

7 exercices simples de réflexologie

pour gérer votre stress au quotidien

Apprenez à libérer le stress et apaiser votre esprit grâce à **5 exercices et 2 rituels de réflexologie** à faire chez vous, **10 minutes par jour pendant 5 jours !**

“Le corps parle avec ses mots”



Je suis **réflexologue certifiée RNCP** et **accompagnatrice bien-être** depuis 8 ans. Intervenante en régulation du stress et bien-être au travail. Actuellement en formation en psychologie du travail.

Passionnée par la nature, les plantes, les cultures du monde et l’art, j’anime aussi le **podcast Élan de vie.**

Mon approche repose sur une conviction simple : l**e corps et l’esprit ne font qu’un**. En les rééquilibrant, chacun peut reprendre le pouvoir sur sa santé et son bien-être.

Ma mission

J’accompagne les personnes qui vivent à 100 à l’heure, sous pression, et qui ont **perdu le contact avec leur corps et leurs émotions**, pour qu’elles se **reconnectent à elles-mêmes** et fassent de leur bien-être une priorité.

Ma philosophie

Chaque jour est une joie, un nouveau souffle, une occasion de **vivre pleinement** et d’en savourer les pépites !

Les trois fondements du Tao Te King

La simplicité, la patience et la compassion :

La simplicité
(ou humilité)

permet de garder contact avec le tao (la Source, la Grande Mère), loin des postures orgueilleuses, des ambitions et des prétentions.

La patience
(ou économie)

s'oppose aux désirs et attentes qui tendent à écarter l'individu du cours naturel des choses.

La compassion
(ou affection)

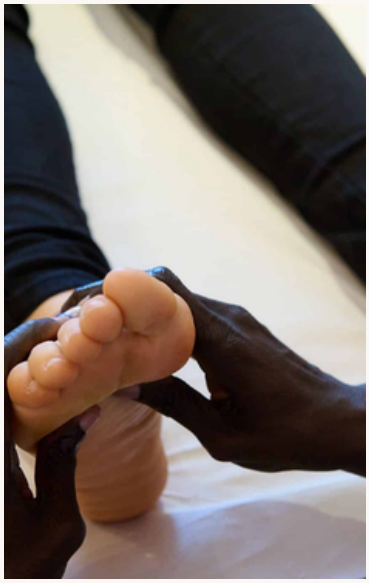
est la reconnaissance et la mise en application de la grande loi cosmique : l'Amour.

L'Amour constitue la nature même du Tao : **c'est le lien entre toutes les choses** (l'interdépendance), le ciment du monde, la réalité ultime.

Qu'est-ce que la réflexologie ?

La **réflexologie** est une approche naturelle d'accompagnement à l'équilibre du corps. Elle repose sur le principe que chaque organe, partie du corps et fonction physiologique correspond à **une zone ou un point sur les pieds** ou encore **les mains**, **le visage** ou **les oreilles**. Un toucher spécifique sur ces **« zones réflexes »** favorise la détente et l'équilibre, physique comme émotionnel.

C'est un accompagnement global et personnalisé, souvent utilisé à la fois en **prévention** et en **complément de traitements médicaux.**
(Source : SPR)



Les bienfaits de la réflexologie :



- Apaiser les tensions nerveuses et musculaires
- Soutenir votre vitalité au quotidien
- Retrouver un sommeil paisible et une énergie stable
- Accompagner le stress, la fatigue ou les transitions de vie
- Favoriser une reconnexion à soi et un ancrage profond

À qui s'adresse-t-elle ?

Pour les professionnels et entrepreneurs soumis à une forte pression au quotidien, qui ont tendance à ignorer ou repousser les signaux de leur corps.

---

5 jours, 5 exercices + 2 rituels à faire chez vous !

Les exercices partagés ici font partie intégrante de ma pratique personnelle et professionnelle.

Ils sont le fruit d'une expérience à la fois simple et guidée : c'est parce qu'ils m'ont aidée, et qu'ils ont aidé tant d'autres, que je vous les propose aujourd'hui.

Cependant, ce support ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé. Il vient en complément, comme une main tendue, pour soutenir votre parcours, apaiser le stress, et nourrir votre énergie de vie.

Découvrez les exercices à la page suivante !

Vos 5 jours de pratique

Jour 1 :

Zone réflexe : Les deux pieds
Effet recherché : Relâcher la pression de la journée
Comment stimuler :

- Placez votre main sur votre pied droit, respirez et remerciez-le.
- Faites de même avec le pied gauche.
- Enveloppez vos deux pieds avec vos mains, sentez l'énergie circuler.
- Appliquez un peu d'huile et massez doucement.
- Terminez en remerciant vos pieds et vos mains.





