



# JEUDI THÉMATIQUE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



*Gestion du stress et de la douleur, réflexologie conventionnelle, énergétique et de confort.*

Pour ce jeudi thématique, l'association REZÉ SENIORS, a fait appel à Caroline Benkö, réflexologue, pour nous présenter ce jeudi 27 novembre, salle de La Carterie, la **Réflexologie plantaire**.



Plus de quarante personnes s'étaient déplacées pour écouter Caroline nous exposer les principes de la réflexologie plantaire, discipline de la naturopathie, qui existe depuis plus de 5000 ans et est considérée comme l'ancêtre de l'acupuncture.

La réflexologie plantaire est une technique manuelle et douce, faite de massages, de frictions et de pressions sur des points précis de la plante des pieds. Sans altération pour le corps ni d'effets secondaires pour la personne traitée. Cependant le corps peut réagir et manifester un peu de fati-



CAROLINE BENKÖ

que à la fin d'une séance.

Tous les organes, os, muscles, glandes du corps sont reflétés sur la plante de nos pieds en des points précis.

Par le biais de ces stimulations, massages et pressions, le réflexologue intervient sur ces points réflexes. Il réduit et dissipe progressivement les dysfonctionnements et peut rétablir les équilibres ce qui procure **détente et bien-être**.

### LES BIENFAITS.

Parmi les apports les plus courants et concrets on peut citer les effets suivants :

- \* Favorise la relaxation générale.
- \* Améliore la détente et le bien être.
- \* Atténue les effets du stress.
- \* Prédispose les patients aux traitements, et contribue à la préparation opératoire et la récupération postopératoire
- \* Favorise la circulation sanguine et lymphatique.
- \* Soutient le système immunitaire.
- \* Soulage la douleur et régule le système nerveux. Participe à l'élimination des toxines.
- \* Favorise l'homéostasie. (conserver son équilibre de fonctionnement).

**La réflexologie peut apporter du soutien dans les aspects suivants :**

#### Physiquement:

Les douces pressions effectuées par le réflexologue au niveau du pied apaisent les tensions et procurent détente et bien-être.

La personne développe alors de meilleures



LES TABLES DE MASSAGE



DES ÉLÈVES EN PLACE POUR DES MESSAGES



EN ATTENTE DES DÉMONSTRATIONS POUR DES MESSAGES



capacités permettant au malade de faire face à sa maladie dans un état d'esprit plus détendu. Ses douleurs sont soulagées et les effets secondaires des traitements moins pénibles. Le malade récupère plus facilement. Les personnes alitées de façon prolongée éprouvent, avec cette technique, un réel soulagement.

Psychologiquement : Cette technique permet aux personnes de reprendre contact avec leur corps, de se sentir et de s'écouter.

A l'écoute du malade, le réflexologue propose des outils qui répondent à sa recherche vers lui-même. Il l'aide ainsi à retrouver une attitude **positive** face à la vie.

### **Qui peut bénéficier de séances de Réflexologie ?**

Toutes les personnes à savoir :

- \* Enfants. Adultes. Personnes âgées.
- \* Malades ou personnes saines.

### **Les contre-indications :**

Il n'existe que peu de contre-indications:

- \* Grossesse de moins de 3 mois.
- \* Fractures ou blessures aux pieds.
- \* Phlébites ou thromboses récentes.
- \* Pacemaker.

Les séances durent de 45 mn à 1 h

Par des réflexologues diplômés et certifiés.

**La réflexologie ne remplace en aucun cas la médecine traditionnelle, elle l'accompagne.**

Pour tous renseignements:

Caroline Benkö Tel : 06 40 65 26 53

Adres.élect : [benkocaroline@gmail.com](mailto:benkocaroline@gmail.com)

Site : [www.carolinebenko-reflexologie.com](http://www.carolinebenko-reflexologie.com)

**Prochain jeudi : 11 12 2014**

**« CLIC Rezé-Les Sorinières »**

Par : Pélagie Hubert



**BEAUCOUP DE MONDE AUX  
DÉMONSTRATIONS**