



# Claire COLIGNON – Praticienne psychocorporelle

## Relaxation – Réflexologie plantaire

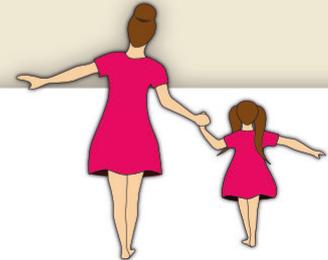
Réservé aux femmes, aux adolescents et aux enfants

Le stress fait partie de notre quotidien à tous. Bien géré, ce stress peut être une énergie stimulante. À l'inverse, mal canalisé, il peut nous impacter négativement, affaiblir les défenses de notre corps et créer un déséquilibre laissant ainsi place à certains maux ou pathologies.

**La réflexologie plantaire favorise particulièrement la relaxation, le calme et la sérénité.** Cette discipline ancestrale, issue de la médecine chinoise traditionnelle, est une **technique de massage des pieds par digito pressions. Elle est naturelle, et procure forme et bien-être rapidement en agissant sur les zones réflexes du pied.** La stimulation de ces zones réflexes agit sur le bon fonctionnement des organes internes, des glandes et autres parties du corps correspondantes. Cette méthode psychocorporelle favorise la circulation de l'énergie dans tout l'organisme. Elle apporte vitalité, apaise l'esprit et disperse la négativité permettant de retrouver un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel.

### QUAND ME CONSULTER ?

- mal-être, stress, angoisses, anxiété, négativité ;
- trouble(s) émotionnel(s), somatisation ;
- douleurs et tensions physiques ;
- manque de vitalité, fatigue, apathie.





Je m'appelle Claire, je suis initiée à la médecine traditionnelle chinoise et formée à la réflexologie plantaire (Institut Ming Men + stage pratique Acme Rudao).

Réservées aux femmes, aux adolescents et aux enfants, j'adapte évidemment les séances avec les plus jeunes en y apportant une dimension ludique : présence de «Doudou» autorisée !

Formée à d'autres pratiques psychoporelles (agissant sur le corps et l'esprit), les séances de réflexologie plantaire que je propose peuvent venir en amont ou en complément de séances en hypno-méditation, relaxation et développement personnel.

#### TARIFS DE SÉANCE \* :

- séance Femme (1h) **50 euros** ;
- séance Enfant/Adolescent (45mn) **40 euros** ;
- forfait fratrie à tarif dégressif (me consulter).

\* À domicile, frais de déplacement en supplément (me contacter)

Plus d'informations sur [www.clairecolignon.fr](http://www.clairecolignon.fr), mon profil [resalib.fr](http://resalib.fr) et mon profil [Google Renseignements et prise de rendez-vous : \[claire.colignon@etik.com\]\(mailto:claire.colignon@etik.com\) / 07 49 98 41 68](https://www.google.com/search?q=Google+Renseignements+et+prise+de+rendez-vous:+claire.colignon@etik.com)  
Séances secteur Épinal ou à domicile sur demande

*Nos séances s'inscrivent dans une démarche de bien-être et ne dispensent évidemment pas de consulter un professionnel de santé chaque fois que nécessaire.*