

MAISON HYGÉE

RÉFLEXOLOGIE

ENSEMBLE, SUR LE CHEMIN DU MIEUX-ÊTRE



À PROPOS

Infirmière depuis 2014, j'ai exercé plusieurs années à l'hôpital dans un service de réanimation puis d'accueil des urgences. Après avoir quitté le monde hospitalier, j'ai travaillé sur des chantiers de grande envergure, en collaboration avec les équipes prévention-sécurité. Bénévole pendant presque 10 ans dans une association de secourisme, j'ai toujours été animée par l'envie d'aider et de soigner les autres.

En 2023, après une courte pause pour rester auprès de mes enfants, j'ai décidé de changer de voie et de soigner autrement, en restant dans un domaine où la relation à l'autre est centrale. Convaincue que la médecine allopathique ne peut pas tout résoudre, je me suis formée à une pratique qui me passionne: la réflexologie.

Ma démarche thérapeutique consiste à prendre en compte la personne dans son intégralité et à lui apporter un soin individualisé ; écoute, bienveillance, respect et confidentialité sont les maîtres mots du suivi holistique que je propose.



*Marine Guénel,
Praticienne en réflexologie certifiée*

FORMATIONS

L'Institut Cassiopée - formation en thérapies holistiques à Chatou (78) forme depuis 24 ans aux divers métiers du bien-être. La volonté des deux directeurs pédagogiques ? **Transmettre l'art de prendre soin de l'être humain dans sa globalité** : physique, énergétique, émotionnelle et psychique.

J'ai été formé pendant 1 an aux grands principes de la réflexologie plantaire et palmaire. La formation alterne entre les jours en présentiel à l'institut et les pratiques à réaliser auprès de nos volontaires. Les évaluations régulières sont à la fois théoriques et pratiques.



Mon parcours de formation en résumé :

- **Certificat de praticienne en réflexologie en 2024**
- Diplôme Universitaire en Ethique et Pratique de la Santé et des soins - Espace Ethique IDF - CH Saint-Louis
- Master 1 - management de la santé - CEMU de Caen
- **Infirmière Diplômée d'Etat en 2014** - CHU Kremlin-Bicêtre

LA RÉFLEXOLOGIE



La réflexologie est une **méthode holistique** qui a pour but de maintenir ou rétablir l'équilibre physiologique naturel de l'organisme.

Elle favorise le bien-être et participe au maintien d'une bonne santé globale.



La réflexologie s'appuie sur le principe que le pied est la **représentation miniaturisée du corps humain**, et que chaque partie du pied correspond à une partie du corps, un organe, un muscle ou encore une glande.



Technique manuelle par digito-pression, elle vise à **soutenir l'énergie et libérer les facultés d'auto-régulation du corps**. Accessible à tous, elle prévient, soulage voire élimine de nombreux maux du quotidien: stress, troubles digestifs, fatigue chronique, tensions musculaires...

MA VISION DU SOIN RÉFLEXOLOGIQUE

BIENVEILLANCE ET RESPECT

Mon approche thérapeutique holistique se base sur le respect et la bienveillance envers la personne accompagnée.

Sa globalité physique, psychique et émotionnelle est prise en compte.

DIALOGUE ET ÉCOUTE ACTIVE

Le protocole de soin est individualisé, pour répondre au mieux aux objectifs de la personne accompagnée.

Des questions de santé sont posées, les quelques contre-indications ou précautions à prendre sont exposées.

LE TOUCHER

La pression utilisée est adaptée à la personne accompagnée.

Mon toucher réflexologique oscille entre douceur et fermeté pour obtenir l'effet thérapeutique souhaité.

COMPLÉMENTARITÉ ET SÉCURITÉ

La réflexologie est complémentaire de la médecine allopathique.

Le réflexologue ne pose aucun diagnostic médical et n'intervient dans aucune décision thérapeutique. Si besoin, j'oriente la personne vers un autre professionnel de santé.

LA RÉFLEXOLOGIE, POUR QUI ?



Indiquée chez l'adulte sans contre-indications, la réflexologie est efficace pour:

- Gérer le stress et relâcher les tensions émotionnelles et physiques
- Activer la circulation sanguine et lymphatique et soutenir le système immunitaire
- Diminuer les douleurs aiguës et chroniques
- Améliorer la qualité du sommeil
- Réduire les troubles digestifs, les troubles de la féminité etc.

