

Réflexologie plantaire

S h i a t s u
p r a t i c i e n n e
s u r r e n d e z - v o u s

Porto-Vecchio
Muratello, place de l'église
Tous les jours

Ajaccio

à domicile
selon « tournées »

Réflexologie

Séance 60 mn : 60 €
Séance 90 mn : 85 €

J'ai entrepris de faire la synthèse d'un ensemble de techniques complémentaires et d'en retirer une pratique originale, puisant à toutes ces sources mêlées pour en extraire l'efficacité maximale dans un souci permanent de recherche du bien-être, à l'affût des moindres signes, que nos corps perturbés et parfois douloureusement récalcitrants, nous envoient, pour tenter de nous alerter et si possible de nous détourner des voies disharmonieuses dans lesquelles nos vies trépidantes nous conduisent.



tarifs 2016

+ frais déplacement

Valérie Valli

tél. : 06 21 04 76 43
val@reflexe-au-logis.com
www.reflexe-au-logis.com



formation

Certifiée : Fédération Française des Réflexologues

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel & Institut Français de Shiatsu

réflexologie plantaire

avec Mireille Meunier, fondatrice de la F.F.R.
Fédération Française des Réflexologues

shiatsu de confort

et shiatsu assis - amma -
avec Michel Odoul fondateur de
l'Institut Français de Shiatsu, I.F.S.

aromathérapie

avec Dominique Baudoux,
docteur en pharmacie,
aromatologue et fondateur de Pranarôm



Soin de confort, détente et bien-être, sans visée thérapeutique au sens strictement médical du terme

Paris V^e
au cabinet d'ostéopathie
b^{ld} S^t-Marcel

Montfort-l'Amaury
Les Mesnuls, Garancières

à domicile
selon « tournées »

Shiatsu

Séance 60 mn : 70 €
Séance 90 mn : 90 €

Dans une perspective de prévention et de bon entretien de la santé, il s'agit pour moi de vous apporter la tonification, le calme et la disponibilité de corps et d'esprit pour « entendre » l'expression intime de votre être, et en décoder les signes... Et si vous souhaitez vous y engager, de tenter pas à pas, de vous donner les moyens de vous retrouver, de disposer à nouveau de toute votre énergie disponible pour mener à bien vos projets les plus exigeants et en finalité pour vous réaliser harmonieusement.

réflexologie ayurvédique
à l'École Yoga & Shiatsu

diététique énergétique chinoise
avec Jean Pélissier

shiatsu-maternité
avec Suzanne Yates
Well Mother - London UK

shiatsu traditionnel
avec Roland San Salvatore
fondateur de l'École Yoga & Shiatsu, affiliée F.F.S.T.
Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

Réflexologie plantaire chinoise, ayurvédique & thaïe Shiatsu - Shiatsu-maternité

puisez
aux sources
du bien-être



par les racines de votre corps
et à la lumière
de la tradition orientale

Valérie Valli



Harmonisation énergétique réflexologie plantaire chinoise



Les pieds sont à l'image du corps, telle une zone de projection, véritable résumé de l'organisme où aboutissent méridiens et terminaisons nerveuses, qui forment des zones réflexes reliées à toutes les parties du corps. Les techniques modernes de réflexologie plantaire et d'« énergétique » chinoise, porteuses d'une vision holistique de l'Homme et de son corps, comme flux d'un ensemble d'énergies, cherchent à solliciter les forces d'auto-guérison et à maintenir l'équilibre harmonieux des aspects *yin* et *yang*, replacés dans le cadre symbolique des 5 éléments chinois : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau.

Passé l'entretien initial, installé confortablement et, après la toilette des pieds, la séance (≈ 45 mn), commence par une prise de contact avec les pieds, suivie de manipulations de détente et enfin de stimulation, « yinissantes et/ou yangissantes », des zones réflexes. Le réflexologue applique alternativement sur les deux pieds, un mouvement rythmique et dynamique à l'aide de la pression des pouces sur les tissus plantaires, qui produisent des effets de tonification, dispersion et purification. La réflexologie se termine par une relaxation, une harmonisation et une prise de pouls.



réflexologie thaïe



Les techniques de réflexologie thaïe, des pieds et des mains, se caractérisent par l'utilisation d'un petit bâton, baptisé en français du nom évocateur de *tigeoki*, formé de « tige », de bois de teck tourné, et de *ki* ou *qi*, respectivement en japonais - comme dans *aïkido* - que l'on peut traduire comme la « voie de la concordance des énergies », et en chinois - comme dans *qi gong* -, prononcer « tchi », le « travail du souffle », qui désigne l'« énergie » ou le « souffle originel »...

L'action du *tigeoki* sur les pieds et les mains, facilite la stimulation en profondeur des points réflexologiques. Le bois « remet en mouvement », produit un effet « déstressant » et stimulant pour les circulations sanguine et lymphatique, et le drainage des toxines, ce qui soulage les jambes lourdes...

Cela favorise le « lâcher-prise » nécessaire à une harmonisation en profondeur...



bienfaits, réactions & contre-indications



Pour un bienfait durable il convient de recevoir 6 à 8 séances rapprochées, puis des séances préventives en début de saison. Au quotidien, ces pratiques sont réparatrices, au service de la santé sans être « médicales », et sont à déconseiller en cas de : blessures ; verrues ; eczéma ; psoriasis ; foulure ; phlébite et arthrite des mollets et chevilles ; cancer métastasé ; greffe d'organe récente ; femme enceinte en cas de grossesse à risque avérée. Il faut éviter de manger juste avant une séance (1h30).

