

## QUI SUIS-JE ?



J'ai suivi une formation complète et très exigeante auprès de L'Institut International de Réflexologie Méthode Ingham® – France, dont la directrice, Monique Schweitzer, est l'une des fondatrices de la Fédération Française des Réflexologues (FFR) dont je suis membre.

La réflexologie plantaire que je pratique consiste à travailler de plusieurs manières (par reptation, effleurage, frictions, etc.) sur des réflexes précis situés sur les pieds, définis par Mme Eunice Ingham, qui a mis au point cette pratique dans les années 30. Les réflexes que je choisis de travailler en séance sont sélectionnés en fonction de vos besoins spécifiques et des zones de tensions particulières rencontrées pendant ma pratique.

## PRENDRE RENDEZ-VOUS



Pour prendre rendez-vous à mon cabinet situé aux Jardins de La Fontaine, rendez-vous sur le site Resalib.fr ou scannez le QR code ci-contre ou téléphonez au 06 64 37 00 52.

## LE RÉFLEXOLOGUE

Le réflexologue est un professionnel de la prévention, de l'accompagnement à la santé et au bien-être.

C'est un professionnel de la relation d'aide et de la gestion du stress ;

Il a suivi une formation validée par une attestation de formation auprès d'écoles reconnues par le SPR et la FFR d'un minimum de 200 heures ;

Il exerce selon un code de déontologie ; il ne pose pas de diagnostic et travaille dans le respect des soins médicaux déjà engagés ;

Il est en capacité d'animer des formations à l'utilisation de techniques d'auto-stimulation de zones réflexes (ateliers de groupe) ;

Il peut intervenir dans des actions d'éducation pour la santé ou des PETP (Programme d'éducation Thérapeutique du Patient) et ne possède pas de numéro ADELI, ni FINESS, ni RPPS (car il n'est pas un professionnel de la santé).



Les Jardins de La Fontaine  
1, quai G. Clemenceau  
30000 NIMES

06 64 37 00 52

[www.stephanie-lahana.com](http://www.stephanie-lahana.com)

## QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

La Fédération Française des Réflexologues donne la définition suivante :

La réflexologie est une discipline de santé naturelle. Elle repose sur l'observation empirique que les pieds, les mains, les oreilles, l'abdomen ou encore le visage sont des représentations du corps entier.

Grâce à des techniques de type pressions cutanées sur des zones spécifiques du corps appelées « zones réflexes », la réflexologie vise à réguler, maintenir et améliorer l'état de santé global.

C'est une technique de soin douce, non invasive et complémentaire utilisée en prévention et en accompagnement des traitements médicaux.

Les recherches se multiplient afin de caractériser au mieux les effets induits par la réflexologie sur le corps.

*Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996)*

## LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE

Les bienfaits apportés par les séances de réflexologie sont nombreux. Ces dernières permettent notamment :

- Amélioration de la qualité de vie
- Régulation du stress
- Stimulation de la circulation veineuse et lymphatique
- Amélioration des différentes fonctions de l'organisme
- Diminution de certaines douleurs
- Renforcement du système immunitaire
- Harmonisation physique, psychique et émotionnelle.

Les motifs de visite les plus fréquents sont :

- Stress, burn out, angoisses
- Troubles du sommeil
- Problèmes digestifs
- Migraines, céphalées
- Jambes lourdes, œdèmes, hémorroïdes
- Troubles hormonaux : syndrome prémenstruel, ménopause
- Troubles cutanés
- Sciatalgies, lombalgies, cervicalgies...

## LA RÉFLEXOLOGIE : Qui ? Quoi ? Où ?

Pour qui ? La réflexologie plantaire s'adresse à tous, du nourrisson au senior.

*Des précautions sont à prendre chez certains sujets fragiles. La réflexologie est contre-indiquée en cas de troubles circulatoires comme les thromboses, les phlébites ou les artériopathies.*

Pour quoi ?

La réflexologie plantaire aide à prévenir et à accompagner :

- Prévention du stress
- Amélioration du transit intestinal
- Amélioration du sommeil
- Accompagnement des maladies chroniques
- Préparation et récupération du sportif

Où ?

Les séances se déroulent :

- En cabinet
- À domicile
- En institutions : hôpitaux, cliniques, résidences séniories, maison de retraite, EHPAD...
- En entreprise