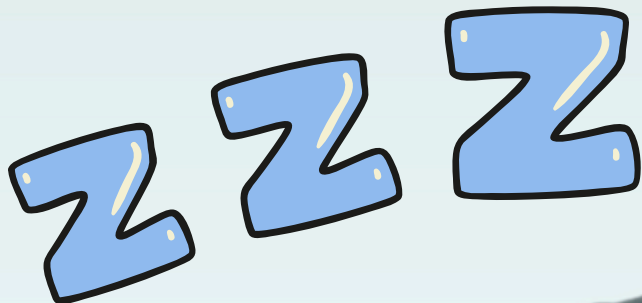


ENVIE DE MIEUX DORMIR?

# PROTOCOLE COMPLET AUTOMASSAGE SPECIAL SOMMEIL

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



MONSIEUR  
REFLEXO

BIENVENUE,

VOUS SOUHAITEZ **UNE ASTUCE** POUR VOUS AIDER À **RETROUVER DES NUITS PLUS SEREINES ET UN SOMMEIL RÉPARATEUR ?**

VOUS ÊTES AU BON ENDROIT !

DANS LES PAGES QUI SUIVENT, JE VAIS VOUS INITIER À **TESTER CE PROTOCOLE COMPLET EN AUTOMASSAGE, SIMPLE ET PUISSANT EN RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (PIEDS).**

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE EST UNE TECHNIQUE DE MASSAGE QUI CONSISTE À STIMULER DES ZONES SPÉCIFIQUES DES PIEDS, APPELÉES "ZONES RÉFLEXES", POUR FAVORISER L'ÉQUILIBRE ET LA RELAXATION DU CORPS. SELON CETTE PRATIQUE, CHAQUE GLANDES, ORGANES OU PARTIE DU CORPS EST REPRÉSENTÉ SUR LE PIED.

CETTE TECHNIQUE, ACCESSIBLE À TOUS, VOUS PERMETTRA D'AGIR DIRECTEMENT SUR LES ZONES RÉFLEXES ASSOCIÉS AU SOMMEIL, SANS MATÉRIEL NI CONNAISSANCES PRÉALABLES.

### **DANS QUEL BUT ?**

POUR AMÉLIORER VOTRE ENDORMISSEMENT ET DIMINUER VOS INSOMNIES.

### **QUAND LE FAIRE ?**

DANS L'IDÉAL, JUSTE AVANT D'ALLER VOUS COUCHER OU EN PLEINE NUIT SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À VOUS RENDORMIR.

### **JE PEUX LE REPRODUIRE FACILEMENT ?**

OUI, JE VAIS VOUS EXPLIQUER CE PROTOCOLE PAS À PAS, SANS COMPLEXITÉ



MONSIEUR  
REFLEXO

# TROUBLES DU SOMMEIL

## RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

**1** COMMENCEZ PAR MASSER VOS PIEDS, GROSSIÈREMENT, SANS TECHNIQUE PARTICULIÈRE, JUSTE POUR PRENDRE CONTACT AVEC EUX.

**2** MASSEZ LA ZONE RÉFLEXE DU MUSCLE DU **DIAPHRAGME**. LE **DIAPHRAGME** EST LE PRINCIPAL MUSCLE DE LA RESPIRATION, IL SE SITUE SOUS LES POUMONS. LORSQUE LE SOMMEIL N'EST PAS AU TOP, CE MUSCLE EST SOUVENT CONTRACTÉ, CE QUI NE FACILITE PAS UNE RESPIRATION OPTIMALE POUR TROUVER LE SOMMEIL.



VOUS POUVEZ EFFECTUER 10 PASSAGES SUR LES DEUX PIEDS. APPUYEZ FRANCHEMENT (LIGNE ROUGE).

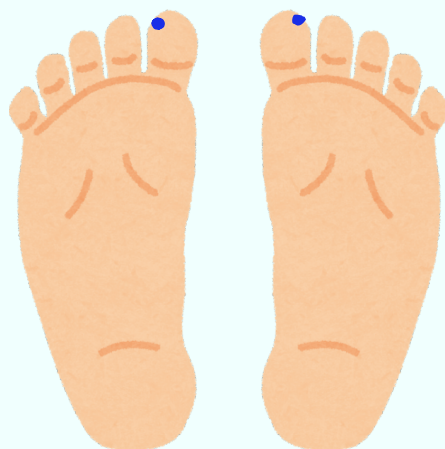
**3** MAINTENANT NOUS ALLONS TRAVAILLER LA ZONE RÉFLEXE DU **PLEXUS SOLAIRE**. LE **PLEXUS SOLAIRE** EST CONSIDÉRÉ EN MÉDECINE CHINOISE COMME ÉTANT LE SIÈGE ÉMOTIONNEL. SUR LE CORPS, IL SE SITUE AU MILIEU DU DIAPHRAGME, JUSTE AU DESSUS DE L'ESTOMAC. VOUS SAVEZ, NOUS DISONS SOUVENT QUE NOUS AVONS LA "BOULE AU VENTRE" LORSQUE NOUS SOMMES STRESSÉS, EN COLÈRE, ANXIEUX, ETC. ET BIEN, C'EST ICI LE **PLEXUS SOLAIRE**.





