

I riflessologi considerano il **piede** lo specchio del corpo. Secondo i principi della **riflessologia plantare** le malattie appaiono come punti più sensibili alla pressione sulle zone riflessogene degli organi colpiti ed è attraverso specifiche tecniche di massaggio che è possibile trattare il disturbo. In pratica, lavorando sul piede, si cura un altro organo. La tecnica è di origine cinese e risale a 5000 anni fa, intorno al 1913, William Fitzgerald, otorinolaringoiatra americano, elaborò un metodo denominato "terapia zonale", che consisteva nell'esercitare una pressione in vari punti del corpo.

I piedi sono una **struttura delicata** , preziosa, fondamentale per una buona qualità della vita, che viene sottoposta a inevitabile **sovraccarico** **quotidiano** . Meritano quindi di essere oggetto di attenzione e di venir trattati con cura.

L'esistenza di reazioni riflesse a un contatto è non solo oggetto di segnalazioni attendibili da parte di medici, ma esperienza banale molto comune. Un bel bagno caldo, un buon massaggio ai piedi sono sempre seguiti da una sensazione molto piacevole e rilassante.

La riflessologia plantare tende al miglioramento in tre ambiti principali: congestione, infiammazione e tensione. L'obiettivo è quello di eliminare gradualmente, durante le sedute, queste condizioni spesso interconnesse, riuscendo a **ripristinare l'equilibrio del corpo.**



Quando è indicata la riflessologia plantare

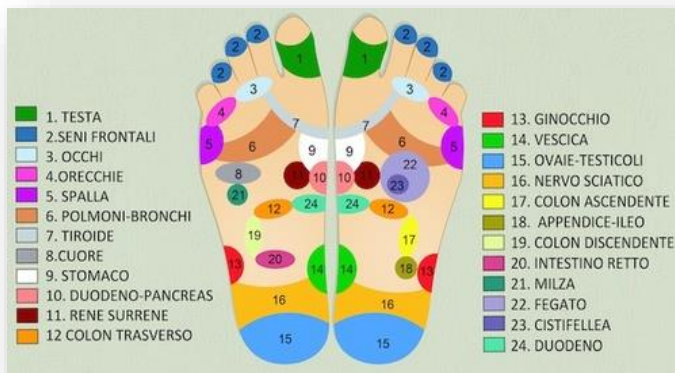
La riflessologia plantare è indicata per i dolori più comuni: dal mal di schiena, al mal di testa, fino ai problemi alle ginocchia.

Il massaggio riflessologico del piede è anche un ottimo strumento per smettere di fumare o per aiutarsi durante un episodio di insonnia.

Si riescono a combattere problemi quali cistiti, indigestione, cellulite, stress, crampi, artrosi e **ansia** .

Vi sono **alcune controindicazioni** .

La riflessologia plantare evita di trattare donne in gravidanza e durante il ciclo mestruale. È consigliabile effettuare il trattamento lontano



dai pasti e si evita di trattare soggetti estremamente agitati o nervosi.

Cosa integrare alla seduta di riflessologia

- Idroterapia con massaggio acquatico
- Massaggio antistress
- Massaggio emolinfatico
- Drenaggio manuale
- Drenaggio presso dinamico
- Kinesio Taping
- Bendaggio funzionale
- Massaggio muscolare e connettivale per la "riorganizzazione" del sistema mio fasciale
- Rilassamento delle contratture
- Trattamento olistico tradizionale



Il tempo ed il costo

Sono previste sessioni a partire dai 30 ai 75 minuti.

I costi variano dai 50 ai 70 euro a seconda degli abbinamenti desiderati per amplificare gli effetti della seduta.

Per tutte le applicazioni sono previsti pacchetti personalizzati.