

STRESS, CŒUR et REFLEXOLOGIE

Semaine du Cœur

Semaine Mondiale de la Réflexologie

Le mercredi 20 Septembre 2017



ASSOCIATION
DE CARDIOLOGIE
DE LORRAINE

CLUB CŒUR ET SANTE
DE THIONVILLE

ALEXANDRA LEMERCIER



Réflexologue - Titre RNCP

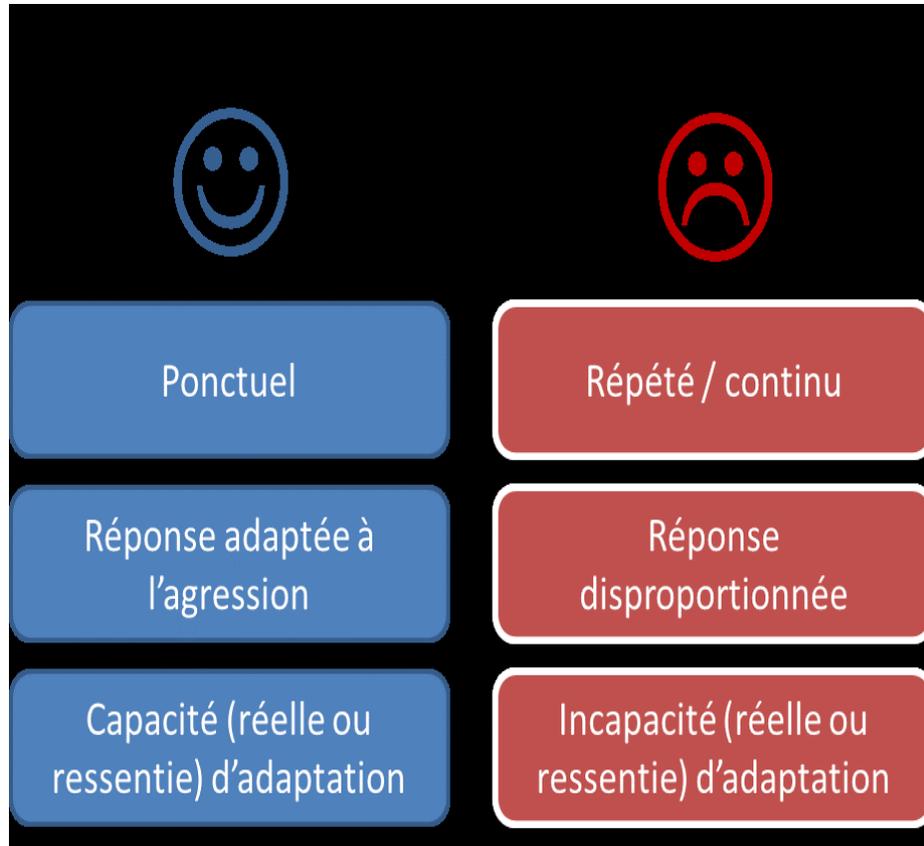
Relaxologue - Professionnelle de la gestion du stress

