



Laure FORSSANT
Réflexologue certifiée

49, avenue de la Libération
33 138 LANTON



La réflexologie est une technique manuelle ancestrale, qui utilise les propriétés réflexe de la peau. Elle se situe entre le massage et l'acupuncture.

Elle vise à aider le corps à se débarrasser des différentes formes de *stress* qui l'encombrent, afin de lui permettre de maintenir ou retrouver son équilibre et ses capacités naturelles de régulation.

Par son action sur la circulation sanguine et le système nerveux, la réflexologie renforce :

- La **régulation métabolique** : meilleure assimilation des nutriments et élimination des déchets métaboliques ;
- Le **relâchement des tensions** musculaires et nerveuses ;
- La **vitalité**.

Chez le sportif, elle aide à :

- Améliorer la **récupération** musculaire ;
- Optimiser la **résistance** à la charge d'entraînements ;
- Renforcer l'**endurance** à l'épreuve et les **performances** ;
- Soutenir tes mécanismes naturels de **réparation** et limiter le risque de blessure ;
- Favoriser le **sommeil** et les capacités de **concentration**.

Pour ma part, je suis professionnelle de santé et réflexologue certifiée, spécialisée dans la réflexologie à destination des sportifs.