

Catherine BARBOT

Réflexologue et masseuse bien-être

06 76 69 12 85

cathiebarbot@yahoo.fr



La réflexologie est une méthode manuelle traditionnelle, vieille de plusieurs millénaires qui considère le pied comme la représentation fidèle du corps humain dans ses organes et glandes.

C'est une technique de digitopression à la fois préventive et curative. Son but est de relaxer et de soulager la plupart des maladies fonctionnelles dues au stress, par la stimulation de zones réflexes correspondantes.

C'est un moyen naturel qui stimule et équilibre le corps car elle traite le terrain sur lequel se développent les symptômes. Son but est de rétablir le pouvoir d'auto guérison du corps. Elle rééquilibre les flux d'énergie et chasse les émotions négatives.

Elle trouve ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise, mais aussi indienne et égyptienne.

Les chinois ont toujours considéré que le pied était à la fois « *sentinelle et porte-parole de la santé physique et mentale* ».

**Relaxer Améliorer la circulation sanguine Soulager les symptômes
douloureux Stimuler les réactions d'auto-guérison Améliorer les grandes
fonctions de l'organisme.**

OBJECTIFS EN ENTREPRISE

Dans le cadre d'une démarche de « bien-être en entreprise », ces séances permettent de réduire les risques psychosociaux car elles développent un sentiment de satisfaction et d'épanouissement sur le lieu de travail.

Elles favorisent l'évacuation de frustrations et de Stress, font émerger des émotions positives, de l'énergie, et contribuent à installer un bien-être et une qualité de vie au travail qui est un outil majeur de prévention des risques psychosociaux.

La mise en œuvre d'une politique de Bien-Être au travail peut ainsi contribuer à l'épanouissement professionnel de salariés mais aussi à l'amélioration de l'ambiance de travail au sein des équipes et au renforcement du climat de respect et d'écoute.

Elle contribue ainsi à prévenir, en amont, des manifestations aiguës de stress, de violence ou d'épuisement.