Après une séance, certains se sentent fatigués et peuvent voir réapparaître des symptômes antérieurs. Il arrive que l'élimination des toxines se manifeste par une transpiration abondante, des urines ou des selles plus odorantes, ou l'avancement des règles. Chacun retrouve vite une grande énergie.



fondements de ma pratique - M.T.C.



Les chinois avaient identifié à la source de la vie, un principe fondamental *qi*, le « souffle primordial » universel qui « donne corps à la vie », circule et se transforme sans cesse dans tout le corps, selon des trajets « préférentiels », appelés « méridiens » en Occident, où s'alignent, entre autres, les 361 points d'acupuncture. Dans ce vaste dispositif, l'unité fonctionnelle humaine est une partie intégrante de l'Univers. De par sa station verticale, l'Homme relie Ciel et Terre, en véritable point d'articulation dialectique entre le *yin* et le *yang*, équilibre en permanente transformation entre spirituel et matériel.

Ma pratique énergétique se fonde essentiellement sur la réflexologie plantaire & le shiatsu, disciplines issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise - M.T.C., qui s'appuie sur une expérience clinique, basée sur le recueil et l'analyse des symptômes, sur l'entretien, l'auscultation, l'observation et la palpation. La séance commence après un entretien préalable détaillé : état de santé, rythme, habitudes de vie, goûts, perception des « entourages »... La première séance dure environ 30 mn de plus.



Calme & énergie shiatsu et shiatsu-maternité



Le shiatsu - « pressions, avec les doigts, *shi* » en japonais - est une thérapie nipponne enseignée et pratiquée depuis 1947. En France, il est contrôlé par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Il permet de : réduire stress et tension, débloquer les contractures, rétablir la circulation harmonieuse de l'énergie vitale et l'autorégulation du corps, renforcer les défenses de l'organisme, d'accéder à une sensation de bien-être durable, de faciliter la grossesse et l'accouchement...

Après l'entretien initial, le praticien installe le receveur sur un *futon*, en position allongée ou assise, et fait une prise de pouls, indispensable à la personnalisation du shiatsu. Puis il effectue, à travers les vêtements, confortables, du receveur, des pressions modulées des doigts - et des paumes, coudes, genoux et... de la plante des pieds - et des relâchés successifs, le long des méridiens, touchant ainsi tissus superficiels qui se dénouent, et structures profondes qui se régulent. La séance, d'1 h à 1 h 30, est complétée par des étirements souples, tout en douceur, dans les limites de chacun.



réflexologie ayurvédique



La réflexologie ayurvédique indienne se caractérise par l'oléation, application sur les pieds, les jambes, les mains et les bras, d'huile végétale, associée à des huiles essentielles choisies selon les principes de l'aromathérapie, afin d'apaiser le corps et de le préparer à l'harmonisation énergétique. L'utilisation, sur les membres enduits d'huile parfumée, du petit bol indien *kansu*, en bronze, à qui l'on applique, doucement des petits mouvements de rotation, permet d'abaisser la chaleur du corps, de rééquilibrer le rapport graisse-muscle et la répartition de l'énergie dans le corps et d'« asseoir » au mieux notre rapport à la terre. Cela produit un effet apaisant et tonifiant, excellent pour la circulation, et qui surtout provoque le « lâcher-prise » nécessaire à une harmonisation profonde...



au-delà du toucher... conseils en aromathérapie



L'aromathérapie est utilisée en naturopathie, de manière alternative, par l'utilisation d'huiles essentielles, pour renforcer les processus naturels d'auto-guérison et d'harmonisation. Elle permet d'agir face à certaines affections quotidiennes au plan physique - pour des pathologies virales, bactériennes ou parasitaires - et psychologique - en particulier contre l'anxiété -, pour l'hygiène des espaces intérieurs, en diffusion atmosphérique, en soins esthétiques et pour la détente...

L'activité des molécules biochimiques des huiles est étudiée par des laboratoires spécialisés, qui en garantissent les qualités. L'extraction d'huiles essentielles chémotypées, 100% pures, naturelles et intégrales est coûteuse, sachant qu'il faut compter en moyenne 35 kg de plantes, pour obtenir un litre d'huile essentielle et bien davantage dans le cas de la rose avec 4 t... D'où leur prix élevé.

Très concentrées en éléments actifs, elles peuvent présenter certains dangers.

Il importe de bien se conformer aux recommandations d'utilisation.



conseils en diététique énergétique chinoise



En Occident la diététique est aussi complexe que controversée. En M.T.C., son rôle est classiquement préventif, en liaison avec la notion d'énergie, caractéristique de la voie du « juste milieu ». Elle dicte d'éviter les actions qui iraient contre nature, et surtout, contre sa propre nature. L'acte de se nourrir est conçu comme communion entre Soi et l'univers. Il convient de se mettre à l'écoute des rythmes énergétiques, de la « chimie » corporelle, des maladies, des propriétés régulatrices de certains aliments et des techniques culinaires.

Basée sur des observations millénaires, formulées en « Lois » d'où procèdent des conseils quotidiens et des règles simples et de bon sens, faciles à adopter... la diététique permet de progresser, loin des régimes miracles et de retrouver les plaisirs d'une alimentation variée et harmonieuse.