

# RELAXATION ACTIVE

de  
Limay

## Vos contacts

<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

relaxationactivelimay@gmail.com

Président : M. François BARON  
06.86.51.14.51

Trésorière : Mme Christine FERRIERE  
06.84.13.57.63

Adresse postale  
12 rue de cernay  
78711 MANTES -LA-VILLE

# RELAXATION ACTIVE

de  
Limay

Organise

## STAGE

### *Réflexologie Plantaire*

Par Mme Carole Esertine

**DIMANCHE 5 MARS 2017**

**De 9 h 30 à 13 h**

**Salle PAULINE KERGOMARD**

**Rue des claies**

**LIMAY**

Renseignements et inscriptions  
06.86.51.14.51

<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

## *La réflexologie plantaire*

### *En quelques mots*

La réflexologie est une médecine parallèle qui propose de traiter certaines pathologies à partir de massages des pieds et des mains.

Cette pratique de pression des doigts sur les pieds est douce et naturelle et tous, adultes comme enfants, peuvent en bénéficier.

Nos pieds rassemblent 7200 terminaisons nerveuses qui dessinent une cartographie.

Chaque zone du pied est reliée précisément à un organe, une fonction ou une région du corps. Par une stimulation des zones réflexes, voici ce que l'on peut attendre généralement en une séance.

- ⇒ Une détente : le toucher apaise, sécurise et le réflexologue connaît les points réflexes qui procurent une relaxation physique, émotionnelle et mentale.
- ⇒ Un confort local dans les pieds et dans l'organisme en fonction des zones réflexes travaillées, ainsi qu'un confort global.
- ⇒ Une détoxination et une stimulation de l'organisme (par drainage des organes et des systèmes)

Les circulations lymphatiques et sanguines sont dynamisées, les défenses naturelles sont renforcées.

En une séance, l'organisme est simultanément détendu et tonifié.

En réflexologie plantaire, tous les organes (foie, rate..), tous les systèmes (articulaire, digestif...), toutes les régions (épaules, genoux..) peuvent être travaillés.

Au féminin, cette pratique accompagne efficacement les femmes pendant la maternité, lors de dysménorrhées

*Animé par Carole Esertine*

« J'ai découvert la réflexologie plantaire en 2008 lors d'ateliers – découverte. Je me suis passionnée pour cette technique et j'ai souhaité me former et être diplômée ».

## TENUE VESTIMENTAIRE

Souple, confortable et chaude

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### NOMBRE DE PLACES LIMITEES A renvoyer avant le 3 MARS

Nom:.....

Prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: .....

Ville: .....

N° tel: .....

Email: .....@.....

**Montant du stage:** 15 € pour les adhérents  
20 € pour les extérieurs

Chèque à l'ordre de :

**ALJ Relaxation Active de Limay**

Inscription obligatoire auprès d'un membre du bureau

Ou sur le site internet