

## Une réflexologue. « Je délie les nœuds du corps »

Sandrine Queffélec, formée à l'institut supérieur de réflexologie, anime un atelier pour l'Ulamir et a monté son activité via la coopérative Chrysalide. Portrait d'une « accordeuse de corps ».



« La réflexologie stimule les capacités d'autogénération du corps et consiste principalement à délier des nœuds », avance Sandrine Queffélec, réflexologue à Quimper et Plogonnec.

Un mardi d'octobre, Sandrine Queffélec faisait partie de ces réflexologues attentifs à délier quelques nœuds, lever quelques tensions, chez des adultes handicapés et professionnels du foyer Les Astérides (Le Télégramme du 2 novembre). Depuis, la réflexologue a ouvert un cabinet à Quimper. Elle y propose des séances chaque matin du lundi au samedi. Elle anime, par ailleurs, le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois, un atelier pour le compte de l'Ulamir et Bro Glazik, dans le sillage de séances expérimentales initiées en 2012

dans les cinq communes d'intervention de l'association dans l'agglomération quimpéroise. Sandrine Queffélec a créé son activité en octobre 2011 en s'appuyant sur la coopérative d'emploi Chrysalide, après avoir été formée, par Éric Daniél, à l'institut supérieur de réflexologie (ISR).

### « Objectif bien-être »

« Mon objectif c'est le bien-être », émet cette femme qui s'est notamment lancée dans la vie avec un CAP d'esthétique, après un Bac pro

ventes. « J'ai eu des expériences professionnelles dans des salons, des parfumeries... J'ai aussi travaillé cinq ans, jusqu'en 2010, à la thalassothérapie de Douarnenez où je pratiquais déjà la réflexologie de détente », décrit Sandrine Queffélec. Sa formation en réflexologie a débuté en novembre 2009. « J'ai suivi en parallèle une formation en médecine chinoise avec spécialité acupuncture », précise-t-elle. « Mon premier atelier, je l'ai fait à la demande de l'association Lud'Autisme, de Landerneau, pour aider

les parents d'enfants autistes à gérer le stress », se souvient-elle.

### Zones réflexes

« La réflexologie permet de toucher différents aspects physiques, émotionnels : des soucis digestifs, de l'anxiété, des problèmes de sommeil... Je travaille à partir des pieds principalement. On y trouve des zones réflexes qui sont reliées aux organes du corps. On agit par pressions successives selon la ou les plaintes exprimées par la personne », détaille la réflexologue.

Tout débute, chez elle, par « un entretien et la prise du pouls chinois, qui me donne des informations supplémentaires sur la fatigue du corps ». « Ce que je sens sous les doigts oriente aussi le travail, qui consiste, en quelque sorte, à raccorder le corps humain », signifie Sandrine Queffélec.

Bruno Salaün

### > Pratique

Séance d'une heure : 50 €.

Tous les matins,

du lundi au samedi,  
au 342 route de Bénodet.

Tél. 06.64.97.83.08. Web.  
sandrinequeffelecwordpress.com.