



Chi Nei Tsang

NOTRE PHILOSOPHIE

Notre pratique s'inscrit dans l'école de Qi Gong (chi kung) et de Chi Nei Tsang issue de l'Universal Tao System de Maître Mantak Chia. Elle est alimentée par l'énergétique et différentes techniques orientées vers la solution telle que l'hypnose, la sophrologie, et l'EFT.

La séance se déroule tout d'abord, sous forme d'entretien, par le biais d'un dialogue, puis dans un deuxième temps, par la séance de Chi Nei Tsang.

Le projet thérapeutique que je mets en place est toujours en accord avec mes clients, ce qui crée une confiance mutuelle. Cette confiance est caractérisée par une disponibilité, une écoute, avec un regard attentif et bienveillant, sans jugement et bien sûr dans la confidentialité.

La cure est courte mais sa durée et sa fréquence sont variables d'une personne à l'autre. Certaines personnes n'auront besoin que de 4 ou 5 séances. D'autres plus.

La consultation se déroule dans le calme, et il convient de n'être pressé ni avant, ni après.

Qui consulte ? Ils ont tous en commun, d'avoir accepté de se remettre en question, d'avoir cherché quels messages leurs maux abdominaux voulaient leur transmettre, d'avoir lâché leur mental, leurs peurs, afin d'accueillir et libérer leur souffrance psychologique, émotionnelle, physique, pour retrouver leur élan vital et faire circuler la vie en eux.



Durée : 1h30 - 85€

Nous travaillons ensemble à cette libération. Ensemble...

Soins similaires:

- Shiatsu
- Suédois
- Equilibre du dos
- Balinais

Naturopathie

Présentation de Lætitia JEANNE, Praticienne de santé Naturopathe.

Médecine préventive et holistique, la naturopathie vous permet de prendre soin de vous au naturel. Lors d'une consultation et après un bilan de vitalité minutieux (morphologie, iridologie, questionnements), nous mettons en place, ensemble, votre Programme d'Hygiène Vitale, adapté à votre tempérament et à vos contraintes personnelles.



Mes outils :

- exercices physiques et de respiration,
- gestion du stress et du mental,
- phytologie,
- élixirs floraux,
- hydrologie,
- hygiène alimentaire,
- soins relaxants et drainants*.

La naturopathie répond aux besoins de chacun : fatigue, douleurs, souci digestif, suivi de grossesse, troubles chroniques, douleurs articulaires, maux de tête, ménopause, digestion difficile, besoin de faire un point.

Une fois votre bilan réalisé, je vous accompagne dans votre cure en vous proposant les différents conseils ou soins* suivants :

- Conseil en Elixirs Floraux (Bach et Deva) : rééquilibrage émotionnel, dynamique d'épanouissement et de transformation de soi.
- Soin relaxant : moment de lâcher-prise et de détente musculaire.

Pourquoi consulter ?

Pour obtenir les clés préventives et utiles à son mieux-être. Si vous :

- vous sentez fatigués, sans énergie,
- avez des douleurs articulaires, musculaires,
- avez des soucis de gestion du stress ou de sommeil,
- des difficultés à digérer,
- des rhumes, rhinites et autres maux chroniques,
- traversez une période de vie délicate,
- souhaitez conserver votre capital santé.

Pour qui ?

- Pour tous, petits et grands.
- Avant tout éducateur de santé, le naturopathe accompagne le processus d'auto-guérison et enseigne à chacun l'art de prendre soin de soi selon son propre chemin de vie.
- Il est un conseiller dans le domaine de l'hygiène de vie et de la santé.

Il ne fait pas de diagnostic et ne remplace pas l'avis du médecin.

1h15 : 85€

Soins similaires:

- Shiatsu
- Chi Nei Tsang



Shiatsu

Le Shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient qui consiste en des étirements et des pressions appliquées sur l'ensemble du corps. Il travaille sur les flux d'énergie du corps humain et aide à l'entretien d'un corps serein et sain.

Le praticien effectue le plus souvent les pressions avec les doigts, plus particulièrement avec les pouces. Les étirements favorisent une meilleure circulation de l'énergie.

Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation et de bien-être s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

Le Shiatsu s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, désireuse de maintenir ou de développer un niveau de bien-être physique, psychique et émotionnel, sous réserve toutefois de l'existence de maladies ou malformations qui doivent rester du strict ressort du médecin.

Le Shiatsu aide à :

- Réduire le stress et les tensions
- Stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme
- Equilibrer le système énergétique dans sa globalité
- Apporter une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être

Nathalie Castagnet est praticienne de shiatsu depuis plus de 5 ans.



Détendant ou revitalisant le shiatsu permet d'établir un équilibre entre l'esprit et le corps.

Shiatsu (90 min): 90€

Soins similaires:

- Californien
- Chi Nei Tsang
- Suédois
- Réflexologie plantaire