



## TRACTAMENT DE REFLEXOLOGIA

La reflexologia podal és una tècnica de **massatge sobre el peu**. En la planta del peu tenim localitzats tots els **punts reflexes** dels diferents **sistemes orgànics** del nostre **cos**.



### Quina finalitat té la reflexologia podal?

A part de ser una tècnica relaxant, **reduir l'estrès** i **millorar la circulació sanguínia** i energètica, la reflexologia podal ajuda a **millorar la qualitat del son** y afavoreix els mecanismes de **depuració i eliminació de toxines**. També és eficaç per activar el sistema **immune**, millorar les **al·lèrgies**, la **artritis**, els **dolors musculars i articulars**, el **bruxisme**, **les cefalees** y els **càlculs al ronyó**.

La reflexologia podal pot ser un **complement excel·lent** d'altres tractaments per millorar la nostra salut.

### Hi ha alguna contraindicació?

**Tothom** pot gaudir d'una sessió de reflexologia: **infants, adults, persones grans, dones embarassades ...**

Tanmateix en alguns casos no és aconsellable aplicar aquesta teràpia, els dividim en dos blocs:

- **Contraindicacions parcials** (un cop superada la patologia ja es pot rebre el tractament): Febre, embaràs de risc i durant els 3 primers mesos d'embaràs; micosi, ferides o ulceracions al peu, malaltia de Sudeck, malalties reumàtiques que manifestin dolor als peus.
- **Contraindicacions totals:** Infeccions agudes al sistema circulatori i limfàtic. En cas d'haver patit flebitis o tromboflebitis, cal saber l'estat real de la circulació, consultar al metge abans de començar qualsevol tractament

### Quant dura una sessió de reflexologia podal?

La sessió de reflexologia té una durada de **60 minuts** aproximadament, Estirats a la llitera comencem la sessió amb **una xerrada amb el/la terapeuta** (durant la primera visita aquesta conversa serà més llarga per tal de conèixer millor l'estat de salut del o la pacient Després comença la sessió, utilitzem **música relaxant olis essencials**. També acompanyem la sessió amb diferents **tècniques de relaxació** i de **gestió del dolor**.

### Quina ha de ser la freqüència de les visites?

Normalment a les quatre setmanes (aproximadament) ja podem notar millores, encara que és força variable depenent de cada persona.

Aconsellem fer sessions un cop per setmana durant dos mesos (8 sessions), a partir d'aquí podem decidir quina freqüència ens és més idònia (quinzenal, mensual...)

### Preu

1 sessió de 60 minuts 30 €

Val de 3 sessions 75 €

Val de 5 sessions 125 €

### Informació

Marga Serra

Telèfon 665311949

Correu [info@coricos.cat](mailto:info@coricos.cat)