**



## La Réflexologie, EN PRATIQUE

**Vous choisissez la nature, la durée, et la fréquence des prestations.**

### **POUR QUI :**

Le bien-être concerne aussi bien les **collaborateurs d'une PME** que ceux d'un **grand groupe**. C'est pourquoi les **interlocuteurs privilégiés** seront aussi bien les Directions des Ressources Humaines, les responsables de Comités d'Entreprise, les directions de communication interne événementielles, la médecine du travail, le CHSCT, ou même les Directions Générales.

### **LA DUREE CONSEILLEE :**

20 minutes pour une séance de réflexologie plantaire ou palmaire ou faciale.

30 minutes pour une séance visage/mains/pieds... pour une détente totale et une prise en charge globale.

### **LA FREQUENCE CONSEILLEE :**

Séance hebdomadaire ou bimensuelle pour une meilleure intégration. Des séances mensuelles peuvent aussi être envisagées.

**LE LIEU :** Une pièce de petite taille, au calme.

**LE MATERIEL :** 1 fauteuil relax pour la réflexologie. Il est fourni par la praticienne.

### **LES TARIFS :**

*En Entreprise :* la tarification est de l'ordre de 1 euro TTC par minute.

*En Événementiel :* la tarification est de l'ordre de 65 euros TTC par heure.

Il est recommandé de demander un devis personnalisé suivant la fréquence et le nombre de personnes concernées.

**NOUS TROUVER :** Bassin Var/Alpes-Maritimes.

Nous nous déplaçons sur les communes suivantes et alentours :

Puget-sur-Argens - Fréjus - Draguignan - Roquebrune  
Sophia-Antipolis – Mandelieu – Grasse - Cannes

Valérie Cerdan - [contact@bodhisavia.fr](mailto:contact@bodhisavia.fr) – 06 28 82 06 40

### **SEANCE DE DEMONSTRATION :**

La meilleure manière de savoir si notre prestation vous convient est de l'expérimenter.

Nous pouvons vous offrir une séance de démonstration. Il vous suffit de nous contacter.

### **VOTRE REFLEXOLOGUE :**

Valérie Cerdan, réflexologue, somatothérapeute, praticienne en massages d'accompagnement au bien-être et shiatsu, animatrice ateliers de Do-In, est une professionnelle formée et certifiée, référencée à la Fédération Française des Réflexologues, structure nationale et réseau de référence.

Elle exerce son métier dans le respect du code déontologique de la profession.