La réflexologie accompagne tous les âges de la vie : bébés, enfants et adolescents, mais aussi femmes enceintes et séniors.

SPÉCIALITÉS MAISON HYGÉE

Accompagnement du sportif

La réflexologie est adaptée pour accompagner le sportif dans la préparation et la récupération physique et mentale. Elle propose :

- Détente profonde / relaxation et relâchement musculaire
- Gestion du stress
- Stimulation de la circulation lymphatique favorisant l'élimination des toxines
- Amélioration de l'amplitude respiratoire et cardiaque
- Stimulation des différents systèmes métaboliques

Accompagnement de la personne en recherche de perte de poids

La réflexologie est une pratique qui peut favoriser la perte de poids. Elle permet de :

- relancer le fonctionnement du système digestif
- stimuler l'évacuation des déchets grâce au drainage lymphatique
- gérer le stress
- améliorer de la qualité du sommeil

Le suivi réflexologique est individualisé pour répondre au mieux aux besoins de la personne accompagnée.

RÉFLEXOLOGIE EN ENTREPRISE

Déployer des interventions réflexologie dans son entreprise, c'est :

- Favoriser le développement du bien-être au travail et mettre en avant une pratique encore méconnue du plus grand nombre
- Optimiser la qualité de vie au travail et diminuer les risques psychosociaux - la réflexologie a un impact fort sur le stress et l'anxiété
- Agir sur les troubles musculosquelettiques
- Améliorer les troubles du sommeil et les troubles alimentaires
- Favoriser l'équilibre mental, physique et émotionnel des collaborateurs
- **Proposer d'optimiser le mieux-être du collaborateur, au bénéfice de l'équipe et donc de l'entreprise !**



À LIRE AVEC ATTENTION

Contre-indications à la réflexologie :

- Traumatisme ou blessure du pied (plaie, entorse, mycose etc) en cours
- Troubles circulatoires : Phlébite ou thrombose récentes, hémophilie
- Maladies cardiaques récentes (infarctus, pose de stents etc)
- Hypertension sévère non traitée / stabilisée
- Premier trimestre de grossesse
- Sous l'effet d'alcool ou de drogues
- Etat de crise (fièvre / inflammations) ou pics de maladie chronique (SEP, Crohn, arthrite etc)

Précautions à prendre :

- Femmes enceintes (certaines zones sont évitées)
- Personnes ayant des troubles endocriniens (diabète, thyroïde ...) : certaines zones sont évitées - une surveillance de 48h est conseillée car la séance peut entraîner des modifications physiologiques et demander une adaptation du traitement. En cas de doute, parlez-en avec votre médecin.
- Personne présentant une hypertension traitée: certaines zones sont évitées. En cas de doute, parlez-en avec votre médecin.
- Personne atteinte de cancer: un avis médical est obligatoire.



PRESTATIONS MAISON HYGÉE



Aux particuliers, en cabinet ou à domicile :

- Séance découverte 30 minutes (relaxation globale) en réflexologie plantaire ou palmaire
- Séance complète d'une heure (relaxation globale + protocole spécifique) en réflexologie plantaire ou palmaire
- Tous publics (adultes, adolescents, enfants, bébés sans contre-indications)

En entreprise :

- Séance individuelle:
 - aux salariés sur inscription
 - salle au calme mise à disposition
- Ateliers spécifiques
- Interventions ponctuelles (ex: journée bien-être) ou régulières

Ateliers spécifiques :

- *Réflexologie naturelle / ancrage :*
 - 45 min d'atelier autour de nos pieds et de notre connexion à la terre
 - 10 personnes maximum
 - En plein air (dépendant de la météo)
- Auto massages mains et/ou pieds:
 - 30 à 45 minutes
 - divers thèmes (gestion du stress, sommeil etc)

TARIFS

Séance de réflexologie 1 H

60 €

Forfait 3 séances

165 €

Soit 55 € la séance

Forfait 6 séances

300 €

soit 50 € la séance



CONTACT



marine.guenel@outlook.fr



06.25.27.10.58



- En cabinet les lundis et jeudis
10 place Jean Monnet, 78410 Aubergenville
- Chez Eau et forme les vendredis
centre d'aquabiking et de bien-être, Crespières 78
- à domicile



@maison_hygee