



*Et si votre bien-être passait par vos pieds !*

**Bonjour à tous,**

J'interviens depuis plusieurs années à La Tour d'Auvergne en tant que pédicure podologue et aujourd'hui je propose des séances de réflexologie plantaire.

La réflexologie plantaire améliore le quotidien en agissant sur le sommeil, l'anxiété, l'agressivité, la digestion, la dépression, l'isolement affectif, les douleurs articulaires et musculaires, les problèmes de circulation sanguine et lymphatique et les troubles neurologiques. La réflexologie plantaire libère les tensions et stimule la vitalité.

Cette technique douce et naturelle propose un toucher spécifique (mouvements de reptation) pour stimuler les zones réflexes du pied. Ces zones agissent à distance sur nos organes, glandes, muscles et sur notre système. Le toucher est un sens indispensable au bon développement physique et psychique qui aide à relâcher les tensions et blocages énergétiques, sources de souffrances physiques et psychiques.

Après une séance, les personnes seront plus détendues et apaisées. Pour obtenir un bienfait, les séances doivent être régulières.

Bien à vous et bonnes fêtes de fin d'année

**Anouck Pernot Pédicure Podologue**



**Séance de réflexologie plantaire :**

**30 minutes - 35 euros**