

Pourquoi la réflexologie plantaire en entreprise ?

Un besoin : lutter contre les troubles liés au travail

Deux types de troubles sont rencontrés chez le personnel : les troubles psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques.

Majoritairement les troubles psychosociaux recouvrent le **stress**, le **surmenage** et le risque de **burn-out** ainsi que la **dépression**. Selon l'Agence européenne pour la santé au travail, environ 50% des salariés européens considèrent que le stress est courant sur leur lieu de travail et participe de près de la moitié des jours de travail perdus.

Quant aux troubles musculo-squelettiques, ils concernent principalement les **maux de dos**, de **nuque**, d'**épaule**, des **membres supérieurs et inférieurs** ainsi que du syndrome du **canal carpien**.

Les conséquences de l'impact de ces troubles pour l'employeur sont multiples : taux élevé d'**absentéisme**, mais aussi de présentéisme dans de mauvaises conditions (personnel malade mais présent), **accidents et blessures** plus élevés, **maladies professionnelles** ou encore **retraite anticipée**.

Si en France la Médecine du travail permet de diagnostiquer ces problèmes, l'Union européenne encourage de plus en plus les entreprises à protéger la santé et le bien-être des employés. La réflexologie plantaire contribue à répondre à ces attentes.

La solution : la réflexologie plantaire au sein de votre entreprise

La réflexologie plantaire est un ensemble de techniques visant à **rééquilibrer** l'organisme par la stimulation de zones situées sur le pied et qui correspondent aux différents organes du corps. Ces zones sont appelées « zones réflexes » car elles font intervenir des arcs-réflexes pour stimuler à distance les organes du corps humain.

C'est une technique de **bien-être** visant à soulager et qui n'a pas vocation à remplacer une consultation médicale.

La réflexologie plantaire est une **médecine douce** – complémentaire de la médecine conventionnelle – qui considère l'organisme dans son entier comme étant une seule et même entité dont les composantes fonctionnent en symbiose, en équilibre et dépendent les unes des autres et ce, qu'il s'agisse des différents organes, des différents systèmes ou encore des aspects physiques, émotionnels et psychiques.





Les bienfaits pour votre personnel et votre entreprise

Le personnel bénéficiant de séances de réflexologie plantaire est avant tout **détendu** et **relaxé** et les risques psychosociaux sont abaissés. Les employés gagnent en **efficacité**, en **concentration** et en **créativité** et l'ambiance de travail se dynamise et s'améliore en instaurant de la **convivialité** sur le lieu de travail.

En ciblant les troubles de chacun, la séance de réflexologie plantaire permet également de **soulager les douleurs et les tensions** et de limiter les absences causées par ces troubles.

L'entreprise qui participe au bien-être de ses salariés en faisant intervenir un réflexologue plantaire acquiert une belle **image** auprès du public et de son secteur. Ses salariés sont plus efficaces, plus **sereins** et moins absents. L'**écoute et le dialogue** sont favorisés au sein de sa structure, la **cohésion sociale** est renforcée et le *turnover* est réduit.



La séance de réflexologie plantaire

La mise en place de la séance de réflexologie plantaire est **simple**, elle peut se faire **facilement** au sein de votre entreprise et ne nécessite qu'une petite pièce au calme dédiée à cette pratique. Les séances peuvent se dérouler pendant la pause déjeuner ou à un autre moment de la journée. La durée des séances peut être comprise entre 20 et 60 minutes.

Une table et une chaise/un tabouret sont nécessaires à ma pratique, je me charge d'apporter mon fauteuil de relaxation et le reste de mon matériel.



Informations pratiques

Alexia Noulin, votre réflexologue plantaire, se déplace dans votre entreprise et établit un devis sur votre demande.

Pour me contacter :

Site web : www.alexianoulin-reflexologie.fr
E-mail : contact@alexianoulin-reflexologie.fr
Téléphone : 07.67.30.75.88.

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :

 Facebook : Alexia Noulin Réflexologie plantaire
  Instagram et Pinterest : alexianoulinreflexologie

