

La réflexologie a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress. La réflexologie se base sur le fait que les nerfs et les organes du corps sont reliés à des points spécifiques (appelés zones réflexes) situés aux extrémités des pieds, des mains et du visage. La réflexologie a une action régulatrice des équilibres nerveux, sanguin et métabolique. Elle est une solution douce et efficace en cas de troubles fonctionnels dus au stress : anxiété, fatigue, irritabilité, tension nerveuse, constipation, douleurs musculaires du dos, migraine, troubles hormonaux, troubles du sommeil... Plusieurs protocoles sont proposés pour la gestion des troubles liés au stress. La réflexologie s'inscrit parmi l'éventail des possibilités non pharmacologiques dans la gestion du stress.



Elisabeth Breton, criminologue de formation universitaire, s'oriente depuis 2001 vers le domaine de la Gestion du stress, du Développement Personnel et du Bien-être de la personne. Elle propose des formations au métier de réflexologue. Elisabeth Breton est auteur du livre « Réflexologie pour la forme et le bien-être », aux Éditions Vie.



978-3-639-80653-3

Réflexologie, un vrai remède au stress



Elisabeth Breton

Réflexologie, un vrai remède au stress

Breton

Éditions Vie
Votre édition pour la remise en
forme, le bien-être et la santé

