

NOS TARIFS

Le modelage relaxation
avec Laurence

La séance
de réflexologie plantaire
avec Carinne

MODELAGE

20 €

30 minutes

**RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

20 €

30 minutes

**MODELAGE et
RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

40 €

1 heure

**PROPOSITIONS
DE DEVIS
POUR LES
GROUPES**

l'association



l'association



CONTACTEZ-NOUS

06 09 80 42 25 ou 06 58 51 04 52

catala.laurence@gmail.com

Association loi 1901 N°W032001545 - 23 allée du clos gagnier 93160 Noisy le grand
Ces prestations ne se substitue à aucune pratique thérapeutique.

www.lesfeesgraphiques.com

Ne pas jeter sur la voie publique

l'association



Modelage
relaxation

Réflexologie
plantaire



se sentir bien dans son corps...

LE SPORTIF ET LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le sportif repousse souvent ses limites, son corps s'en-crasse alors de toxines qui, en forte quantité, vont être la raison de troubles divers comme les contractures, tendinites, élongations... La réflexologie plantaire trouve alors un intérêt auprès des athlètes car elle permet au corps la libération de ses toxines et stimule ses capacités d'homéostasie. La récupération est d'autant plus importante qu'une séance pour le sportif est également un moment de détente. Les muscles sont détendus et le corps est libéré de ses toxines ; il est alors plus performant pour de prochaines sollicitations.

On travaillera d'abord sur **trois zones importantes** avant de s'attacher à la physiologie personnelle de chaque sportif et de la zone contracturée :

- **Le foie** qui constitue la principale station d'épuration du corps humain. Chez le sportif travailler cette zone en réflexologie plantaire est indispensable pour purger son corps des toxines emmagasinées par des efforts répétés intenses.
- **Les reins** sont également importants dans la mesure où ils sont un filtre pour le corps et participent aussi à l'évacuation des toxines.
- Enfin **le cœur** et toute la région cardio-vasculaire sont des zones à stimuler nécessaire pour la bonne récupération du sportif et lui permettre une bonne amplitude cardiaque.

La réflexologie plantaire constitue un outil indispensable à la fois sur le plan préventif que curatif. Elle est une pratique dés-tressante et équilibrante qui se doit de s'adapter à la physiologie du sportif.



Une action préventive et réparatrice adaptée à chaque sportif

Pour le sportif en art martial qui pratique pieds nus, une stimulation et des pressions au niveau des pieds et sur toute la longueur du mollet sont requis pour drainer le système lymphatique mais aussi pour décontracter les orteils. Des séances avant et après les compétitions permettent d'équilibrer le corps, décontracter les zones endolories et apporter au sportif un sommeil réparateur.



Chez le coureur, l'ensemble du système cardio-vasculaire est sollicité et certains états de fatigue ne permettent plus une amplitude cardiaque optimale. La réflexologie plantaire est alors réparatrice tant au niveau de la capacité respiratoire qu'au niveau des micro traumatismes dus aux courses. La réflexologie plantaire sera également là pour soulager les maux de dos, les crampes et les courbatures, redonnant ainsi légèreté aux jambes et aux pieds. Grâce aux séances de réflexologie plantaire le marathonien accroît son potentiel cardio-vasculaire et diminue ses tensions.

La réflexologie plantaire dans la pratique de l'escalade est également un outil de récupération indéniable. Les douleurs suite aux orteils comprimés et les diverses contractions musculaires peuvent être considérablement réduites grâce à des séances de massage et d'étirement doux sur les zones douloureuses.



MODELAGE RELAXATION

Le simple repos ne suffit pas pour bien récupérer après un effort ou un stress sportif. Le modelage de récupération a plusieurs objectifs : son but est de détendre les muscles, d'éliminer les toxines, de détecter les tensions et les contractures et de les réduire. Pour la récupération rien ne vaut la main de l'homme pour dénouer les noeuds.

L'intérêt du modelage dans la récupération musculaire

Après une compétition ou un gros effort, un modelage permet de détendre efficacement les muscles qui ont été mis à rude épreuve par l'effort intensif. Ces gestes stimulants et relaxants vous permettront de détendre votre corps et de mieux récupérer. Ils vous aident à mobiliser toutes vos ressources pour être frais et dispo les jours suivants ?

Le praticien aide donc le sportif à :

- Se remettre plus rapidement (grâce au drainage des toxines en stimulant la circulation sanguine).
- Diminuer la fatigue.
- Reprendre l'entraînement de manière plus sécurisée.
- Réconforter le sportif, alors qu'il est éprouvé par l'effort.



se libérer des toxines...

se détendre efficacement...