- *Diplômée du centre de formation Elisabeth Breton - Titre RNCP - Versailles*

Cabinet d'ostéopathie - 47 rue de Paris - 57100 THIONVILLE

Centre médical - 11 rue des Tilleuls - 54960 MERCY LE BAS

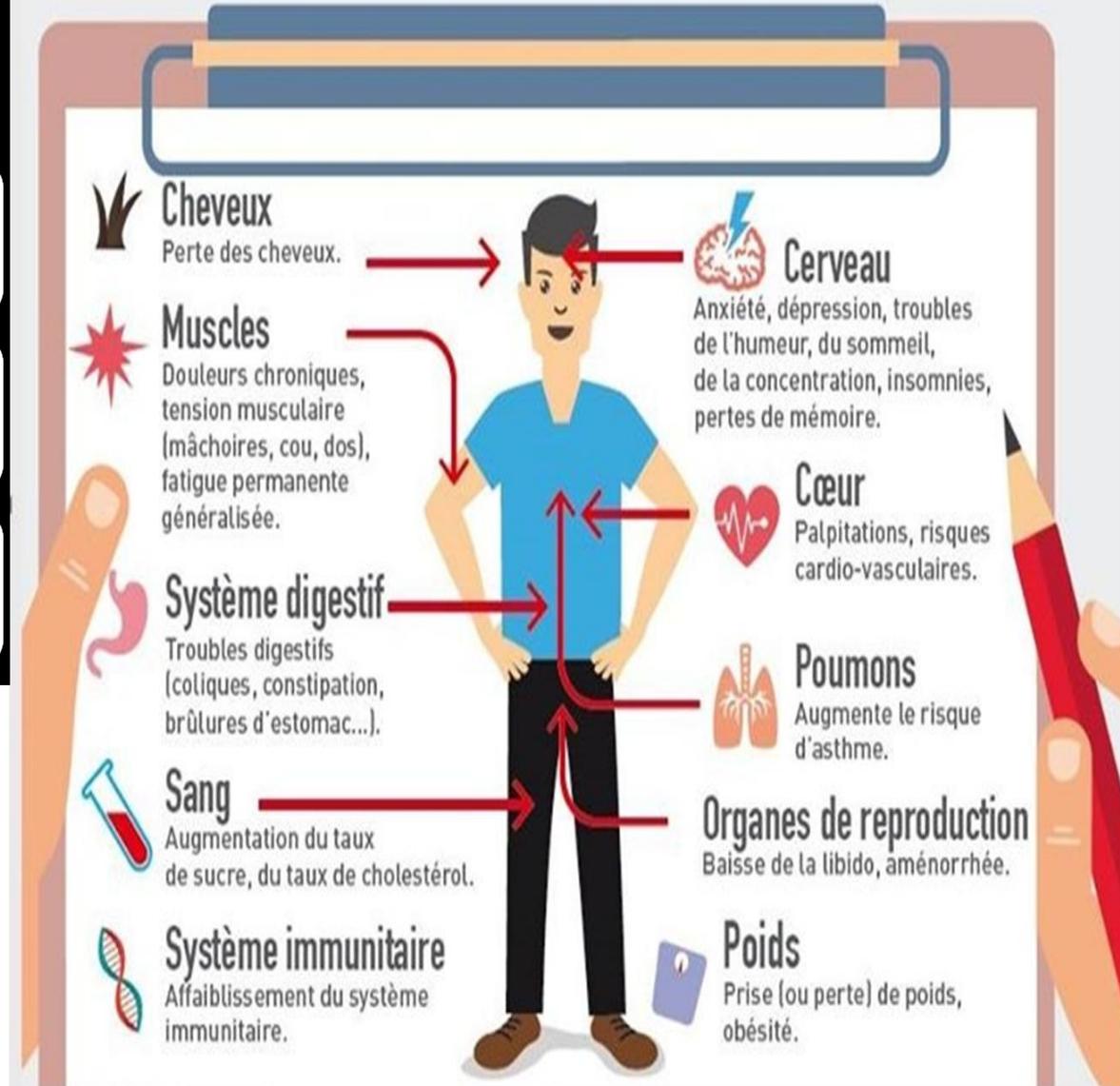
- 
- STRESS
 - CŒUR
 - RELAXATION
 - REFLEXOLOGIE
 - BIENFAITS
 - PREVENTION

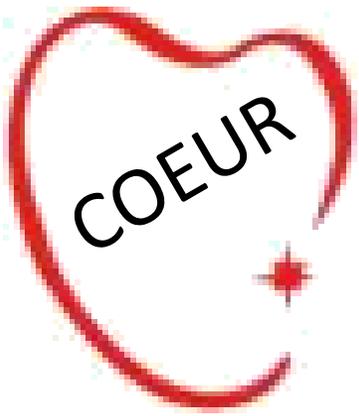


+ de symptômes

troubles hormonaux, hyperactivité ...

Les effets physiologiques du stress chronique

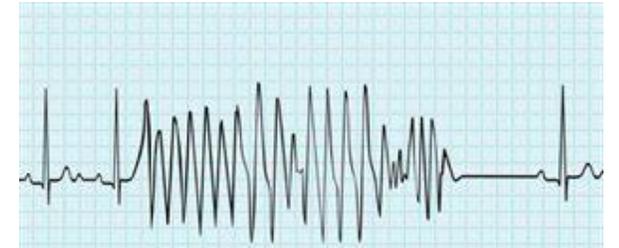




Conséquences physiques :

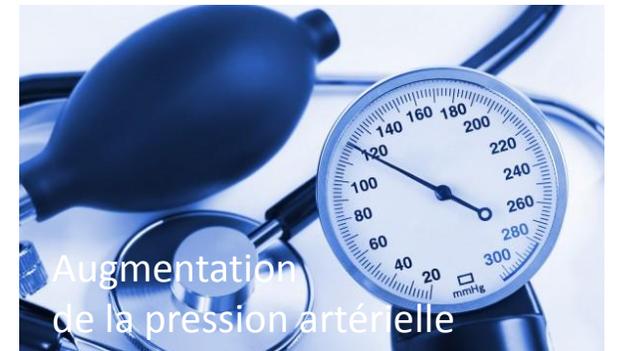
Cela peut déclencher :

