

« C'est une meuf qui masse
les pieds »
Un jeune inconnu - 1^{er} juin 2015



La REFLEXO. - c'est aussi pour les ADO. !

Des séances régulières* permettent dans la plupart des cas :

- ♥ un meilleur sommeil
- ♥ une meilleure concentration
- ♥ une éventuelle diminution des allergies
- ♥ une récupération rapide après un accident/une blessure
- ♥ une amélioration de la communication avec l'entourage

- ♥ de rééquilibrer le système hormonal
(humeur, acné, maux de tête, maux de ventre)

- ♥ de booster le système immunitaire

- ♥ de gérer au mieux le stress
(pressions des parents, des enseignants, des copains)

- ♥ d'accepter plus aisément les changements
physiques/corporels

- ♥ de découvrir des sensations de bien-être

- ♥ d'avoir un rôle actif dans sa santé

**fréquence à adapter en fonction du niveau de stress et des objectifs de santé, à la demande de l'adolescent/l'enfant*