

La Réflexologie

Au service du sportif



ISABELLE LAGER
SAINT-JULIEN-CHAPTEUIL
06 30 50 77 44

MARILYNE CHAURAND
LE PUY-EN-VELAY
06 28 70 42 02

DELPHINE LABOURÉ
COUBON
06 95 25 38 35



BLANDINE CHABRIER
LE PUY-EN-VELAY
06 30 94 01 07

SYLVIE CHAPUIS
SAINT-VINCENT
06 87 20 63 32

CÉCILIA GUILLIEN
YSSINGEAUX
06 84 96 85 78

**Collectif de Réflexologues professionnelles
et dynamiques en Haute-Loire**

En cabinet, à domicile, lors d'événements sportifs et de loisirs,
dans les structures dédiées aux sports.



La réflexologie

La réflexologie est une **discipline naturelle d'accompagnement à la santé** et au bien-être. Elle est régulièrement utilisée en prévention et en complément des traitements médicaux.

Un toucher spécifique sur les "zones réflexes" des pieds (ou encore des mains, du visage et des oreilles) contribue à diminuer certains troubles physiques et émotionnels.

Le sportif

Une activité sportive intense provoque une accumulation de déchets métaboliques dans l'organisme à l'origine de douleurs : crampes, courbatures, inflammations articulaires, musculaires, tendineuses, et ligamentaires.



Séance adaptée à chaque situation

En préparation et récupération sportive.

La réflexologie favorise :

- une **détente des structures anatomiques** (musculaire, tissulaire, articulaire...) et agit sur les zones réflexes du système nerveux central et périphérique.
- le **drainage des toxines accumulées durant l'effort** par une action sur les zones réflexes correspondant aux systèmes cardio-vasculaire, respiratoire et hépatique.
- une **meilleure amplitude cardiaque** et une **récupération plus rapide**.
- une **profonde relaxation**, la **régulation du stress**, une **amélioration de la concentration** et du sommeil avant une épreuve.

Le Réflexologue exerce selon un code de déontologie. Il ne pose pas de diagnostic et travaille dans le respect des soins médicaux engagés.



Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