- Arythmie : trouble du rythme cardiaque



Accélération du rythme cardiaque

Angine de poitrine



Augmentation de la pression artérielle



Embolie pulmonaire, formation de caillots de sang dans les artères des poumons



Infarctus du myocarde

- Diminution du volume sanguin

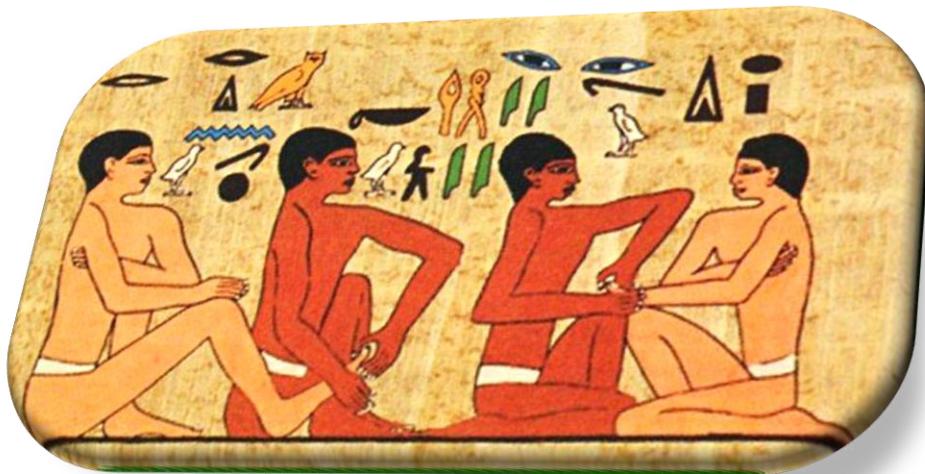


Hyper-coagulation



- DETENTE MUSCULAIRE
- DETENTE CEREBRALE
- DIMINUTION DU NIVEAU DE STRESS
- ACTIVATION DU SYSTÈME DE RECOMPENSE





Centre de formation en Réflexologie Elisabeth BRETON

Certification professionnelle de Réflexologie
n° 1178656378 DREFFP Ile-de-France du 22/04/2008 www.reflexobreton.fr

Enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles
RNCF - Niveau 8 (V), Niveau 6 (R) Arrêté du 17/07/2013, JO 25/07/2013

Points Vitaux

- 1- Point crâniométrique BREGMA (point de rencontre des sutures de l'os frontal et des pariétaux)
Maux de tête, tension nerveuse, dépression
- 2- Points crâniométrique NASION (point de rencontre des sutures des os nasaux et des pariétaux)
Sinusite frontale, fatigue mentale
- 3- Points sur l'arcade sourcilière
Maux de tête, sinusite, tension oculaire
- 4- Points de l'angle orbitaire (suture zygomatico-frontale)
Néuralgie, fatigue oculaire
- 5- Points de la base du nez (suture fronto-maxillaire, naso-maxillaire)
Maux de tête, sinusite, troubles oculaires
- 6- Points sur la pommette (suture zygomatico-maxillaire)
Sinusite, bronchite, problèmes respiratoires
- 7- Points à l'articulation de la mâchoire (processus condyloïde)
Néuralgie faciale, otite, tensions de la mâchoire
- 8- Point maxillaire supérieur
Troubles cardiaques
- 9- Points sur le menton (mandibule)
Troubles intestinaux, cystite, troubles gynécologiques

Paume

D (Dextre) / **G** (Gauche)

D (Dessus) / **G** (Dessous)

Extérieur

D (Dextre) / **G** (Gauche)

Intérieur

G (Gauche) / **D** (Dextre)

logiciel de réflexologie ReflexoVISU® logiciels pour médecines douces
www.d11.fr

Planches de réflexologie copyright Elisabeth BRETON © 2014
adaptation pour ReflexoVISU® © 2014 par Catherine et Michel DHEÛN CL 1

ReflexoVISU® comprend les planches de plusieurs écoles réputées afin de s'adapter à vos spécialités et à vos formations. Le suivi de vos Patients y est mérité par de meilleurs résultats.



Diminution des palpitations

Meilleure circulation

Amélioration du rythme cardiaque

Bien Etre

Apaisant

Régénérant

Calmant

Mieux Etre

Rééquilibrant

Déstressant

Revitalisant





PROGRAMME

Par groupe de 10 personnes

Evaluation de son niveau de stress - tension,
Découverte des techniques réflexes de
relaxation et de réflexologie,
Ateliers autostimulation plantaire, palmaire,
facial et crânien.

Mardi 3 octobre 2017	* 14h - 15h / * 15h - 16h
Mardi 7 novembre 2017	* 14h - 15h / * 15h - 16h
Mardi 5 décembre 2017	* 14h - 15h / * 15h - 16h
Mardi 2 janvier 2018	* 14h - 15h / * 15h - 16h
Mardi 6 février 2018	* 14h - 15h / * 15h - 16h
Mardi 6 mars 2018	* 14h - 15h / * 15h - 16h

- **Décathlon Village** ZAC Meilbourg 57970 Yutz

Renseignements et inscriptions auprès de Mme Madis



ASSOCIATION
DE CARDIOLOGIE
DE LORRAINE

CLUB CŒUR ET SANTE
DE THIONVILLE



MERCI



Alexandra Lemerrier, Réflexologue - Titre RNCP, Relaxologue - Professionnelle de la gestion du stress.

Tél : 07.69.14.06.14

<https://www.lesmainsdelareflexologie.fr>