

**SÉANCES
DE RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE ET PALMAIRE**

Jocelyne Monier

**certifiée praticienne en réflexologie plantaire
et palmaire par l'école "Reliance 84" et
affiliée à la FFMBE
(Fédération Française de Massages Bien-être)**

HISTORIQUE

Les Incas pratiquaient déjà la réflexologie plantaire qui était reconnue comme un art sacré. En Chine et en Inde, cette pratique a pris naissance 5000 ans av JC.

En Egypte ancienne 2330 av JC, on peut voir une fresque à l'entrée du tombeau d'Ankhemahor représentant déjà la pratique de la réflexologie. En 1582 en Europe centrale, le Dr Adamus et le Dr Atatis publient un des premiers ouvrages sur la Thérapie des zones.

Cette technique, telle qu'on la connaît de nos jours, tire ses origines des travaux du Dr Fitzgerald et de son assistant Dr Shelby Riley au début du XXème siècle aux Etats- Unis.

Eunice Ingham, étudiante du Dr Shelby Riley approfondit ses expérimentations et met au point la cartographie des zones réflexes plantaires, en 1938 elle publie le premier traité de réflexologie moderne « Ce que les pieds peuvent raconter », qui fait connaître les bienfaits de la réflexologie dans le monde.





LA REFLEXOLOGIE C'EST QUOI ?

A chacun de nos organes, de nos glandes, à chacune des parties de notre corps, correspond un endroit précis sur ou sous nos pieds ou nos mains.

Sur ces zones dites réflexes, des pressions manuelles agissent via le système nerveux sur les parties du corps correspondantes, qu'elles peuvent apaiser ou stimuler.

L'action sur ces zones réflexes permet de libérer les tensions, de faire mieux circuler l'énergie.

Par le toucher, la réflexologie agit sur le fonctionnement global de la personne, mobilise la force vitale, aide le corps à rétablir son équilibre intérieur et à renforcer ses capacités naturelles d'auto-guérison.

DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

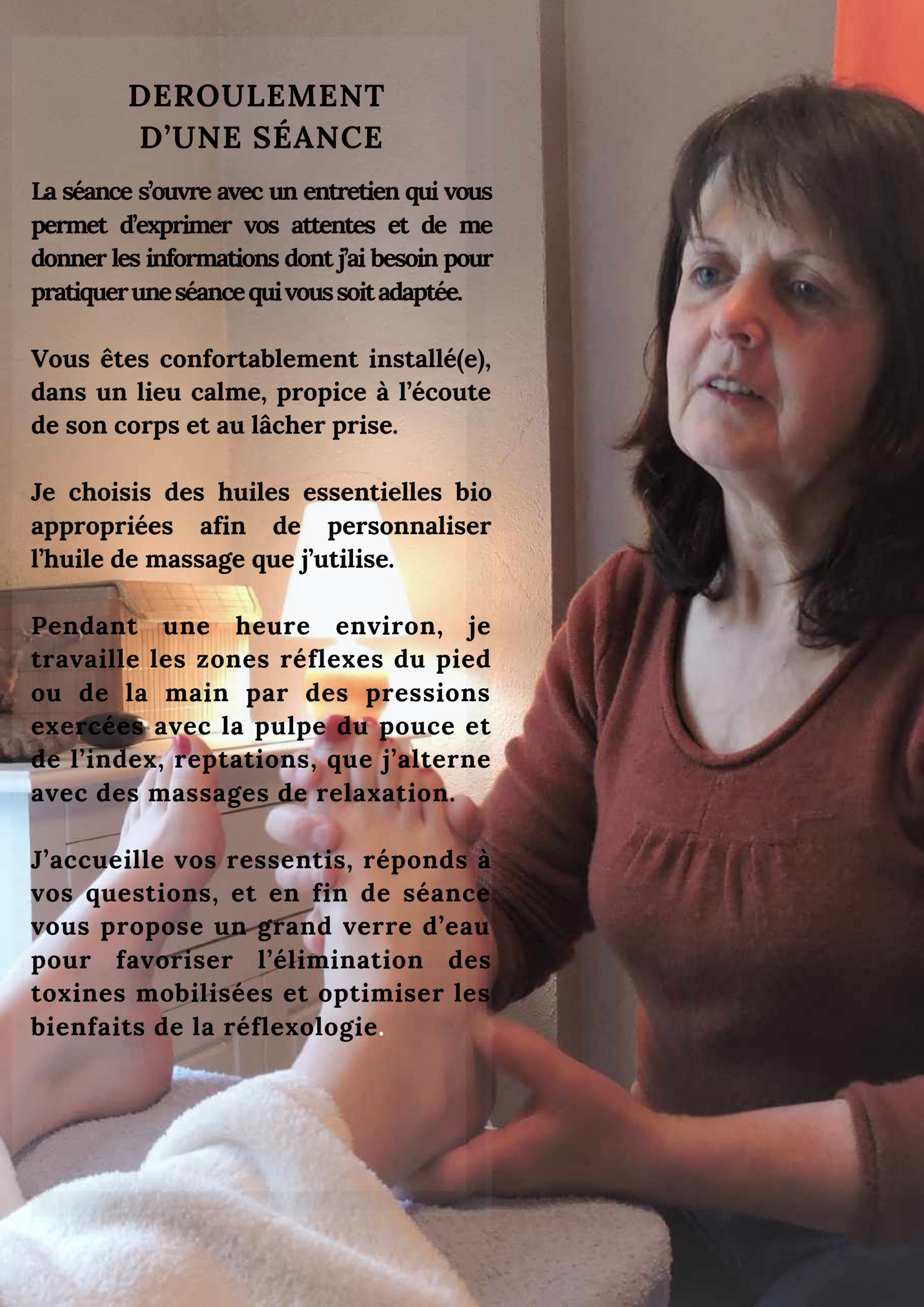
La séance s'ouvre avec un entretien qui vous permet d'exprimer vos attentes et de me donner les informations dont j'ai besoin pour pratiquer une séance qui vous soit adaptée.

