



## **L'atelier d'autostimulation Réflexo me**

L'atelier d'autostimulation Réflexo me vient apporter des gestes et techniques de stimulation de zones réflexes afin d'apporter du mieux-être aux personnes participantes.

*Tout d'abord, nous vous présentons notre association ainsi que la réflexologie, ensuite nous vous présenterons les différents ateliers susceptibles d'être mis en place et pour finir nous vous expliquerons l'organisation et le déroulé d'un atelier Réflexo me.*

### **L'AFRI : Association Française des Réflexologues Indépendants**

Qui sommes-nous ?

L'A.F.R.I a pour but de promouvoir la réflexologie.

Les membres de l'association, tous Réflexologues professionnels, sont présents sur l'ensemble du territoire Français.

Les CCAS, les Mairies, les Conseils Départementaux ainsi que les EHPAD nous font confiance (journées et semaines bien-être, semaine bleue...). Les réflexologues ont reçu une formation à l'accompagnement des personnes pour leur bien-être et la prise en charge des risques liés à l'âge.

### **Qu'est-ce-que la réflexologie**

La Réflexologie est une méthode d'accompagnement, de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous. Grâce à la stimulation de zones dites "réflexes" situées sur différents microsystemes (pieds, mains, visage, oreilles et dos), cette méthode apporte Mieux-Être et autorégulation du corps.

La Réflexologie s'adapte à chaque individu en fonction de ses besoins.

### **Les ateliers**

Lors de cet atelier 10 participants maximums peuvent être présents. Un réflexologue sera présent. L'atelier dure environ 1h30.

Comme évoqué dans l'introduction, différents ateliers peuvent être mis en place.

### **Les différents ateliers :**

- Général
- Détente digestive
- Détente musculaire



- Détente émotionnelle

- Bien-être et estime de soi
- Bien-être et sommeil

### **Objectifs :**

- Apporter des gestes d'autostimulation aux personnes
- Créer du lien social

### **Moyens :**

- Matériels :
  - 1 table avec 10 chaises
  - Talc
  - Coupelles individuelles pour talc
  - Miroirs
  - Documents d'indication des zones réflexes
- Humain :
  - 1 réflexologue

### **Déroulé :**

- Les participants à l'atelier sont accueillis par le réflexologue et sont invités à s'asseoir autour de la table.
- Le réflexologue se présente et explique la réflexologie ainsi que le déroulé de l'atelier tout en prenant en compte les questions des participants.
- Le réflexologue fait la démonstration de la 1<sup>ère</sup> zone réflexe et ensuite vient faire ressentir la zone avec la pression à exercer auprès de chaque participant.
- Lorsque la 1<sup>ère</sup> zone est travaillée, le réflexologue fait de même pour toutes les zones réflexes.
- Les zones étant toutes indiquées, le réflexologue répond aux différentes questions des participants.
- Pour terminer, l'atelier prend fin, les questionnaires de satisfaction sont récupérés par le réflexologue et les participants repartent avec leur document représentant les zones réflexes qu'ils ont notées.