

Jean-Pierre Triadon

RÉFLEXOLOGUE PLANTAIRE · PRATICIEN EFT



LA LETTRE DE SAISON · AUTOMNE 2026

L'automne : retrouver son rythme sans s'épuiser

La rentrée est passée, mais l'organisme n'a pas toujours retrouvé son équilibre. Le retour des contraintes, les journées qui raccourcissent, un sommeil plus fragile et la reprise d'un rythme soutenu peuvent déjà laisser apparaître les premiers signes de fatigue.

L'automne n'est pas seulement un changement de décor. C'est une période de transition qui nous invite à observer notre niveau d'énergie et à ménager de véritables temps de récupération.

Une nouvelle adresse à Fréjus

Centre Beauty Lounge by LANOSA

308 avenue de Verdun · 83600 Fréjus

Consultations : lundi, mercredi, vendredi et samedi, uniquement sur rendez-vous.

Pourquoi l'automne peut-il fatiguer davantage ?

Le changement de saison ne produit pas les mêmes effets chez tout le monde. Pourtant, plusieurs éléments peuvent se cumuler : reprise des obligations, diminution progressive de la lumière, journées très remplies et temps de repos parfois insuffisant.

On peut continuer à avancer tout en sentant que la récupération devient moins efficace : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, fatigue dès le matin, irritabilité, tensions dans la nuque ou les épaules, sensation de fonctionner en permanence sous pression.

Ces manifestations ne signifient pas nécessairement qu'il faut tout arrêter. Elles peuvent simplement indiquer qu'il devient nécessaire de ralentir suffisamment pour entendre ce que le corps exprime.



Quelle place pour la réflexologie en automne ?

Une séance de réflexologie plantaire crée un temps de pause dans lequel le corps n'a plus à répondre aux sollicitations habituelles. Le toucher précis, progressif et respectueux favorise le relâchement et invite à retrouver une perception plus fine de son état du moment.

Se reposer consiste à interrompre une activité. Récupérer demande parfois davantage : diminuer les tensions, laisser retomber l'agitation intérieure et permettre à l'organisme de retrouver progressivement ses capacités naturelles de régulation.

Une première séance permet de faire une vraie pause. Plusieurs séances rapprochées peuvent aider à inscrire cette démarche dans la durée, avant d'espacer les rendez-vous selon les besoins de chacun.

Quelques signes à ne pas ignorer

- un sommeil moins réparateur ou des réveils nocturnes
- une fatigue présente dès le matin
- des tensions dans la nuque, le dos ou les épaules
- une irritabilité inhabituelle
- des difficultés à déconnecter
- l'impression de fonctionner constamment sous pression

Lorsque la fatigue rencontre l'inquiétude

À la fatigue quotidienne peut s'ajouter un climat général parfois anxiogène. L'actualité et son traitement médiatique nous exposent régulièrement à des messages d'incertitude, de tension ou d'insécurité. Même lorsqu'ils ne nous concernent pas directement, ils peuvent entretenir l'anticipation, les ruminations et le sentiment de devoir rester constamment en alerte.

Dans ce contexte, quelques séances d'EFT peuvent compléter utilement le travail corporel. Cette pratique associe la mise en mots de ce qui est vécu à la stimulation douce de points précis du visage et du haut du corps.

L'objectif n'est pas de supprimer les émotions, mais d'en diminuer progressivement l'intensité, de retrouver du recul et de préserver sa capacité de choix. L'EFT peut être proposée ponctuellement ou dans le cadre du **Parcours Autonomie**, un accompagnement structuré sur huit semaines en visioconférence.

Prestations et tarifs à Fréjus

Réflexologie plantaire Séance individuelle · 1 heure	70 €
Packs de suivi 2 séances : 130 € · 3 : 180 € · 4 : 220 € · 5 : 250 €	
Séance individuelle d'EFT 1 heure · visioconférence	70 €
Parcours Autonomie 8 semaines · visioconférence	450 €

OFFRE AUTOMNE · RETOUR À SOI

Pack de suivi 2 séances : 120 € au lieu de 130 €

Soit 60 € par séance · Réservation avant le 15 octobre 2026

Règlement intégral à la réservation · Deux rendez-vous planifiés ensemble · Offre non cumulable

PRENDRE RENDEZ-VOUS

07 86 48 97 92 · jeanpierre.triadon@gmail.com · www.reflexologiefrejus.com