

Au collège, certains élèves sont stressés, d'autres ont du mal à rester concentrés ou encore sont agités en classe...

Mme Guilbon, professeur de Maths dans l'établissement et également podo-réflexologue propose de mettre ses compétences au service des élèves.

La réflexologie plantaire est une pratique susceptible d'améliorer le bien-être des élèves au sein de l'établissement et donc de favoriser leurs conditions de réussite.

La réflexologie plantaire est une technique précise de digitopression qui s'exerce sur des zones réflexes situées au niveau des pieds. Chaque zone correspond à un organe, une glande du corps humain. En travaillant sur les terminaisons nerveuses situées au niveau des pieds, la réflexologie plantaire permet avant tout d'atténuer le stress et d'améliorer la circulation sanguine.

Chez les enfants et adolescents, elle peut avoir une action bénéfique entre autre sur l'hyperactivité et le renforcement du système immunitaire.

Contre-indications :

- **blessure récente au pied ou à la cheville**
- **phlébite**
- **femme enceinte**

L'intervenante, Mme Guilbon, a suivi une formation professionnelle étalée sur 2 ans et est certifiée de l'école Réflexo 33 (agrée à la Fédération Française de Réflexologie Plantaire) depuis juin 2013.

Des séances auront lieu au CDI et sont proposées aux adhérents du FSE aux horaires suivants :

En semaine 2 :

Le lundi à 12h15 et 12h55

Le jeudi à 12h15 et 12h55

Une feuille d'inscription sera disponible auprès de Mme Guilbon (salle 1) ou au CDI.

Chaque participant peut venir accompagné d'une personne.

Étant donné qu'il y a contact direct avec les pieds, l'autorisation d'un responsable légal est nécessaire et à remettre à Mme Guilbon lors de la première séance.

Pour toute question ou information complémentaire, vous pouvez contacter Mme Guilbon via Pronote.