

[View this email in your browser](#)

## Blue Tree Massage News Hiver 2016/2017

Bon pied, bon œil pour démarrer la nouvelle année !



On dit souvent « bon pied, bon œil » : et oui notre santé et bien-être passent par nos pieds !

Alors que diriez-vous  
d'une réflexologie plantaire  
et d'un auto-massage des pieds ?



---

### La réflexologie plantaire



Celle-ci est notamment **utilisée par la médecine traditionnelle** chinoise, pour soigner le corps et l'esprit.

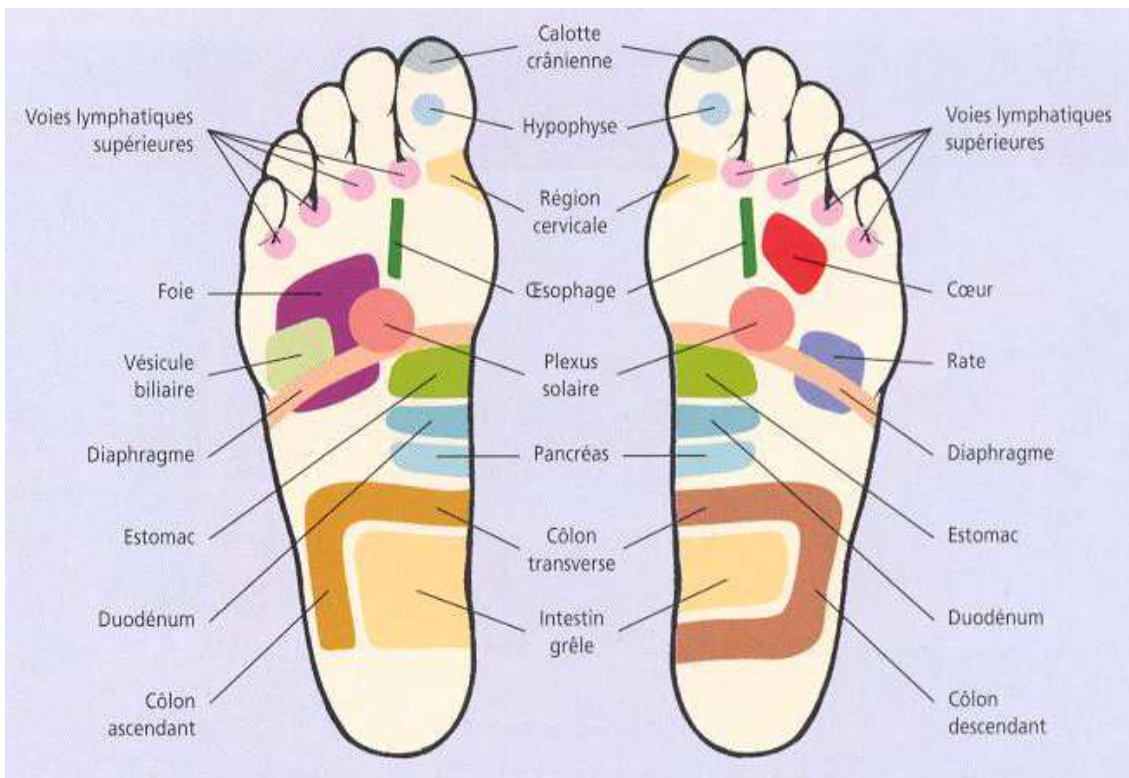
Selon cette médecine chinoise, **les pieds sont une représentation miniaturisée du corps humain** où chaque organe ou une partie de l'organisme à son correspondant (zone réflexe) à chaque terminaison nerveuse du pied.

Le principe de la médecine chinoise est que **le corps est « énergie »**.

**La diffusion sans problème de cette énergie dans le corps est un facteur de bonne santé.** Si elle est bloquée à un endroit, des tensions, des inflammations peuvent surgir et causer une maladie.



**A travers les zones réflexes des pieds, la réflexologie permet de déceler ces blocages ou points de tension et par un massage particulier de libérer l'énergie** et donc de lui rendre sa fluidité sur l'ensemble du corps. La réflexologie **est utilisée à titre de prévention aussi bien que pour traiter un problème déjà apparu.**



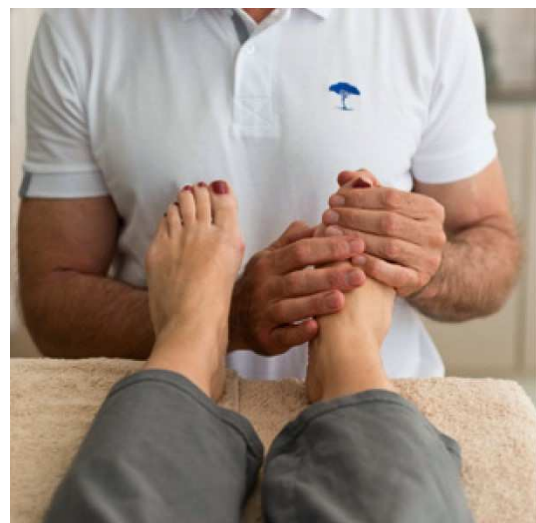
Elle permet notamment :

- une évacuation du stress
- une activation de la circulation sanguine
- une harmonie des fonctions vitales
- un soulagement des tensions
- une détente et une profonde relaxation
- une élimination des toxines

Si la liste des sujets que la réflexologie peut traiter est longue, **une de ses applications la plus importante est d'intervenir sur le stress qui lui-même peut provoquer différentes maladies ou troubles :**

Par exemple :

- circulation sanguine
- digestif
- système nerveux
- articulations.



