



PROTOCOLE COMPLET

# RETROUVER LE SOMMEIL *naturellement*



LE PROTOCOLE D'AUTOMASSAGE  
PAR RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

✓  
**GRATUIT**

OFFERT PAR  
MONSIEUR RÉFLEXO

## UN PROTOCOLE SIMPLE ET PUISSANT

Découvrez 5 zones réflexes essentielles pour **favoriser l'endormissement**, relâcher les tensions et **améliorer la qualité de vos nuits**.



**8 MINUTES**

pour vous détendre  
et retrouver le calme



**CHAQUE SOIR**

juste avant de dormir  
ou en cas de réveil  
nocturne



**SIMPLE & EFFICACE**

sans matériel,  
accessible à tous



**NATUREL**

une méthode douce  
pour des résultats  
durables

“ *Ton corps possède déjà les clés du sommeil.  
Ce protocole l'aide simplement à les activer.* ”



PRENEZ SOIN DE VOUS,  
VOTRE CORPS VOUS REMERCIE.



Créé par Monsieur Réflexo  
Réflexologie • Bien-être • Équilibre

# Avant de commencer

## quelques conseils importants

Ce protocole est un moment pour vous. Prenez quelques minutes pour vous reconnecter à votre corps et à votre respiration. La **régularité** est la clé.



### Le bon moment

Idéalement **juste avant de vous coucher**, quand le calme s'installe.



### Un peu de douceur

Utilisez une noisette de **crème ou d'huile** pour que vos mains glissent facilement.



### Les deux pieds

Massez toujours **les deux pieds**, même si une seule zone est indiquée.



### Respirez lentement

Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Votre respiration **accompagne le massage**.



### Durée totale

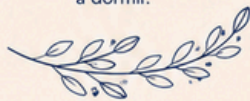
Environ **8 minutes**. Pas plus, pas moins. La régularité fait toute la différence.



## L'objectif n'est pas la performance.

L'objectif n'est pas d'appuyer fort ou d'aller vite.

C'est d'apporter à votre corps le signal qu'il peut relâcher les tensions et se préparer à dormir.



Ce protocole est un **outil complémentaire**.

Il ne remplace pas un avis médical ni un traitement en cours.



# 1 DIAPHRAGME

## 10 passages par pied

Cette zone correspond à la ligne du diaphragme.  
Elle aide à relâcher la respiration  
et favorise une détente profonde du corps.



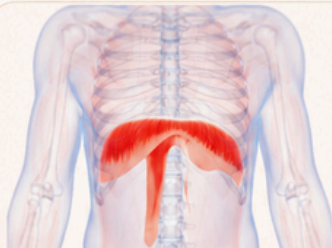
### COMMENT FAIRE ?

Avec le pouce, effectuez des mouvements lents et réguliers le long de la ligne rouge. Répétez 10 passages sur chaque pied.



### BIENFAITS

- Relâche la respiration
- Apaise le système nerveux
- Favorise une détente profonde
- Prépare le corps au sommeil



### LE DIAPHRAGME

Le diaphragme est le principal muscle de la respiration.

Il se situe sous les poumons, en forme de dôme.

**Lorsqu'il est détendu,** la respiration devient plus fluide et le corps se relâche naturellement.



### Conseil

Prenez votre temps, respirez profondément et laissez votre corps se détendre à chaque passage.

# 2 PLEXUS SOLAIRE

## 10 passages par pied



Cette zone correspond au plexus solaire.  
Elle aide à **réduire le stress, l'anxiété**  
et à retrouver un **équilibre émotionnel**.



### COMMENT FAIRE ?

Avec le pouce,  
effectuez des mouvements  
circulaires ou lents.  
Répétez 10 passages  
sur chaque pied.



### BIENFAITS

- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore la digestion et l'énergie
- Soutient l'équilibre émotionnel
- Favorise la clarté mentale



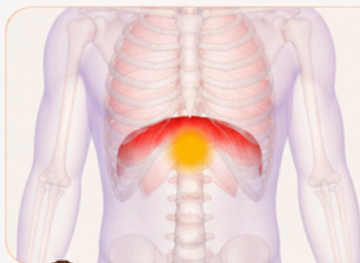
### LE PLEXUS SOLAIRE

Le plexus solaire est un réseau nerveux situé juste sous le diaphragme. Il joue un rôle clé dans la gestion des émotions et du stress. Stimuler cette zone aide à retrouver calme, énergie et confiance en soi.



