

Respirer, c'est vivre !

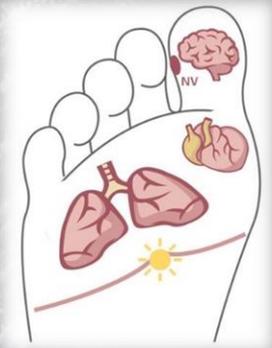
La respiration est le souffle de vie. Plus elle est profonde, plus elle est efficace et libératoire.

La respiration est essentielle car elle fournit l'oxygène indispensable à toutes les fonctions de l'organisme.

La respiration est liée au rythme cardiaque, au degré de stress, à l'intensité de l'activité physique.

La réflexologie favorise une respiration efficace et sereine en stimulant :

- Diaphragme
- Plexus solaire
- Système respiratoire
- Système cardiaque
- Système nerveux
- Nerf vague



Effets d'une séance de réflexologie sur la respiration

- ↳ Libérer les tensions du diaphragme et du plexus solaire
- ↳ Stimuler les fonctions respiratoires
- ↳ Réguler le rythme cardiaque
- ↳ Apaiser le système nerveux pour diminuer le stress
- ↳ Activer le nerf vague pour retrouver plus souvent une sensation de sécurité et de sérénité

Respirer au quotidien

Dans la nature, en effectuant de grandes inspirations et de longues expirations.

En choisissant une pratique bénéfique comme la réflexologie, la cohérence cardiaque, la méditation, le yoga.

Emmanuelle Rallet – **Réflexologue** – 06 61 51 74 18