

Les Automassages de Monsieur Réflexo

*La réflexologie pour soulager facilement
50 maux de la vie quotidienne en se massant les mains*

Monsieur Réflexo

*Un livre comme un couteau suisse qui répond à
tous les besoins pour toute la famille !*



Rapides et faciles, les automassages de Monsieur Réflexo vous soulageront de nombreux maux de la vie quotidienne, n'importe où et n'importe quand (dans le bus, dans une file d'attente, sur votre canapé...) ! Pratique manuelle basée sur la stimulation des zones réflexes des mains, la réflexologie permet un rétablissement naturel de l'équilibre énergétique du corps qui favorise la guérison.

On y trouve :

- **Les bases de la réflexologie palmaire** : son fonctionnement, ses effets sur le corps, les gestes techniques de massage...
- **50 protocoles pour soulager vos maux** : nervosité, déprime, torticolis, toux, règles douloureuses, bronchite...
- **10 astuces clés pour surmonter l'anxiété** : pleine conscience, EFT, cohérence cardiaque ou encore marche afghane... Des techniques facilement applicables au quotidien.

Plus d'informations :

- **Un chapitre pour apprendre à gérer son stress chronique.**
- **Pour chaque trouble** : présentation du trouble, un automassage illustré de photos et de zones de couleurs, un conseil naturo pour améliorer son mode vie et une anecdote.
- Des QR codes avec accès à une vidéo pour chaque protocole.

Émeric Persillet, alias Monsieur Réflexo est un réflexologue praticien certifié, passionné par les approches thérapeutiques alternatives. Il partage sur son compte Instagram @monsieur.reflexo (215K abonnés) des vidéos de réflexologie palmaire ainsi que des astuces de médecine naturelle. Il exerce à Vannes.

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43

Parution : 24 Janvier 2024
17,90 € - 144 pages