Jour 2 :

Zone réflexe : Les orteils
Effet recherché : Détendre le mental et calmer l'esprit
Comment stimuler :

- Frottez vos mains pour activer l'énergie.
- Stimulez doucement chaque orteil, puis tirez-les légèrement.
- Terminez en remerciant vos mains et vos pieds.

Jour 3 :

Zone réflexe : Talon
Effet recherché : Libérer les tensions
Comment stimuler :

- Placez vos deux pieds au sol.
- Tapotez alternativement chaque talon, puis tapotez les deux talons en même temps, les orteils restant au sol.
- Répétez 30 fois chaque mouvement.
- Terminez en remerciant vos pieds.



Jour 4 :

Zone réflexe : Les deux pieds
Effet recherché : Faire circuler l'énergie à nouveau
Comment stimuler :

- Faites une rotation des chevilles des deux pieds, avec ou sans les mains.
- Répétez 20 fois dans un sens, 20 fois dans l'autre.
- Inspirez en tournant dans un sens, expirez en tournant dans l'autre.
- Terminez en remerciant vos pieds.



Jour 5 :



Zone réflexe : Les deux pieds
Effet recherché : Clarifier l'esprit et détendre le dos
Comment stimuler :

- Frottez vos deux pieds l'un contre l'autre, côté interne, pouce contre pouce, 21 fois.
- Puis frottez-les doucement l'un contre l'autre.
- Terminez en remerciant vos pieds.

Prenez le temps d'explorer ces exercices en douceur, en restant à l'écoute de ce que votre corps souhaite vous communiquer. Et surtout, partagez-moi vos impressions après votre pratique : comment vous vous sentez, ce que cela a éveillé ou apaisé en vous. Vos mots comptent pour moi.

2 Rituels de détente à intégrer pendant les 5 jours.

Au réveil, commencez votre journée en douceur :

- Prenez le temps de faire **10 respirations lentes et profondes**, puis dites avec intention :

> *« Je remercie la vie, et cette journée est belle. »*

- Frottez ensuite vos deux mains l'une contre l'autre pour activer leur énergie,

puis **posez-les délicatement sur votre visage,** en ressentant la chaleur et la vitalité qu'elles diffusent.
Faites ensuite **glisser vos mains du front jusqu'au cou**, en toute conscience.

- Déposez ensuite votre **main droite sur votre cœur** pendant une minute,

remerciez-le pour tout ce qu'il vous permet de vivre.

Enfin, **joignez vos paumes** et prenez un instant pour **remercier vos mains**,
ces précieuses alliées du quotidien.

Avant de dormir, offrez-vous un moment de calme avant la nuit :

- Prenez **5 minutes pour masser vos mains et chaque doigt en douceur,** lentement et en conscience, idéalement avec un peu d'**hydrolat de rose**, si vous en avez. Respirez profondément tout au long du massage.

- Puis, massez le **creux de votre main gauche** avec le **pouce droit,** en effectuant **18 rotations**, et inversez : massez le **creux de la main droite** avec **le pouce gauche**, de la même façon.

- Posez à nouveau votre **main droite sur votre cœur**, pendant une minute, et remerciez-le avec douceur.

- Terminez en **joignant vos paumes**, et **remerciez vos mains** pour tout ce qu'elles accomplissent chaque jour.

Vous reconnecter à votre corps

Vous souhaitez apprendre à écouter votre corps et comprendre ses messages ?

Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin, de vous **offrir un espace rien qu'à vous** pour retrouver **équilibre et sérénité**, je serai ravie de vous accompagner.

Je vous propose des **séances individuelles personnalisées ou en groupe, dans** un cadre empreint **d'écoute, de douceur et de bienveillance**.

Réservez votre séance découverte dès maintenant :
sur mon site : fantadiane.fr ou sur instagram: fanta_ _diane

> *« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »* – Proverbe africain

Retrouvez également **mon podcast Élan de Vie**, un espace de partage et d'inspiration pour avancer sur votre chemin intérieur.

Merci du fond du cœur d'avoir téléchargé ce cadeau digital.

J'ai la conviction profonde qu'il vous apportera bien-être et apaisement.
Après votre pratique, je serais heureuse de lire votre ressenti :
comment vous vous sentez, ce que cela a éveillé ou apaisé en vous.
Vos mots ont une vraie importance pour moi.

Prenez soin de vous, avec douceur, présence et conscience.

Avec toute ma gratitude,
Fanta Diane