

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 1er au vendredi 5 juin 2020**

1-4P (4 à 8 ans)     5-8P (9 à 13 ans)     9-11S (13 à 15 ans)     PLUS (tous âges)

## TITRE DE L'ACTIVITÉ : Massage en réflexologie plantaire

Consigne / Descriptif :

La réflexologie plantaire consiste à exercer des pressions sur des zones très précises du pied.

Chaque zone du pied correspond à une partie du corps (un organe, comme le cerveau, l'estomac, le cœur, le rein, etc.)



La réflexologie a plusieurs vertues :

- **préventive** car elle permet de régulariser l'organisme avant l'apparition de signes pathologiques
- **thérapeutique** car elle améliore la circulation sanguine, favorise l'élimination des toxines et active le système lymphatique. Elle favorise la récupération et renforce le traitement médical car elle augmente les capacités du système de défense. Elle a de bons résultats sur les problèmes de transit, la perte de sommeil, les douleurs parasites ou encore les problèmes de peau.
- **anti-stress** car c'est un formidable moyen de détente et de relaxation en libérant le stress et les tensions nerveuses.

## Commencez en douceur

Utilisez vos pouces pour appuyer légèrement sur la plante du pied. Déplacez un pouce dans le sens des aiguilles d'une montre et l'autre pouce dans le sens inverse en petits cercles. Continuez pendant au moins 30 secondes.

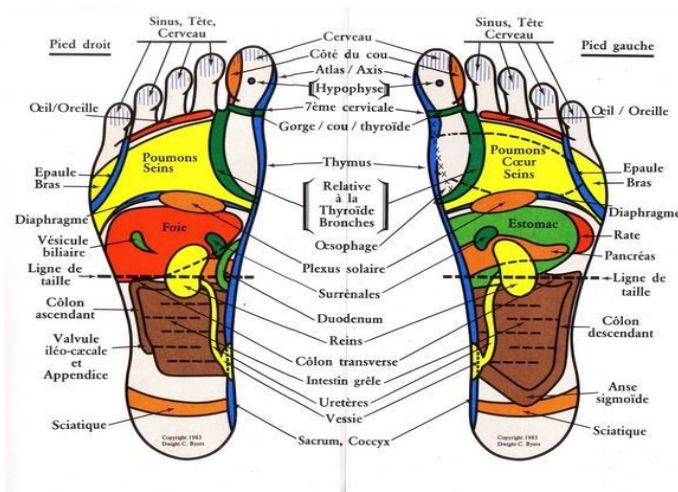
Placez vos pouces sur chaque extrémité du pied et rapprochez-les. Refaites la même chose 3 ou 5 fois en faisant monter et descendre le dessous du pied.

Saisissez fermement le pied et appuyez bien dessus quand vous le massez.

Saisissez le pied à deux mains (une main à l'intérieur et une main à l'extérieur) en plaçant les pouces sur la plante du pied.

Exercez une pression marquée sur vos pouces depuis le talon jusqu'aux orteils en partant latéralement en éventail.

Répétez plusieurs fois ce mouvement en cherchant à obtenir la détente des tissus.



Remarques :

Prenez votre temps, c'est un joli moment de partage et très apaisant.

Vous pouvez également réaliser une activité de réflexologie palmaire (des mains).

Pour aller plus loin (références et liens) :

<https://www.podologue-reflexologue.ch/la-reflexologie>

<https://relaxation-bio-dynamique.com/%EF%BB%BFreflexologie-plantaire-comment-faire-un-bon-massage-des-pieds/>