Vous êtes confortablement installé(e), dans un lieu calme, propice à l'écoute de son corps et au lâcher prise.

Je choisis des huiles essentielles bio appropriées afin de personnaliser l'huile de massage que j'utilise.

Pendant une heure environ, je travaille les zones réflexes du pied ou de la main par des pressions exercées avec la pulpe du pouce et de l'index, reptations, que j'alterne avec des massages de relaxation.

J'accueille vos ressentis, répons à vos questions, et en fin de séance vous propose un grand verre d'eau pour favoriser l'élimination des toxines mobilisées et optimiser les bienfaits de la réflexologie.



LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie active et régule tous les systèmes physiologiques de l'organisme.

Elle améliore la circulation sanguine et lymphatique.

Elle favorise l'élimination des toxines, des blocages énergétiques, et diminue la fatigue.

Elle apaise les douleurs, procure de la détente, et diminue le stress.

Elle stimule les défenses immunitaires.

Elle aide à l'équilibre physique, psychique et émotionnel.

La réflexologie plantaire ou palmaire s'adresse à tous les âges, peut être préventive ou curative, et accompagner tout type de traitement.

LES CONTRES-INDICATIONS

Thrombose et phlébite

Traumatisme du pied récent

J'apporterai une attention toute particulière aux pathologies dont vous me ferez état.

La réflexologie n'a pas pour but d'établir un diagnostic ou de modifier un traitement médical





MON PARCOURS

Native du Diois, je suis très tôt sensibilisée à la vie des plantes par mon père agriculteur et par ma mère curieuse de leurs vertus.

Pendant de nombreuses années je suis salariée en entreprises de transformations de plantes aromatiques et médicinales.

Je m'intéresse aux soins naturels et découvre la réflexologie lors de stages de massages organisés par une aromathérapeute.

Mes propres ressentis en recevant et en exerçant ce toucher spécifique me déterminent à me former à la réflexologie.

L'école «Reliance84», que je choisis, m'a apporté connaissances et compétences dans des domaines complémentaires :

- Anatomie du corps et systèmes physiologiques,***
- Pratique manuelles de réflexologie,***
- Ecoute de son propre corps et travail sur soi.***

Certifiée praticienne en réflexologie plantaire et palmaire, je m'installe en 2016.

Ce métier qui m'engage dans la relation à l'autre, que je pratique dans le respect de la personne, en conscience, et grâce auquel je ne cesse d'apprendre, me passionne.

INFORMATIONS PRATIQUES

Je vous reçois sur rendez-vous, tous les jours de la semaine, dans mon cabinet de Pont-de-Quart ou de Sainte-Croix dans le respect des règles d'hygiène et des gestes de protection.

TARIFS

Adultes :

la séance de 1h- 1h15 : 40€

Forfait 3 séances : 105€ (35€ la séance)

Forfait 5 séances : 160€ (32€ la séance) - Validité 6 mois

Au-delà de 5 séances la 10ème est offerte - Validité 1 an

Etudiants/ ados :

la séance : 32€

Enfant - de 12 ans (séance plus courte) : 20€

Forfait 3 séances : 50€

Forfait 5 séances : 80€ - validité 6 mois

Le nombre de séances dépend des personnes, de l'ancienneté et de l'intensité des troubles.

Une amélioration peut être obtenue dès la première séance mais plusieurs séances, espacées dans le temps, sont nécessaires pour obtenir un changement durable.

.

CONTACT

Jocelyne Monier

**263, rue de Beaufort
Le village
26150 Sainte-Croix**

**397, rue Paul Brès
Pont de quart
26150 Solaure-en Diois**

Tél : 06 84 75 72 83

04 75 21 20 02

Email : jocelynemonier@orange.fr

N° Siret: 819 278 318 00012