### Conseil

Prenez une grande inspiration avant de commencer et expirez lentement à chaque passage.



# 3 ÉPIPHYSE

## 10 passages par pied

Cette zone correspond à l'épiphyse.  
Elle contribue à réguler le cycle veille-sommeil  
et à stimuler la production de mélatonine.



### COMMENT FAIRE ?

Avec le pouce,  
effectuez des mouvements  
lents et circulaires.  
Répétez 10 passages  
sur chaque pied.



### BIENFAITS

- Favorise un sommeil réparateur
- Régule le rythme biologique
- Réduit la fatigue mentale
- Apaise le système nerveux



### L'ÉPIPHYSE

Située au centre du cerveau,  
l'épiphyse joue un rôle essentiel  
dans la régulation du rythme circadien.  
Elle produit la mélatonine,  
l'hormone du sommeil.  
En stimulant cette zone,  
vous soutenez un meilleur repos  
et un équilibre intérieur.



### Conseil

Pratiquez ce passage le soir,  
avant de vous coucher,  
dans une ambiance calme  
et tamisée pour maximiser  
son effet relaxant.

# 4 LE FOIE

## 10 passages par pied

Cette zone correspond au foie et se situe sur la plante du pied droit. Elle aide à soutenir la **détoxification**, à améliorer la **digestion des graisses** et à favoriser l'**équilibre énergétique** du corps.



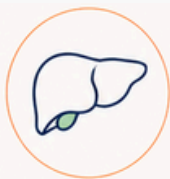
### COMMENT FAIRE ?

Avec le pouce, effectuez des pressions et des mouvements dans plusieurs sens : de haut en bas, de bas en haut, de gauche à droite, en diagonale. Répétez 10 passages sur le pied droit.



### BIENFAITS

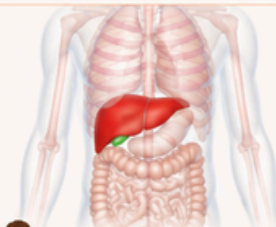
- Soutient la **détoxification** du foie
- Améliore la **digestion des graisses**
- Favorise le **drainage hépato-biliaire**
- Aide à réduire la **fatigue** et les **toxines**



### DANS PLUSIEURS SENS



Adaptez la pression à votre sensibilité. Respirez profondément et détendez-vous.



### LE FOIE

Le foie est l'un des organes clés de la **détoxification**. Il filtre le sang, élimine les **toxines** et joue un rôle essentiel dans la **digestion** et le **métabolisme**. Stimuler cette zone aide à soutenir ses **fonctions naturelles** et à maintenir un bon **équilibre interne**.



### Conseil

Buvez un grand verre d'eau après votre séance pour aider votre corps à éliminer les **toxines libérées**.

# CONCLUSION

*Prenez soin de vous,  
naturellement !*

En stimulant régulièrement ces zones réflexes sur vos pieds, vous accompagnez votre corps dans son **équilibre naturel** et favorisez votre bien-être au quotidien.

La régularité est la clé des bienfaits durables.



## LES BIENFAITS GLOBAUX DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Réduit le stress,  
l'anxiété et les tensions



Favorise la circulation  
énergétique du corps



Améliore la qualité  
du sommeil



Renforce l'immunité  
et la vitalité



Soutient la digestion  
et l'élimination des toxines



Apaise le mental  
et équilibre les émotions

## PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC MONSIEUR RÉFLEXO



Séances personnalisées  
et adaptées à vos besoins



Au cabinet à Vannes  
3 Boulevard du Colonel Rémy, 56000 Vannes



Prenez un moment pour vous,  
votre corps vous remerciera



## PRENDRE RENDEZ-VOUS

Cliquez sur le bouton pour choisir  
votre créneau et réserver votre séance.

*Je suis là pour vous accompagner  
vers plus de bien-être au quotidien.*



*Merci pour votre confiance* 

À très bientôt pour une nouvelle séance.