**Ainsi en traitant uniquement le stress on peut agir sur toutes ses conséquences.** Et donc pas seulement sur l'aspect détente et relaxation.



Chez Blue Tree Massage, la séance de réflexologie est organisée en fonction de votre besoin et des troubles que vous ressentez.

Le nombre de séance varie en fonction des troubles traités mais en moyenne pour une meilleure efficacité il faut compter au moins 3 séances rapprochées pour une meilleure réaction du corps et un fonctionnement harmonieux des organes.

Ensuite, on peut espacer les séances toutes les 2 semaines, voire une fois par mois en entretien et prévention.

La réflexologie peut être pratiquée avec ou sans huile de massage, avec ou sans huiles essentielles.

En fonction de vos besoins, nous pourrions associés les huiles essentielles adéquates pour un résultat amplifié.

Nous utilisons les huiles essentielles pures de la plus grande qualité de Young Living.



Par ailleurs, une séance de réflexologie plantaire s'accompagne parfaitement avec l'association de nos lunettes de luminothérapie pour une relaxation la plus profonde.





Enfin, une séance de réflexologie ne se substitue en aucun cas à un diagnostic ou traitement médical ou para-médical.

Hans-Hugo d'Amsterdam, nous livre son témoignage à la suite d'une réflexologie plantaire effectuée pendant ses vacances en France : *« Une heure après la fin de ma 1ere séance de réflexologie plantaire, j'en apprécie encore chaque seconde. Mes pieds étaient entre les mains expertes de Roel ! Dans une atmosphère zen et confortablement installé, j'ai ressenti un massage très adapté à mes besoins personnels et très professionnel. Je n'aurai pas pu souhaiter terminer mieux mes vacances.*

*Merci bien Blue Tree »*



---

## Faites-le vous-même ! Automassage des pieds avec un mélange ressourçant d'huiles essentielles.

Alors que la réflexologie plantaire doit être faites par un spécialiste, vous pouvez néanmoins vous faire vous-même un simple massage des pieds.

Dans ce cas, il ne s'agira pas de traiter quelques problèmes, mais uniquement de faire du bien à vos pieds notamment avec ce massage ressourçant.

Préparez dans un flacon vide et propre un mélange à base de 20 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée, et de 20 ml



d'huile végétale. Mélanger bien le tout pour avoir une consistance homogène.  
Mettez un peu d'huile dans vos mains.

Asseyez-vous confortablement en posant un pied sur votre cuisse opposée et tenez le dessus de votre pied dans une main.

**Masser votre voûte plantaire avec vos deux pouces en partant du talon pour aller vers les orteils.**

Faites glisser vos pouces en formant une ligne du talon vers les orteils.

Répétez ce geste plusieurs fois sur la même ligne et également en formant d'autres lignes sur la voute plantaire afin de masser toute la surface.

**N'hésitez pas à bien appuyer pour décontracter vos muscles.**



Ensuite vous pouvez faire le **même geste mais avec votre poing fermé en appuyant avec vos phalanges.**

Enfin, pressez et étirez chaque orteil lentement et complètement.

Puis **comprimez votre pied entre les deux mains** en imprimant des pressions fortes à chaque compression, encore et toujours du talon vers les orteils.

Après **10 mn**, vous pouvez renouveler l'opération sur l'autre pied.

**Et voilà, vos pieds sont ressourcés !**



---

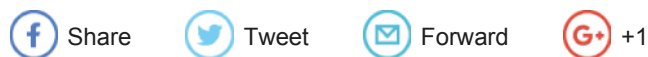
Vous pouvez nous joindre au  
**06 51 36 93 65**  
ou  
nous contacter  
[info@bluetree-massage.com](mailto:info@bluetree-massage.com)

Merci beaucoup

A bientôt

Roel



[Facebook](#)[Instagram](#)[Google Plus](#)[Website](#)

Si vous ne recevez pas notre newsletter, mais que vous souhaiteriez l'avoir, merci de vous inscrire et utilisant le bouton ci-après.

### Sign Me Up

*Copyright © \*2016\* \*Blue Tree Massage\*, Tous droits réservés.*

Vous recevez cet email car vous vous êtes soit abonné sur notre site web, soit vous m'avez personnellement indiqué que vous souhaitiez recevoir nos informations et je vous ai directement abonné.

**Notre adresse mail est :**

\*info@bluetree-massage.com\*

+33 (0)6 51 36 93 65

Si vous souhaitez changer les termes de cette réception vous pouvez changer [vos préférences](#) or [vous désabonner de cette liste](#)

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

BLUE TREE MASSAGE · 255 CHEMIN DE VERSAILLES · SAINT PAUL DE VENCE 06570 · France