

MASSAGE BIEN-ÊTRE DES PIEDS



Les pieds constituent la partie du corps qui supporte toute la charge pondérale

Les pieds contiennent 7500 terminaisons nerveuses **reliées à différents organes et parties du corps.**

Effectuer des pressions sur ces zones réflexes (d'où l'appellation « **réflexologie plantaire** »), libère les énergies ayant pour effet de **stimuler et soulager l'organisme.**

Les pieds subissent souvent des agressions au quotidien et nécessitent un soin particulier.

Le massage des pieds offre aux membres inférieurs un moment de détente très spécial après **une position debout prolongée, en cas de surcharge pondérale ou suite au port de chaussures quotidien qui les empêche de respirer.**

Le corps et l'esprit dans leur ensemble sera détendu, relaxé après ce massage.

Ce massage est une succession de pétrissages, pressions, effleurages, dans des **mouvements assez appuyés au niveau de la plante des pieds.**

Dans un second temps, la pression va s'alléger sur les chevilles ainsi que sur les mollets.

