

Prestations* :

Tarifs en vigueur au 01/01/2022

- Séance découverte de la réflexologie plantaire ou séance express (30 min).....**30€**
- Réflexologie plantaire (1h)..... **60€**
- Forfait de 5 séances de réflexologie plantaire (1h).....**55€/séance****
- Forfait de 10 séances de réflexologie plantaire (1h).....**50€/séance****
- Réflexologie palmaire (45min)...**50€**
- Réflexologie faciale et crânienne (30min).....**40€**
- Relaxation du dos (45 min).....**50€**
- Relaxation du dos + réflexologie plantaire (1h30).....**90€**
- Relaxation du dos + réflexologie palmaire (1h15).....**80€**
- Relaxation du dos + réflexologie faciale et crânienne..... **80€**

*Chaque séance comprend un temps d'échange avant et après le soin.

** de 5 à 10 séances sont nécessaires pour un trouble spécifique (exemples : maux de tête, insomnies, constipation, douleurs musculaires...).

Contacts

20 rue Vitruve
75020 PARIS



Vanessa LINDOR DUMOND

Réflexologue - Relaxologue

**Professionnelle de la gestion du stress
et du développement personnel**

06 31 73 28 86

contact@reflexologiedumond.com

<https://reflexologiedumond.com>

REFLEXOLOGIE RELAXATION

**Gestion du stress et
développement personnel**



"On dit qu'il faut prendre son mal en patience, et si l'on prenait notre bien en urgence ?"

Qu'est-ce que la réflexologie ?

La réflexologie repose sur le postulat que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point précis et projeté sur les pieds, les mains, le visage, les oreilles ou le dos (illustrations page ci-contre).

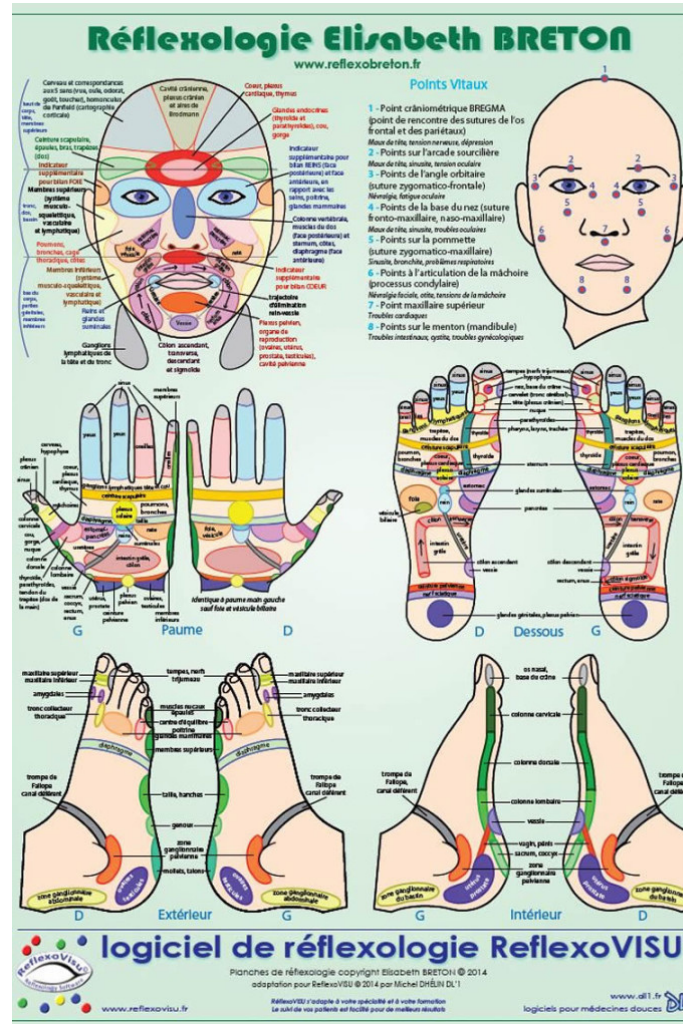
La réflexologie est étroitement liée aux réflexes qui sont des réponses physiologiques succédants à des stimuli sensitifs ou sensoriels. Les zones réflexes seront relaxées, stimulées par différentes techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire, faciale et crânienne.

À qui s'adresse la réflexologie ?

À tout le monde. Le Réflexo-Relaxologue adapte son protocole selon l'état de la personne à qui le soin est prodigué (femme enceinte, enfant, adulte, personne âgée, personne en situation de handicap, personne malade...).

La réflexologie n'est pas un soin anodin, il y a des contre-indications telles que les mycoses, les problèmes circulatoires et cardiaques sévères, les problèmes rénaux, les grossesses à risque... N'hésitez pas à en faire part lors de la prise de rendez-vous.

Les différentes zones réflexes :



Pourquoi utiliser la réflexologie relaxation ?

Le soin relaxant par la réflexologie aide à gérer le stress (action sur le système nerveux).

Lorsque nous sommes stressés, nous produisons des hormones qui rétrécissent les canaux sanguins.

Ce rétrécissement a pour conséquence une mauvaise circulation sanguine, qui engendre à son tour d'autres conséquences sur le corps telles que la mauvaise oxygénation des cellules, l'accumulation de toxines et/ou la mauvaise absorption des nutriments.

Ce stress conduit à des états physiques, psychologiques et comportementaux (fatigue, insomnies, maux de tête, maux d'estomac, difficulté de concentration, agitation...) dûs aux dysfonctionnements qu'il engendre.

Exemples d'indications :

- Détente physique et psychique
- Maux de tête
- Troubles digestifs, constipation
- Troubles hormonaux
- Affections des voies urinaires chroniques, cystites
- troubles de la ménopause, syndrome prémenstruel
- trouble de l'humeur, état anxieux
- douleurs et tensions musculaires.

Ces prestations ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou des prescriptions de médicaments.

Certaines mutuelles remboursent les médecines douces, dont fait partie la réflexologie. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour savoir si vous en bénéficiez.