

Guía práctica para abordar la Astenia Primaveral



TOÑI CAMPOY

Directora del primer experto Universitario en Reflexología avalado por la Universidad de Euneiz.



pie derecho

pie izquierdo

Plexo solar

Ubicamos justo debajo de la almohadilla en el centro y presionamos y soltamos hacemos giros al contrario de las agujas del reloj se trabaja igual en ambos pies



Diafragma

Ubicamos justo debajo de las almohadillas , de ahí ubicamos plexo solar y sale hacia los lados recorriendo el borde de las almohadillas ponemos los dos pulgares en plexo solar y abrimos hacia los lados caminamos de un lado a otro lado, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Se trabaja igual en ambos pies



Columna vertebral

La ubicamos en la parte interna del pie, tambien abrimos con los dos pulgares en el centro hacia los lados despues hacemos el camino de la oruga de abajo arriba y de arriba a abajo.

Se trabajan ambos pies