

# Sabine LEFORT

## Réflexologue

06.15.16.79.44

REFLEXOSABINE@GMAIL.COM



Vous recherchez une méthode naturelle pour soulager les maux du quotidien mais aussi pour vous accompagner sur des troubles chroniques et/ou des traitements lourds.

**Je vous accueille sur rendez-vous en cabinet sur Coulommiers ou Bellot.**

Possibilité de consultation à domicile.

### Qu'est ce que la réflexologie ?

La réflexologie plantaire est une technique manuelle et énergétique de relaxation par acupression sur certaines zones des pieds, représentant des organes ou parties du corps humain. Il s'agit d'équilibrer au mieux le corps et l'esprit en traitant la personne dans sa globalité, c'est à dire de manière holistique. Cette thérapie s'appuie sur la relation d'aide et d'accompagnement, l'énergétique, la médecine traditionnelle chinoise et les processus naturels d'auto-régulation du corps.

### Les bienfaits de la réflexologie

La réflexologie soulage aussi bien les douleurs physiques que la charge émotionnelle. Elle permet entre autre :

- de diminuer les effets du stress
- d'améliorer la qualité du sommeil,
- d'activer la circulation sanguine et lymphatique
- de relancer le processus d'élimination des toxines
- de réguler les systèmes digestif, endocrinien, nerveux, ORL
- de lutter contre les problèmes de peau
- de soulager les douleurs, les maux de tête, migraines
- de réduire les douleurs articulaires et musculaires



### Exemples de troubles et déséquilibres qui peuvent être soulagés en consultation :

- crise d'angoisse, stress, anxiété
- sclérose en plaques
- insomnie
- addiction
- sinusite
- migraine
- jambes lourdes
- sciatique, lombalgie, arthrose
- dépression
- fatigue chronique
- troubles musculo-squelettiques
- Fibromyalgie
- spondylarthrite
- psoriasis, eczéma
- énurésie...



### La réflexologie pour tous :

Futures ou nouvelles mamans, nouveau-nés, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes faisant face à une grave maladie et/ou subissant des traitements lourds, aidants, sportifs en préparation à une compétition ou en récupération, événements de la vie (séparation, décès d'un proche, déménagement, rupture pro,...), etc...

*La réflexologie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.*

*Le réflexologue ne peut pas faire un diagnostic, modifier un traitement ou participer à une décision thérapeutique.*