Racine

RÉFLEXOLOGIE ESSENTIELLE

Charline Giraud

LA REFLEXOLOGIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE VOS RESIDENTS ET DE VOS EQUIPES

Charline Giraud

Charline Giraud
14 rue du grand champ
63110 Beaumont

giraudcharline.reflexo@gmail.com
07-86-46-31-47
https://www.racine-reflexologie.com/

La réflexologie, un accompagnement au-delà du bien-être

La réflexologie est une médecine douce et alternative qui tisse une véritable relation d'accompagnement entre le praticien et le consultant.

Nos pieds et nos mains sont comme des cartes géographiques de notre corps grâce aux très nombreuses terminaisons nerveuses qui s'y trouvent.

En stimulant les différentes zones réflexes situées sous nos pieds ou au creux de nos mains, par des techniques de massage et d'acupression, le réflexologue dénoue les tensions, libère certaines émotions. Ainsi ce massage permet aux différents organes et aux systèmes vitaux de regagner leur fonctionnement optimal.

La réflexologie invite donc le corps à retrouver son équilibre physiologique et émotionnel.

Grâce à ses vertus relaxantes et thérapeutiques, la réflexologie contribue entre autres à :

- Réduire les douleurs ostéo-articulaires et les tensions musculaires
- Retrouver de la mobilité
- Réguler le système digestif et le transit (brulure gastriques et intestinales, nausées, constipation, diarrhée…)
- Réduire le stress l'anxiété & favoriser l'apaisement psychique
- Diminuer l'agitation par la détente musculaire et la régulation du système nerveux
- Réguler le sommeil et la fatigue
- Réduire les migraines et céphalées
- Favorise la récupération après un temps de traitement

Et aussi…

- Favoriser la confiance en soi
- Contribuer au bien-être féminin (cycle menstruel, ménopause, troubles gynécologiques…)

Dans certains cas, le massage doux et adapté (issu des techniques de massage ayurvédique) **du dos, de la tête ou des membres, permet également de procurer détente et apaisement des douleurs.**

La réflexologie n'est pas d'ordre médical

Le réflexologue entretien une relation d'aide et d'accompagnement à la personne. Il ne se substitue en aucun cas à un professionnel de santé.

Il s'engage à respecter un code de déontologie et d'éthique professionnelle.

Une séance de réflexologie n'est pas une consultation médicale. Les conseils hygiéno-diététiques qui pourront être proposés lors de la séance ne sont en aucun cas des traitements médicaux et ne se substituent pas aux traitements en cours ou à venir.

Le réflexologue recommandera toujours l'avis du professionnel de santé sur le suivi d'accompagnement de bien être proposé.

Charline GIRAUD - Entrepreneur individuel
Cabinet Le Temps d'Être 14 rue du grand champ 63110 BEAUMONT - 07.86.46.31.47 - giraudcharline.reflexo@gmail.com

Un accompagnement doux et personnalisé pour vos résidents

Pour s'adapter aux besoins de vos résidents, différentes prises en charges peuvent être mises en place :

- **Des séances individuelles** : séance d'une demi-heure avec en début de pratique, un temps d'échange et d'écoute afin d'établir les besoins de la personne et sa disponibilité du jour et ainsi définir le massage adapté : réflexologie du pied, de la main ou encore un massage doux du visage ou d'une partie douloureuse du corps. Chaque séance est adaptée !

- **Des ateliers de groupe** : ateliers collectifs en petit groupe pour pratiquer des automassages doux (utilisation possible d'outils comme des balles à picots) et de la relaxation.

Grâce à la réflexologie et au massage, vous offrez à vos résidents des temps calmes et de détente qui favorisent l'apaisement et la joie.

- **Des interventions ponctuelles** : mise en place de temps bien-être occasionnels ou d'intervention lors d'évènements de la structure (fêtes de noël…)

Les séances individuelles peuvent être pratiquées en chambre ou en salle commune.
Les ateliers peuvent etre menés dans une salle dédiée ou en salle commune.

Avant toute prise en charge, un échange avec le personnel (de santé, d'accompagnement) permettra d'identifier les besoins et aussi les contre-indications éventuelles.

La réflexologie pour le bien-être de vos équipes

Pour s'adapter à vos attentes et répondre au mieux à vos besoins (ceux de votre structure et ceux de votre équipe), le projet peut intégrer différents types de séances et différentes modalités d'interventions :

- **Des séances individuelles ou en groupe** :
  - Séances individuelles d'une demi-heure à une heure selon les besoins établis, dans une pièce au calme. Lors de ces séances, un temps d'échange préalable au massage permet de définir les besoins du bénéficiaire, ses attentes ainsi que les contre-indications éventuelles.

  - Ateliers collectifs (auto-massage, découverte de l'aromathérapie, temps de parole, relaxation).

