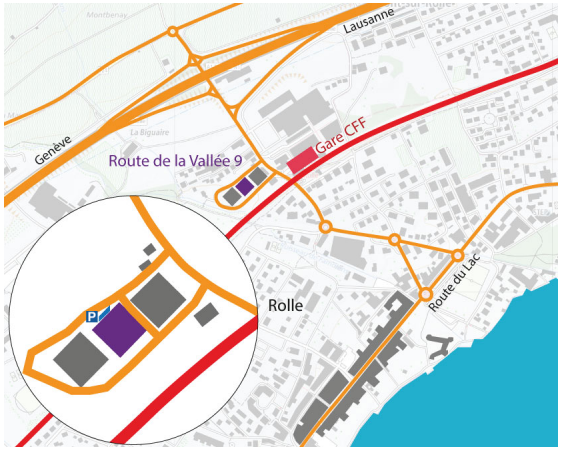
« Ma mission est de vous accompagner dans l'optimisation de votre santé physique et psycho-émotionnelle»



Cabinet Muriel Fassora

Centre Thérapeutique de la Côte – Médecines complémentaires
Rte de la Vallée 9
1180 Rolle

Consultations sur rdv

Tél. 021 888 92 29
Email : info@murielfassora.ch
www.murielfassora.ch

Parking gratuit à disposition, à proximité immédiate du train et des bus

© Muriel Fassora 10/2019

Réflexologie générale

Optimisez votre santé

Muriel Fassora, Réflexothérapeute agréée ASCA-RME

Propriétaire du Centre Thérapeutique de la Côte

Aromathérapeute diplômée

A qui s'adresse la réflexologie ?

Thérapie complémentaire douce et non-invasive, la réflexologie s'adresse à tous, à tout âge et à toute période de la vie.

- Adultes : la réflexologie soutient votre organisme pour le maintien de la santé et le soulagement des troubles physiques et psychologiques.
- Maternité : voir brochure « Réflexologie périnatale »
- Bébés et enfants : voir brochure « Réflexologie pédiatrique »

Qu'est-ce que la réflexologie ?

Par la stimulation des zones-réflexes qui sont le reflet de chaque organe et de leur fonction sur les pieds, la réflexologie agit sur :

- **La globalité de l'organisme : physique, psychique et émotionnel**
- **L'équilibre fonctionnel spécifique de chaque organe**

En rétablissant l'équilibre des systèmes physiologiques et énergétiques, la réflexologie soutient les mécanismes d'auto-régulation naturels, favorisant santé et bien-être.

Les indications principales

En rééquilibrant les fonctions physiologiques de votre organisme, la réflexologie permet d'apporter soulagement et réconfort en cas de :

- Troubles du sommeil (endormissement difficile, réveils nocturnes)
- Anxiété, dépression, stress
- Tensions et douleurs (maux de dos, maux de tête,…)
- Troubles de la concentration et de la mémorisation
- Troubles digestifs, acidité
- Troubles circulatoires (rétention d'eau, varices, lourdeurs)
- Sensibilité aux infections (rhumes, bronchites, cystites,…)
- Eczéma, allergies

© Muriel Fassora 10/2019

Comment la réflexologie peut vous aider ?

La réflexologie régule les capacités naturelles d'auto-guérison de votre organisme.

- **Détend, calme, favorise un sommeil réparateur**
- **Redonne de l'énergie, ressource en cas de fatigue**
- **Améliore la digestion**
- **Renforce l'immunité**
- **Apaise les douleurs**
- **Favorise la perception de soi**
- **Améliore la concentration et la mémoire**

Soutient le retour à l'équilibre et participe activement au maintien de la santé et du bien-être

Quelques références

Gligor S., Istrate S. (2013): Aspects Regarding the Beneficial Effect of Reflexology in Low Back Pain, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Vol. 5(10), pp. 43-48.
Field Tiffany, Les Bienfaits du Toucher, Paris, Editions Payot Santé, 2017.
Hoffman de Oliveira B. Et al. (2017): Foot Reflexotherapy Induces Analgesia in Elderly Individuals with Low Back Pain: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study, Evid Based Complement Alternat Med.
Jeongsoon Lee et al. (2011): Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis, J Korean Acad Nurs 41(6), pp. 821-833.
McVicar, A. et al. (2007): Evaluation of anxiety, salivary cortisol and melatonin secretion following reflexology treatment: A pilot study in health individuals, Complement. Ther. Clin. Pract. 13, pp. 137– 145.
Nakamaru T. (2008): Somatotopical relationships between cortical activity and reflex areas in reflexology: A functional magnetic resonance imaging study, Neuroscience Letters 448, pp. 6-9.
Tsay Shiow-Luan (2008): "Effects of Reflexotherapy on Acute Postoperative Pain and Anxiety Among Patients With Digestive Cancer". Cancer Nursing, Vol. 31, No 2, pp. 109-115.