LUNE ROUGE

Cabinet de Réflexothérapie

lune-rouge.ch



Une approche centrée sur la personne

Vos pieds en disent plus que vous ne le pensez

Un véritable organe sensoriel

Nos pieds sont de magnifiques structures anatomiques d'une remarquable complexité biomécanique. Composés chacun de 26 os, d'une trentaine d'articulations, d'une vingtaine de muscles et d'un vaste réseau de tendons et de ligaments, ils allient solidité, souplesse et sensibilité.

Leur richesse sensorielle leur permet de percevoir les pressions, les vibrations et les mouvements. Ces informations, transmises continuellement au système nerveux, participent à notre équilibre, à notre posture et à notre marche.

Des milliers

de terminaisons nerveuses sous chaque pied

Un fascinant réseau de transmission d'informations à travers le système nerveux.

Bien plus qu'un point d'appui

A chaque instant, nos pieds ressentent, informent et s'adaptent.
Ils constituent une interface unique entre notre corps, notre système nerveux et notre environnement.



La réflexothérapie, concrètement, c'est quoi ?

Le pied, une porte privilégiée du corps

La réflexothérapie est une méthode de thérapie complémentaire qui place les pieds au cœur du soin. Ils sont abordés comme une véritable cartographie du corps, où plusieurs centaines de zones réflexes sont mises en relation avec les différents systèmes et structures de l'organisme.

Par un toucher précis et des pressions ciblées, associés au dialogue, je travaille ces zones en tenant compte de l'ensemble de votre situation, de vos ressentis physiques et émotionnels, ainsi que des objectifs que nous définissons ensemble.

Dans quelles situations consulter ?

Chaque personne est unique, chaque accompagnement l'est également

La réflexothérapie peut vous accompagner en cas de douleurs, tensions et inconforts physiques, stress, fatigue, surcharge mentale et émotionnelle, ainsi que lors de périodes de transition et de changements de vie.

Comment se déroule une séance ?

Un temps d'échange, un soin adapté

Chaque séance commence par un moment d'écoute. Vous me parlez de ce que vous vivez, de vos douleurs, de vos tensions et de vos attentes.

Ensuite je travaille par un toucher précis et adapté sur les zones réflexes de vos pieds.

Le soin se déroule dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Et la réflexologie des nerfs ?

Une autre lecture de la douleur

La réflexologie des nerfs complète la réflexologie traditionnelle par une approche centrée notamment sur le système nerveux et les mécanismes impliqués dans la douleur.

Elle permet d'enrichir la compréhension de ce que vous ressentez et d'affiner le choix des zones à travailler, en fonction de votre situation.

Une même problématique de vie ne raconte pas toujours la même histoire
Le soin s'adapte à vous et pas l'inverse

La Réflexologie des Nerfs

Une autre approche de la douleur

Des origines chiropratiques à une méthode structurée

La Réflexologie des Nerfs trouve ses origines dans les travaux de Walter Froneberg, praticien *(Heilpraktiker)* et chiropraticien. Avec sa fille Ellen Froneberg, il a développé une méthode spécifique de stimulation de points réflexes nerveux situés sur les pieds.

Cette approche a ensuite été approfondie et structurée, notamment par Nico Pauly, dans le cadre des enseignements de MNT-NR International (Manual Neurotherapy *and Nerve Reflexology).*

Une approche complémentaire pour mieux comprendre et accompagner la douleur.



Une cartographie précise des points réflexes nerveux

La Réflexologie des Nerfs repose sur plus d'une centaine de points réflexes précisément localisés.

Selon l'enseignement de la méthode, ces points sont recherchés et stimulés par des pressions manuelles ciblées au niveau du périoste.

Le Compendium of Nerve Reflex Points de MNT-NR International organise cette cartographie autour de plusieurs ensembles anatomiques : les structures somatiques des parties inférieure et supérieure du corps, le système nerveux autonome, les structures crâniennes et cérébrales, ainsi que les territoires d'innervation et les dermatomes.

Cette cartographie constitue une référence technique pour orienter le choix des points en fonction des manifestations douloureuses et de la situation individuelle.

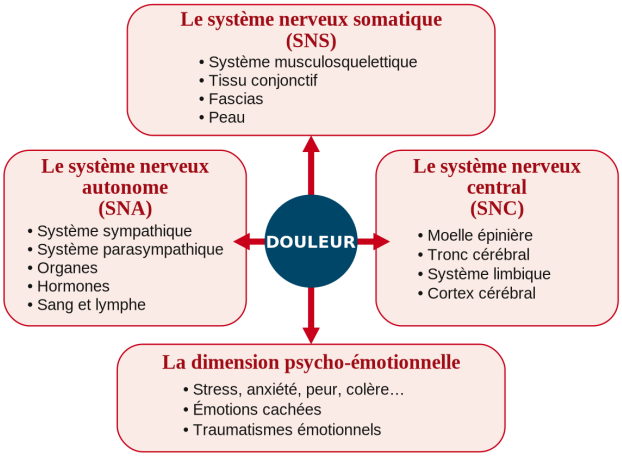
Une compétence spécifique à ma pratique

En 2024, j'ai suivi l'enseignement complet de Nico Pauly et obtenu le Certificat de Réflexologue des Nerfs Qualifié, délivré par l'International Association for Manual Neurotherapy *and Nerve* Reflexology.

Cette méthode constitue la base de ma pratique de la Réflexothérapie, dans une démarche individualisée, centrée sur la personne et complémentaire à un suivi médical.

Les quatre piliers de la douleur

Dans le modèle enseigné par MNT–NR International, la douleur est analysée à travers quatre dimensions interconnectées :



Cette grille de lecture permet d'élargir la compréhension de la douleur au-delà de sa seule localisation physique.

La personne au cœur de son accompagnement

La douleur est une expérience profondément individuelle. Deux personnes présentant une problématique similaire peuvent la vivre de manière très différente.

Dans ma pratique, je m'intéresse autant aux manifestations douloureuses qu'à leurs répercussions sur le quotidien, aux émotions qui les accompagnent et aux ressources dont dispose la personne.

Le toucher thérapeutique s'associe à une écoute attentive et à un dialogue qui permettent à chacun de mieux comprendre son vécu, de mobiliser ses ressources et de participer activement à son accompagnement.

Une complémentarité avec la médecine

La Réflexothérapie ne remplace ni le diagnostic médical ni les traitements prescrits. Elle propose un espace d'accompagnement complémentaire, en collaboration avec le réseau médical dans son ensemble, pour contribuer à la cohérence du parcours de soins de la personne.

Derrière la douleur, il y a un être humain qui ne demande qu'à développer des outils pour contribuer à sa santé.

Sacha Zambaz

Thérapeute complémentaire avec Certificat de branche OrTra TC

Réflexothérapeute

Spécialisé en Réflexologie des Nerfs

Je prends le temps d'écouter, de comprendre et d'accompagner chaque personne dans sa singularité.

Ma pratique s'appuie sur une approche centrée sur la personne, dans le respect de son histoire, de ses ressources et de son rythme.

CONSULTATIONS SUR RENDEZ-VOUS

DU LUNDI AU SAMEDI

•

CHEMIN DES BOUSSES 3
1845 NOVILLE

•

079 272 02 52

cabinet@lune-rouge.ch

RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE

OU RENDEZ-VOUS SUR

LUNE-ROUGE.CH

LUNE ROUGE



Professionnel reconnu par les assurances complémentaires (dont Visana) auprès des organismes ASCA et RME