



JÉZABEL GOUGEON, RÉFLEXOLOGUE

ATELIERS MENSUELS RÉFLEXOLOGIES

2023

1 SAMEDI PAR MOIS 14H - 17H
SUD-LUBERON

Pour les aidants d'une personne atteinte de maladie chronique
Pour les couples, parents, ami(e)s, pour prendre soin, simplement

Cultiver l'équilibre !

Vous avez un potentiel immense...

Lors de ces ateliers de 3 heures, vous découvrirez et serez guidé(e) à pratique des bases et techniques simples issues des réflexologies et autres pratiques corporelles pour prendre soin de vous ou d'un proche. Lors de chaque atelier, une thématique spécifique sera proposée, toujours en lien avec du bien-être, de la détente, apprendre à donner et recevoir.

Parmi les thématiques

- Les bases pour comprendre et détendre
- Aider un parent âgé
- Aider un proche sujet aux maux de dos
- Aider un proche sujet aux allergies respiratoires chroniques.
- Aider un proche sujet aux maux de ventre
- Aider un proche sujet aux maux de tête
- Aider un proche souffrant de maladie chronique (diabète, SEP, fibromyalgie, maladie de Crohn, maladie cœliaque, polyarthrite, rhumatismes, migraine...).
- Enfant agité...

Dates 2023

- samedi 2 février
- samedi 4 mars
- samedi 8 avril
- samedi 13 mai
- samedi 10 juin
- samedi 16 septembre (à confirmer)
- samedi 7 octobre (à confirmer)
- samedi 4 novembre (à confirmer)
- samedi 9 décembre (à confirmer)

Conditions

- 4 à 12 personnes (adultes)
- Tarif 50 € par personne, 80 € pour un duo/couple
- Précisions d'organisation après inscription : formulaire web

Jézabel Gougeon . Réflexologue (RNCP)

Les Jardins du Luberon . 1052 Bd Jean Guigues 84120 Pertuis

+33 (0)6 12 98 65 85 .<https://www.reflexologie-luberon-aix.com>

La réflexologie

En savoir un peu plus...

La vie nous offre des ressources immenses d'autorégulation mises en œuvre automatiquement pour s'adapter en permanence, s'ajuster, 'tenir debout'. Le corps et l'esprit savent normalement se maintenir en santé et se réparer. Mais les modes de vie délétères, les relations parfois difficiles ou conflictuelles, un environnement aux pressions trop fortes peuvent fragiliser de manière passagère ou durablement, peuvent provoquer des blocages ne permettant plus une régulation optimale.

Certaines zones du corps sont particulièrement riches d'informations réflexes, reflet de l'activité du corps tout entier. Ainsi chaque zone du pied, de la main, du visage, des oreilles (entre autres) se trouve en correspondance réflexe avec une autre partie du corps bien précise dans la plupart des cas. Lorsqu'une structure est lésée dans le corps ou dysfonctionne, cela va se traduire dans les tissus d'autres zones, palpable ou visible.

Une observation, une écoute, puis des pressions et stimulations spécifiques vont permettre de stimuler les processus de régulation pour retrouver un équilibre de fonctionnement, de réparation : meilleures circulations sanguine et lymphatique, élimination des déchets, équilibre nerveux et détente (souvent le stress domine et limite la place des processus de réparation, or 80% des maux sont les conséquences d'un stress chronique ou aigu).

Les réflexologies, connaissances des correspondances et ajustements réflexes, sont issues de l'observation et de l'expérience répétée, explorée déjà dans la plupart des civilisations anciennes d'après des vestiges de l'usage de la réflexologie comme ethnomédecine, et plus récemment la réflexologie faciale (1980,...), l'auriculothérapie (oreille, 1950,...) et bien sûr la réflexologie plantaire (pieds) (XIX^e, XX^e siècle), qui sont maintenant observées au titre des neurosciences.

D'expérience, les réflexologies permettent d'améliorer la qualité de vie, les maux du corps combinés avec les émotions et pensées qui peuvent y être associées...

Bienvenu(e) dans cette découverte, à la fois douce et intense !

Jézabel Gougeon . Réflexologue (RNCP)

Les Jardins du Luberon . 1052 Bd Jean Guigues 84120 Pertuis

+33 (0)6 12 98 65 85 .<https://www.reflexologie-luberon-aix.com>

Jézabel Gougeon



Réflexologue

Jézabel Gougeon exerce le métier de réflexologue (titre RNCP enregistré par l'état) depuis 2011 en cabinet privé et en entreprises au travers d'accompagnement individuel, ateliers, /conférences et anime le module relatif aux techniques réflexes complémentaires et intégrées pour l'accompagnement de la douleur depuis 2018 dans le cadre d'une formation professionnelle préparant au métier de réflexologue.

Parcours

Enrichie d'une formation universitaire à la biologie (sciences de la vie) et un magistère en aménagement du territoire, sensibilisée aux approches holistiques santé / environnement dès l'enfance et initiée aux médecines naturelles depuis les années 1990, elle approfondit sa connaissance des techniques énergétiques et réflexologiques depuis 2005.

Formée en réflexologie traditionnelle et évolutive plantaire et palmaire (école RTE Sud-Est) et elle s'est aussi formée auprès de Mireille Meunier (selon l'énergétique chinoise et accompagnement émotionnel en réflexologie) et Tony Porter (Techniques avancées de réflexologie ART-UK), Madeleine Turgeon (Québec). Elle a suivi le cursus d'auriculothérapie clinique et le niveau avancé (auriculo-médecine) auprès du GLEM (Groupe Lyonnais d'études médicales, Dr Nogier) et a étudié le Dien Chan (technique de multi-réflexologie) auprès du Pr Bui Quoc Chau (niveau 10). Elle a par ailleurs suivi une année la chaire de naturopathie de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine à Paris (Dr Jean-Pierre Willem), et s'est formée à titre personnel pendant 4 années à l'énergétique des corps subtils (Eric Duvivier, élève de Graf Durkheim).

Elle est initiée à diverses autres pratiques telles que le Iokai Shiatsu (Thierry Camagie et Sasaki Sensei), l'Intégration Sensorielle et Motrice (maturation des réflexes archaïques persistants), pratique le yoga, le chant choral polyphonique.