

Annick Brunel El

Réflexologue certifiée RNCP

06 56 71 73 76



REFLEXOLOGIE COTIERE

La réflexologie plantaire est une pratique traditionnelle ancienne qui apaise le corps et l'esprit. Elle dynamise l'organisme, favorise l'équilibre naturel du corps et aide à soulager les petits maux du quotidien.



Titulaire d'une certification de réflexologie inscrite au **Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)**, je vous accueille du lundi au samedi sur la commune de Beynost

Les bienfaits de la réflexologie

La réflexologie plantaire est une pratique qui vise à favoriser l'équilibre naturel du corps. Des pressions digitales plus ou moins appuyées sont exercées sur des zones et points réflexes précis du pied, afin de les relaxer ou de les stimuler. Ces zones et ces points sont choisis avec soin en fonction de l'objectif poursuivi.

Cette pratique favorise une relaxation profonde et contribue à l'autorégulation de l'organisme. Elle est une alliée précieuse pour apaiser les tensions et améliorer les petits troubles du quotidien.

Elle peut notamment vous aider à :

- **Réduire le stress** et les tensions nerveuses
 - **Améliorer** la qualité du sommeil
- **Apaiser** les douleurs et les maux de tête
 - **Soulager** les troubles digestifs
 - **Stimuler** le système immunitaire
 - **Retrouver** de l'énergie au quotidien

La réflexologie n'a pas de caractère médical et ne se substitue en aucun cas à une consultation avec un médecin.

L'OMS la définit comme une "technique de santé complémentaire"

Les séances peuvent être prises en charge en totalité ou en partie par les mutuelles, selon les contrats et les options souscrites. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle

Mes prestations

Séance personnalisée, réflexologie & pratiques issues de la tradition chinoise

Bilan réflexologique, séance personnalisée et techniques complémentaires (réflexologie auriculaire, stimulation de points spécifiques, moxibustion...)

Pour une séance conçue sur mesure qui répond à vos attentes particulières. Je propose également des accompagnements autour de thématiques spécifiques : santé féminine, pratique sportive...

.....

Séance réflexologie future maman - bébé - enfant

Ma pratique est adaptée grâce à 2 formations dédiées : réflexologie femme enceinte à partir du 4ème mois de grossesse et réflexologie tout petits

Pour des séances adaptées durant ces étapes uniques

.....

Séance bien être - Réflexologie plantaire détente

Une parenthèse de relaxation pure, sans bilan préalable
Harmonisation des différentes zones réflexes pour un relâchement profond

Pour une séance 100% détente de 30 ou de 60 minutes

.....

Carte cadeau - Une parenthèse de sérénité

Pour un anniversaire, une naissance, ou simplement une attention bienveillante Offrez un moment de bien-être précieux et personnalisable. Choisissez la ou les prestations qui correspondent à vos souhaits et à votre budget

Une idée cadeau originale et toujours appréciée

Les techniques issues de la tradition chinoise

La stimulation des points d'acupuncture - Sans aiguille

Les points sont choisis en fonction du bilan réflexologique et sont travaillés pendant la séance de réflexologie plantaire. Leur stimulation s'effectue principalement par pression digitale, parfois à l'aide d'un stylet en bois ou en corne, ou par apport de chaleur (moxibustion).

Réflexologie auriculaire avec pose de graines de vaccaria

La réflexologie auriculaire consiste à stimuler avec un stylet en métal des points réflexes précis de l'oreille choisis en fonction du bilan. Je pose ensuite sur ceux-ci des graines de vaccaria. Dans les jours qui suivent la séance, pour pourrez les stimuler afin de prolonger le bénéfice de celle-ci. La pose des graines est effectuée à l'issue de la pratique plantaire.

La moxibustion

Cette méthode, que je propose dans des cas spécifiques, consiste à chauffer des points d'acupuncture à l'aide d'un bâton d'armoise, sans contact direct avec la peau. Elle diffuse une chaleur profonde qui circule dans les méridiens. Cette technique est réalisée à l'issue de la séance plantaire

**Retrouvez toutes les infos sur mon site,
et réservez votre séance en ligne**