VOUS ALLEZ COMMENCER PAR LE PIED GAUCHE. APPUYEZ EN EXPIRANT SUR LE POINT EN VIOLET ET RELÂCHER EN INSPIRANT. VOUS RÉALISEZ CELA PENDANT 1 MIN, PUIS VOUS ALLEZ RÉALISER DES PETITES ROTATIONS SUR CE POINT DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. 1 MIN ÉGALEMENT. RÉPÉTEZ LA MÊME OPÉRATION SUR LE PIED DROIT

4 L'ÉPIPHYSE, OU GLANDE PINÉALE, EST RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE MÉLATONINE, UNE HORMONE QUI RÉGULE LES CYCLES VEILLE-SOMMEIL FACILITANT AINSI L'ENDORMISSEMENT ET LE MAINTIEN DU SOMMEIL. VOUS ALLEZ MASSER CETTE ZONE RÉFLEXE.

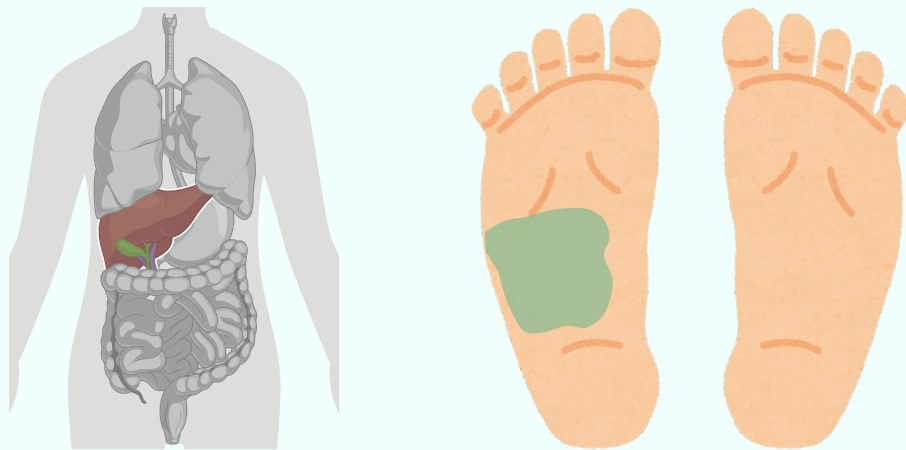


APPUYEZ EN EFFECTUANT DES ROTATIONS DANS LE SENS HORAIRE.

1 MIN SUR LES DEUX PIEDS.

5

LE FOIE JOUE UN RÔLE CRUCIAL DANS LA DÉTOXIFICATION DU CORPS, UN PROCESSUS QUI PEUT AFFECTER LA QUALITÉ DU SOMMEIL. UNE FONCTION HÉPATIQUE ALTÉRÉE, COMME UNE SURCHARGE DE TOXINES, PEUT PERTURBER LE CYCLE VEILLE-SOMMEIL ET ENTRAÎNER DES TROUBLES DU SOMMEIL.



LA ZONE RÉFLEXE DU FOIE SE TROUVE UNIQUEMENT SUR LE PIED DROIT.

VOUS ALLEZ MASSER CETTE ZONE 2 MIN.

6

L'ESTOMAC, EN DIGÉRANT LES ALIMENTS, PRODUIT DES ENZYMES ET DES ACIDES QUI PEUVENT INFLUENCER LA QUALITÉ DU SOMMEIL, NOTAMMENT EN CAS DE TROUBLES DIGESTIFS.

UNE DIGESTION DIFFICILE OU DES REFLUX ACIDES PEUVENT PERTURBER LE SOMMEIL EN PROVOQUANT DES INCONFORTS, DES BRÛLURES OU DES RÉVEILS NOCTURNES.





VOUS REMARQUEREZ QUE POUR LA ZONE RÉFLEXE DE L'ESTOMAC, IL Y A UNE PARTIE À STIMULER SUR LE PIED DROIT ET UNE AUTRE SUR LE PIED GAUCHE. LA ZONE À STIMULER SUR LE PIED GAUCHE EST PLUS LARGE QUE SUR LE PIED DROIT.

MASSEZ 1 MIN SUR CHAQUE PIED

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE EST UNE MÉTHODE SIMPLE ET NATURELLE POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL. EN AGISSANT SUR DES ZONES SPÉCIFIQUES DES PIEDS, ELLE AIDE À RÉDUIRE LES TENSIONS, FAVORISER LA DÉTENTE ET RÉÉQUILIBRER VOTRE CORPS. INTÉGRER CE PROTOCOLE DANS VOTRE ROUTINE PEUT VOUS PERMETTRE DE RETROUVER UN SOMMEIL PLUS PROFOND ET RÉPARATEUR. PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS, ET VOUS RETROUVerez UN SOMMEIL DE QUALITÉ, ESSENTIEL À VOTRE BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN.

## À VOS PIEDS

**MANGEZ BIEN  
RIEZ SOUVENT  
AIMEZ BEAUCOUP**

