

# Reflexologia

**¿QUE ES?** Es la manipulación firme y delicada de ambos pies estimulando puntos reflejos directamente relacionados con distintos órganos y glándulas con el objetivo de equilibrar el cuerpo y la mente aliviando ciertos males y tensiones.

**¿EN QUE SE BASA?** Se basa en la conexión nerviosa y energética que existe entre los órganos internos y sus zonas reflejas. Las alteraciones del organismo se tratan con una presión o un ligero masaje en las zonas reflejas correspondientes.

## ¿EN QUE NOS PUEDE AYUDAR?

- Calma y alivia el dolor articular puntual y crónico y facilita la eliminación de toxinas.
- Resulta muy eficaz para activar el sistema inmunológico.
- Es eficaz tanto en molestias y dolores físicos como en desajustes emocionales como la ansiedad o el insomnio.

Utilitzem teràpies naturals complementaries que en cap moment substitueixen un tractament mèdic

