



David Loisy

Fix'n Move®



« Une pression fixe sur un pied en mouvement »
Techniques de réflexologie dynamiques

Sommaire

Présentation et intérêt de la technique Fix'n Move®	3
Principes généraux	5
<i>Les bases du mouvement</i>	5
<i>L'intérêt du maintien du tissu plantaire en tension</i>	6
<i>Quelles parties des doigts faut-il utiliser pour la stimulation plantaire ?</i>	7
<i>Comment s'assurer d'un juste niveau de pression ?</i>	8
<i>Quelles quantités de crème utiliser ?</i>	9
<i>Pourquoi le sens du mouvement est-il toujours donné par la direction du pouce ou de l'index ?</i>	10
<i>Les différentes zones de stimulation plantaire</i>	11
<i>Rayon d'action</i>	11
<i>La superposition des zones plantaires</i>	12
<i>Intégration progressive de Fix'n Move® en séances de réflexologie</i>	12
<i>Principes généraux de la stimulation Fix'n Move®</i>	14
Intérêt du relâchement des tensions musculaires	15
<i>Comment les différentes parties de notre organisme interagissent-elles entre elles ?</i>	15
<i>Quel est le rapport avec les tensions musculaires ?</i>	16
<i>Application à la réflexologie plantaire</i>	18
<i>Débuter par le relâchement des tensions musculaires</i>	20
L'importance des mouvements de relaxation en séance de réflexologie plantaire	21
<i>Quelle est la différence entre mouvement de réflexologie et mouvement de relaxation ?</i>	21
<i>En début de séance</i>	22

<i>Pendant la séance.</i>	23
<i>En fin de séance</i>	24
<i>Une action plus locale pouvant avoir une action sur tout l'organisme ?</i>	25
<i>Spécificités des mouvements de relaxation dans la technique Fix'n Move®</i>	26
Les vidéos Fix'n Move®	27
Application de Fix'n Move® en séance de réflexologie	28
<i>Proposition d'un ordre de stimulations des différentes zones.</i>	28
<i>Explication sur les bienfaits ressentis qui suivent une séance</i>	31
Pour conclure...	33

Ce fascicule, ainsi que les vidéos qui sont fournies, reprend ce qui est étudié lors de la formation Fix'n Move®. C'est un complément qui ne peut en aucun cas se substituer à la formation en présentiel.

LOISY David © 2021 — Tous droits réservés

Reproduction, diffusion, représentation ou utilisation pédagogique ou commerciale interdites sans le consentement de l'auteur.

Dépôt légal n° IPSO20211118195830NKA

Photos : © Carol Letanneur