Makia WADOUX



Je suis Makia Wadoux, thérapeute réflexologue, formatrice et coach, passionnée par le bien-être et l'accompagnement de la personne.
Je suis certifiée par l'école Shen MTC de Paris et membre des Réflexologues Africains.
Mon approche s'inscrit dans une démarche globale visant à favoriser la détente, l'équilibre et une meilleure écoute de soi.
En 2023, j'ai ouvert mon cabinet à Sousse, où je reçois mes clients pour des séances individuelles de réflexologie.
J'adapte mon accompagnement aux besoins et aux attentes de chaque personne.
Je souhaite offrir un espace propice à la relaxation, au lâcher-prise et à la reconnexion avec soi-même.
En parallèle de mon activité en cabinet, j'interviens en entreprise pour promouvoir le bien-être au travail.
J'anime des ateliers consacrés à la gestion du stress et à la prévention de ses effets au quotidien.
Je suis convaincue que de petits gestes peuvent contribuer à améliorer durablement notre qualité de vie.
C'est pourquoi je transmets des techniques simples et accessibles, notamment l'auto-réflexologie.
Ces gestes peuvent être pratiqués directement au bureau, sans matériel particulier, et intégrés aux habitudes quotidiennes.
À travers mes interventions, je souhaite sensibiliser les entreprises à l'importance de prendre soin de leurs collaborateurs.
Je défends une vision du bien-être qui place l'humain au cœur de la performance, de l'épanouissement et de l'équilibre professionnel.

Makia WADOUX
Téléphone : +216 50 234 602

L'auto-réflexologie au bureau

Quelques minutes pour soi

Des pressions douces sur les mains

Pourquoi l'adopter ?

Une parenthèse anti-stress

Souffler au cœur de journées chargées, d'écrans et de réunions.

Simple et discrète

Ni matériel ni tenue particulière : on la pratique assis, à son poste.

Les mains, outil idéal

Toujours disponibles : quelques minutes suffisent.

3 gestes simples

1 Le pouce au centre de la paume

Une pression douce, associée à une respiration lente.

Avant une réunion ou une prise de parole

2 Masser chaque doigt

De la base vers l'extrémité, pour une sensation de légèreté.

Après une longue période devant l'écran

3 Des cercles autour de la paume

Un massage circulaire de son pourtour.

Pour se recentrer

La clé, c'est la régularité : 2 à 3 minutes plusieurs fois par jour valent mieux qu'une longue séance occasionnelle. On se reconnecte à ses sensations et on reprend le pouvoir d'agir sur son bien-être.

Bon à savoir : une pratique de bien-être complémentaire, qui ne remplace pas un avis ou un traitement médical.

En résumé

- Une **pause détente** accessible, directement à son poste.
- Des **pressions douces** sur des zones des mains.
- **Trois gestes** : la paume, les doigts, le pourtour de la paume.
- La **régularité** compte plus que la durée.
- Une pratique **complémentaire**, qui ne remplace pas un avis médical.

Un geste simple pour prendre soin de soi, au cœur même de sa journée de travail.