

Les Ateliers du Bien-Etre ©

Il est actuellement admis que l'état de santé correspond non seulement à l'absence de maladies mais aussi à un état de confort, de bien-être et d'équilibre avec son environnement.

Ne pas pouvoir se sentir en équilibre entraîne à plus ou moins long terme des souffrances et des distorsions qui nous fragilisent et nous rendent peu résistants aux maladies et agressions diverses. Il est donc important de pouvoir retrouver des repères normaux (physiologiques) si l'on veut pouvoir vivre de manière confortable et en harmonie avec son entourage (famille, profession ne,...). Cela est pourtant de plus en plus difficile dans notre société moderne où tout doit aller de plus en plus vite. Les stratégies « confort et bien-être » ne seront donc pas simplement des moyens de se sentir bien mais serviront également à renforcer notre système immunitaire et à nous prémunir. Elles pourront également renforcer l'efficacité d'un traitement en cours ou en stabiliser les résultats.

La méthode utilisée dans le Centre de Médecine naturelle est originale dans son concept. Elle est individuelle et systématiquement adaptée à la personne concernée. Elle combineront différentes techniques selon un programme parfaitement équilibré

Les Ateliers du Bien-être visent à libérer les tensions et la fatigue par la détente profonde, le rééquilibrage des énergies et la prise de conscience des dysfonctionnements du corps pour retrouver l'espace intérieur, la sérénité, et la disponibilité.

Quelques techniques utilisées :

LE SHIATSU est un massage des méridiens et points d'acupuncture pour libérer les énergies bloquées.

tensions et équilibrent la force vitale de notre être.

LE YOGA : les postures d'atha-yoga nous aident à prendre conscience de notre corps et de ses limites ; pratiquées dans la respiration, le corps retrouve sa souplesse, les blocages disparaissent.

LA RELAXATION COREENNE ou "l'art de la détente profonde" est une expérience de détente induite par des mouvements passifs du corps.

Le yoga apaise aussi le mental : nous sommes plus détendus, concentrés, centrés.

L'AROMATHERAPIE est l'utilisation des huiles aromatiques essentielles pour leur bienfait physique et psychiques.

L'ACU-YOGA est un système d'exercices qui intègre les connaissances du yoga et de l'acupuncture. Tous deux relâchent les

LE MASSAGE

Ces différentes techniques sont utilisées seules ou combinées d'après la problématique, la demande et la personnalité du sujet.