



Je vous présente mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2025 et je vous invite à un voyage d'enracinement et de libération, un voyage aux racines profondes de votre bien-être avec une newsletter mensuelle.

L'année 2025 sera pour moi une année de changement :

- avec une newsletter mensuelle ;
- avec un nouveau site internet (auxracinesdubienetremarseille.fr) d'ici quelques semaines.

Ces nouveautés sont le fruit de mon évolution personnelle et professionnelle, qui m'amène à vous proposer un accompagnement de plus en plus complet vers le bien-être, avec une approche intégrant à la fois le bien-être physique et mental, grâce à mes outils : réflexologie plantaire, respiration profonde et méditation, étude des transmissions transgénérationnelles avec la psychogénéalogie, conseils d'utilisation raisonnée de certaines huiles essentielles, et bien plus encore. Vous y trouverez dans ces nouveautés toutes les informations sur mes services, ainsi que des ressources pour vous accompagner dans votre cheminement vers un bien-être global.



La réflexologie plantaire : Une alliée pour rééquilibrer l'organisme après les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de joie, de partages, mais également d'excès alimentaires. Entre les repas copieux, les friandises et les

boissons festives, notre organisme peut rapidement se sentir surchargé. Pour pallier ces désagréments, la réflexologie plantaire est une solution naturelle et efficace qui permet de rééquilibrer le fonctionnement de votre organisme et favoriser l'élimination des toxines.

Pour savoir comment la réflexologie peut vous aider, lisez l'article complet.

Comment intégrer la réflexologie dans votre routine post fêtes ?

Prenez RV avec moi pour profiter des bienfaits de la réflexologie !

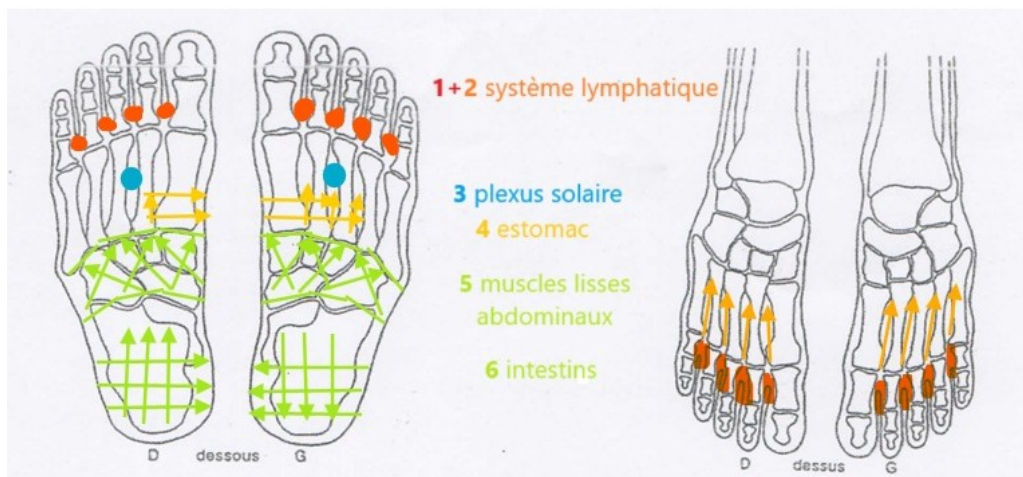
Prenez votre 1er RV avec moi

Identifiez quelques zones réflexes dont je vous ai parlé à l'aide du dessin ci-dessous.

Familiarisez-vous avec ces zones réflexes de vos pieds, dans l'ordre et selon la direction indiquée par les flèches et de manière circulaire lorsqu'il s'agit de points.

Essayer d'identifier quel est votre ressenti lorsque vous exercez une pression avec la pulpe de vos doigts sur ces zones. La sensation est-elle agréable, relaxante ou au contraire ressentez-vous une sensibilité un peu désagréable ?

Pratiquez cet exercice régulièrement et mesurez l'évolution de votre ressenti.





Pour favoriser la détente lors de cet exercice et en faire un moment « cocooning » que vous vous offrez : **Utilisez l'huile essentielle de lavande fine en diffusion, qui favorise la détente.**

“ Conseils et recettes ”

Mes 3 conseils pour retrouver une forme olympique

1. Hydratez-vous bien : idéalement buvez de petites gorgées d'eau toutes les 20 minutes ;
2. Consommez des fruits et légumes de saison, des viandes blanches et des poissons maigres ;
3. Commencez la journée par un jus de citron frais avec de l'eau tiède.

Ma recette pour nettoyer mon organisme et booster mes défenses immunitaires en hiver :

J'infuse le jus d'un citron frais avec l'équivalent d'un dés de gingembre (sans la peau) dans de l'eau portée à ébullition et je bois tiède au fil de la matinée voire de la journée (si j'ai mis dans une thermos) ! Si le gingembre regorge de bienfaits, il peut toutefois ne pas convenir à tous, en particulier si vous prenez des anticoagulants ; avant une opération chirurgicale ou pour les femmes enceintes. Prenez donc l'avis de votre médecin avant de l'utiliser.

La psychogénéalogie : peut-elle transformer vos résolutions de nouvelle année ?

À l'aube d'une nouvelle année, beaucoup d'entre nous prennent le temps de réfléchir sur l'année écoulée et de formuler des résolutions pour l'avenir. C'est une période propice aux bilans et aux nouveaux départs. Dans ce contexte, la psychogénéalogie se présente comme un outil puissant pour explorer nos racines familiales et comprendre comment elles influencent notre présent et notre avenir. Lire la suite

Suivez-moi sur les réseaux sociaux:



Se désinscrire info

[Se désinscrire](#)

Karine HADJI-BINDER réflexologue et praticienne en psychogénéalogie

15 Impasse Fernand Karabadjakian

13009 MARSEILLE

Tel: 0612417733

Mail : equilibrereflexologiemarseille@gmail.com 

[Contact Us](#) • [Legal Notice](#) • [Confidentialité Policy](#)