effica Zen
ateliers de bien-être au travail

RÉFLEXOLOGIE *PLANTAIRE*



OBJECTIF

Libérer les tensions

SANTÉ PHYSIQUE

La réflexologie plantaire est une pratique qui repose sur le principe que nous avons sur nos pieds des zones spécifiques qui correspondent directement à chacun de nos organes.
Cette technique de massage procure une grande détente et une profonde relaxation à l'origine de la diminution du stress et des maux qui en découlent : mal de dos, mal de tête, troubles du sommeil, problèmes digestifs, fatigue, irritabilité.
La réflexologie permet ainsi de rééquilibrer le système nerveux, très sollicité par les nuisances sonores, visuelles ou émotionnelles. Il suffit d'une séance de massage ciblé pour soulager, par effet miroir, l'organe en question.

En pratique

EXPERT

Réflexologue

PARTICIPANTS

Séances individuelles

MATÉRIEL

une salle de réunion

FORMAT

Une journée ou une demi-journée