Charline GIRAUD - Entrepreneur individuel
Cabinet Le Temps d'Être 14 rue du grand champ 63110 BEAUMONT - 07.86.46.31.47 - giraudcharline.reflexo@gmail.com

- **Un accompagnement régulier ou ponctuel** :
  - Journée bien-être occasionnelle.
  - Interventions régulières sur le moyen et long terme.

Le matériel de massage est fourni (table, petit matériel, huiles…).

Tous ces bienfaits contribuent directement à l'amélioration des performances de vos équipes par regain d'énergie, de créativité et de motivation au travail.

Les interventions, qu'elles soient pour vos résidents ou vos équipes, sont planifiées sur les créneaux qui correspondent à votre activité et leur régularité s'adapte également à vos contraintes.

La réflexologie et le bien-être peuvent également être mis en place lors d'évènements ponctuels (séminaires d'entreprise, activités de Team building, évènementiels).

En proposant ces temps de respiration, vos salariés ou collaborateurs vont pouvoir bénéficier d'un temps de récupération rapide et de relaxation profonde ce qui **favorise un climat plus détendu donc propice à une communication plus fluide et une diminution des conflits.**

Qualité de Vie au Travail

Les séances de réflexologie s'inscrivent parfaitement dans une démarche de Qualité de Vie au Travail (QVT) lors de la mise en place de la politique RSE* (certification ISO 26000).

En effet, en étant valoriser, la réflexologie permet tout en contribuant à **l'amélioration des conditions de travail et de bien-être des salariés, de renforcer l'image de votre structure.**

Par ailleurs, la réflexologie agissant sur la réduction du stress et de la fatigue, elle s'intègre également à la démarche de prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS).

* Responsabilité Sociétale des Entreprises

Mon parcours

Un regard curieux sur la nature et le monde qui m'entoure, voilà ce qui me guide pas à pas.

Issue d'une formation en gestion des milieux naturels, j'ai œuvré pendant près de 15 ans à la préservation de la biodiversité et de l'environnent en travaillant dans une association de protection de la nature (la LPO).

Salariée en tant que chargée de mission puis cadre et aussi déléguée du personnel, j'ai acquis **une expérience certaine du fonctionnement d'une organisation et des difficultés qu'elle peut traverser**. Soucieuse de la qualité de vie au travail, de la santé de mes collaborateurs, je m'attelle aujourd'hui, en tant que professionnelle du bien-être, à collaborer avec les entreprises autour de ces sujets majeurs.

Charline GIRAUD - Entrepreneur individuel
Cabinet Le Temps d'Être 14 rue du grand champ 63110 BEAUMONT - 07.86.46.31.47 - giraudcharline.reflexo@gmail.com

Suite à ma formation initiale en réflexologie aromatique, j'ai enrichi ma pratique grâce à une formation de spécialisation de réflexologie en entreprise. Ces nouvelles techniques me permettent aujourd'hui d'intervenir dans votre structure grâce à des protocoles de massage précis, **personnalisés à chaque bénéficiaire et adaptés à vos besoins**.

Je pratique désormais en cabinet avec deux confères psychologues afin d'offrir un accompagnement global aux consultants.

L'accompagnement des femmes me tient particulièrement à cœur. Pour œuvrer humblement à leurs côtés, je propose des temps d'échange et de pratique lors de cercles de femmes. J'interviens également lors d'ateliers bien-être auprès des femmes en situation de précarité afin de leur apporter des temps de répit et de confort, tant dans la parole qu'à travers le massage.

Je vous présente ici mon parcours dans le soin naturel et énergétique :

- Certification en naturopathie féminine (CNF – 2024)
- Formation de spécialisation Réflexologie en entreprise (Méthode Fischmann - EIR - 2023)
- Formation en massage ayurvédique (Myrtéa Formation - 2022)
- Certification en Réflexologie aromatique (Méthode Bondu-Guérineau - Myrtéa Formation - 2019 à 2021)
- Formation en Massage Dos confort (Myrtéa Formation - 2020)
- Formation de praticienne Reiki (Danielle Montiel - 2019)

Je suis membre du Syndicat Professionnel des Réflexologues (SPR) ainsi que de l'Association Française des Réflexologues Indépendants (AFRI).

Un projet personnalisé au plus près de vos besoins

Un premier rendez-vous permet d'établir ensemble les besoins de votre structure et **d'élaborer en concertation votre projet bien-être individualisé.**

Le projet bien-être définit les besoins de votre structure, les modalités d'intervention ainsi que le volet financier.

Pour obtenir des informations, convenir d'un rendez-vous d'audit, ou demander un devis **je vous invite à me contacter par mail ou téléphone.**

Charline Giraud

Cabinet le Temps d'Être
14 rue du grand champ 63110 Beaumont

giraudcharline.reflexo@gmail.com
07-86-46-31-47

https://www.racine-reflexologie.com/