

## Sophie Scheufele

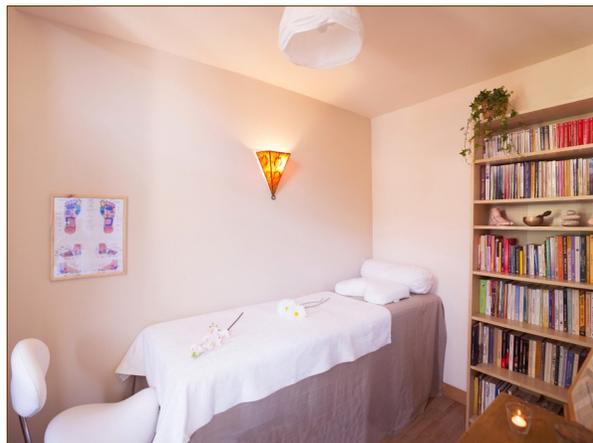
Psychologue et psychomotricienne de formation, la réflexologie s'est imposée à moi comme un outil d'équilibre, de santé et de bien-être à part entière, tant pour les adultes que pour les enfants.

### Indications

- **pause** pour lâcher les tensions
- **stress, anxiété, dépression, burn-out**  
(*profond effet de relaxation*)
- **traumatismes** moraux, psychiques et physiques (*invite du corps à un vécu plus agréable*)
- **troubles** digestifs, circulatoires, urinaires, du sommeil
- migraines, jambes lourdes, fatigue chronique, douleurs musculaires...
- **troubles** de la concentration et de l'attention, nervosité, anxiété chez l'**enfant**
- **dépression** de l'**adolescent**
- **convalescence**  
(*accélération de la guérison*)
- renforcement de l'**immunité**

### Contre-Indications

- infection cutanée contagieuse
- fièvre
- grossesse au 1<sup>er</sup> trimestre
- varices, phlébite, thrombose
- troubles cardiaques récents
- ulcère aux pieds



## Sophie Scheufele

- Réflexologie plantaire
- Psychologie – Psychomotricité
- Accompagnement en soins palliatifs
- Membre certifiée de la FeBeRef  
(*Fédération Belge des Réflexologues*)

### Séances

- Adulte : 1 h - 1 h 15 par séance - 50 €
- Enfant : 45 min - 1 h par séance - 40 €
- A domicile (Bruxelles et environs) : 60 €
- Abonnement adulte 5 séances : 225 €
- Abonnement enfant 5 séances : 180 €
- Bons cadeaux – offrez une séance

### Cabinet

Bulles de vie asbl  
Rue Frans Van Cutsem, 16  
B-1140 Bruxelles – Evere  
(*quartier Saint-Vincent*)

Téléphone : 0495 / 462 627

Mail : [info@bullesdevie.be](mailto:info@bullesdevie.be)

#### Accès

Trams 32-55 (Van Cutsem)  
Bus 45–54–59–69 (Vandenhoven)

# Bulles de vie

Un moment pour vous  
dans un cadre apaisant...



## Réflexologie plantaire



[www.bullesdevie.be](http://www.bullesdevie.be)

## La réflexologie

La réflexologie est une **technique de soins très ancienne** développée en Chine il y a plus de 5 000 ans. On la retrouve aussi dans les civilisations incas, égyptiennes et amérindiennes.

Elle a été formalisée en Occident au XX<sup>ème</sup> siècle par les travaux du **Dr William Fitzgerald** et de la physiothérapeute **Eunice Ingham**.



Elle s'inscrit dans une **vision holistique** où **l'équilibre global du corps et de l'esprit est recherché**.

Elle a une action à la fois sur les plans **physiologique** et **psychique** et s'adresse aux adultes comme aux enfants.

« **Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit que vous ayez pour vivre** »

*Jim Rohn*

## Principes

**Les pieds** ( ± 7 200 terminaisons nerveuses) **sont les « miroirs du corps »** et présentent une véritable cartographie miniature de notre organisme.

Chaque système (digestif, circulatoire, nerveux, ...) est **lié** à une série de points précis sur les pieds. Ces points peuvent parfois devenir très **sensibles** et signaler alors un déséquilibre.

La réflexologie permet de **débloquer** ces points en douceur, ce qui entraînera un relâchement des tensions, une **activation des zones réflexogènes** des régions corporelles liées à ces points et une augmentation des facultés **d'autoguérison** de l'organisme.

La réflexologie favorise également la **relaxation**, diminue le **stress**, atténue les symptômes de certaines pathologies et troubles psychiques.

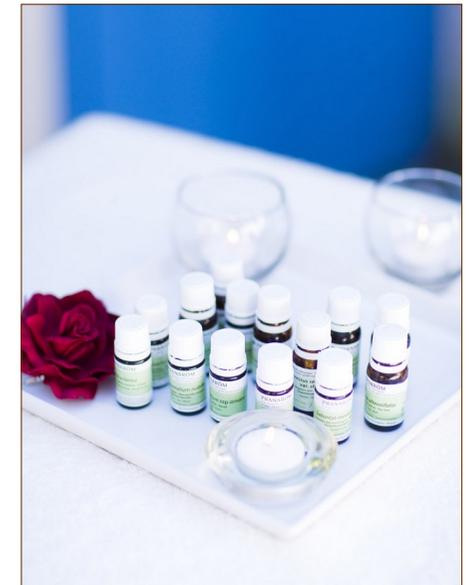


Elle est un excellent outil de **prévention par son rééquilibrage des différentes structures du corps**.

Avec les **enfants**, la réflexologie peut diminuer l'agitation, la nervosité et les troubles de l'attention et de la concentration.

En **maison de repos et de soins**, elle offre un moment de bien-être et de relaxation dans un quotidien de soins parfois lourd et invasif.

En **soins palliatifs**, elle peut amener à relâcher les tensions, à abaisser ses défenses et à parler de ses angoisses vis à vis de sa situation, de ses incertitudes face à l'avenir, de sentiments de frayeur, de grande anxiété...



## Nature et harmonie

Le massage est réalisé sur un fond de **musique relaxante**, avec une synergie d'**huiles végétales et essentielles 100 % naturelles et biologiques**.

