



Une vingtaine d'études mettent en évidence la diminution de l'anxiété chez les sujets bénéficiant de réflexologie. Ces études se basent sur le vécu de la personne ainsi que sur les mesures de l'électroencéphalogramme (EEG), de la pression artérielle, du rythme cardiaque.



**Réflexologie**  
MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

Le réflexologue est un professionnel de la relation d'aide et de la gestion du stress. Il favorise le processus d'auto-régulation par un toucher spécifique des zones réflexes et des points de méridiens, en s'appuyant sur des fondements neuro-végétatifs et de circulation des fluides. Les zones réflexes se situent à différents endroits du corps, tels que sur les mains ou sur les oreilles, cependant ce sont les zones plantaires les plus utilisées en priorité.

Alliant la réflexologie à l'énergétique chinoise, le réflexologue aborde la personne consultante dans sa globalité et l'accompagne vers un équilibre corporel, énergétique et émotionnel, ce qui favorise un retour à l'homéostasie.

Le/la praticien/nne a suivi une formation complète et exerce dans le respect du code de déontologie du Centre de formation Mireille Meunier, qui forme au métier de Réflexologue, enregistré au RNCP, reconnu par l'Etat au niveau II.



[www.reflexologie.fr](http://www.reflexologie.fr)

## Témoignages

### Les entreprises qui l'ont déjà fait !

- « Absentéisme diminué de moitié »
- « zéro burn-out contre 3 l'année précédente ! »
- « 2 499 heures d'absence en moins par rapport à l'année précédente »

### Les employés

- « Je n'aurais jamais imaginé pouvoir me détendre si rapidement »
- « Ça alors, pas l'habitude qu'on me touche les pieds, c'est puissant ! »
- « Détente assurée, idéal pour se recharger les batteries en un temps record »
- « Quelle chance ! On prend vraiment soin de nous ! »

## Ma formation en Réflexologie

La réflexologie d'après l'énergétique chinoise, méthode Mireille Meunier

## Mon parcours

## Contact

**Réflexologie**  
MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

La pratique de la réflexologie n'est pas un acte médical ni de kinésithérapie (loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996), elle est une technique libératrice de stress, qui soutient et complète les soins médicaux et paramédicaux, en prenant en compte l'équilibre corporel, énergétique et émotionnel de la personne.

# Réflexologie en entreprise



## Prévention santé bien-être pour vos salariés

- diminuer le stress de vos équipes
- retrouver énergie et clarté d'esprit
- améliorer la qualité de vie de votre entreprise

**Réflexologie**  
MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

## Réflexologie & Stress

Plus d'un salarié sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail\*. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité. D'après l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, **le stress est la première source d'arrêt maladie**. Selon l'étude des éditions Tissot, 87 % des DRH ont été confrontés au stress des salariés en 2012.



Les symptômes dus à un état de stress chronique s'expriment à différents niveaux, et peuvent aboutir à un burn-out :

- **Physique** : maux de tête, douleurs musculo-squelettiques (TMS), problèmes cardiaques, troubles du sommeil et de l'appétit...
- **Émotionnel** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, sensation de mal-être...
- **Intellectuel** : perturbations de la concentration (erreurs, oublis), difficultés à prendre des initiatives et des décisions...
- **Comportemental** : consommation de produits calmants ou excitants, agressivité, repli sur soi...

La réflexologie s'inscrit dans la démarche de la **prévention des risques psycho-sociaux et de la qualité de vie au travail**.

## Réflexologie les Bienfaits

L'entreprise, en proposant des séances de réflexologie pour la détente et le rééquilibrage, est directement gagnante :

- Les salariés ont le sentiment d'être reconnus en tant que personne, ce qui accroît leur **motivation** au travail.
- Leur **stress est diminué** (pression des résultats, sentiment d'isolement...) ainsi que les maux dus aux stress, ce qui contribue à **réduire l'absentéisme** au travail.
- Les équipes, en travaillant dans une ambiance détendue, développent un sentiment de bien-être favorable à l'expression de la **concentration**, de la **créativité** et de la **productivité**.
- L'entreprise s'offre ainsi une belle image auprès des salariés et du grand public, voire se forge une image de **prestige**, et se démarque ainsi de ses concurrents.
- Les ressources des collaborateurs sont optimisées, la communication est meilleure, ce qui entraîne **une qualité du travail**.



## Réflexologie en Pratique

Facilement adaptable sur le lieu de travail, la réflexologie permet de se détendre et de se rééquilibrer en un temps court.

### Où ?

- Sur votre lieu de travail
- Une pièce calme (quelques m2 suffisent)

### Comment ?

- Matériel fourni (transat pliable)
- En réflexologie palmaire : s'allonger suffit
- En réflexologie plantaire : se déchausser (les pieds sont rafraîchis en début de séance)

### Durée ?

- 20 à 30 minutes sont efficaces pour ressentir les effets bénéfiques
- Sur une demi-journée ou une journée durant les horaires de travail, ou lors d'un événement spécial

### Formules au choix

- Nous étudions ensemble la formule spécifiquement adaptée à vos besoins (financement total ou partiel employeur et/ou salariés, via la DRH, via le CE...)

### Quand ?

- La périodicité sera déterminée en fonction des besoins.

### Tarifs sur demande

*La prestation est définie ensemble,  
personnalisée et adaptée  
à vos besoins et à vos locaux.*

\*Selon l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles)