

Hydrothérapie du colon – Naturopathie – Relaxation

Mme Dominique Petit – Naturopathe – 06.72.65.26.52

- ACCUEIL
- QUI SOMMES-NOUS
- HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON
- NATUROPATHIE
- RELAXATION
- ACTUALITÉS
- CONTACT



**ATELIER DE RELAXATION ET DE CONSCIENCE CORPORELLE / Développement personnel,
reprogrammation positive**

LES OBJECTIFS :

- Réduire et apprendre à gérer les états de stress par des techniques de relaxation
- Éveiller sa sensorialité, réveiller des régions oubliées par la conscience et le vécu intérieur
- Développer ses ressources intérieures
- Trouver plus d'aisance et de fluidité afin d'installer la communication entre le corps et l'esprit.
- Se ressourcer

LA RELAXATION, UNE THÉRAPIE PSYCHOSOMATIQUE

Elle contribue largement à l'amélioration du physique par un mécanisme de libération énergétique. L'hypothalamus, les glandes endocrines retrouvent un fonctionnement normal. Cette première étape permet de faire des fondations durables dans le temps.

La relaxation représente le travail préliminaire nécessaire au bon développement du corps mental.

L'auto-suggestion, la pensée créatrice ou l'hygiène de la pensée, est une bonne méthode de rééducation du mental.

La relaxation va donc protéger la cellule nerveuse cérébrale mais également les tissus organiques les plus fragilisés (foie, appareil digestif).

Grâce à la relaxation, des endorphines sécrétées par les glandes cérébrales vont provoquer une sensation de bien être (hormones du bonheur).

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes, hommes, femmes et adolescents.

DOMINIQUE PETIT à été formée à divers disciplines corporelles et techniques de bien-être:

A la Qualité du toucher et au Massage Cénesthésique par Thinh Hoang Van

En techniques de relaxation évolutives par l'école Hsthème

En techniques manuelles de relaxation et d'harmonisation à l'école Du Toucher par J.L Abrassart

Au taï chi chuan

Elle a animé de nombreux ateliers au sein de différentes structures aux adultes, jeunes adultes et personnes âgées :

Maison de retraite, école d'infirmière, centre d'éducation à la santé et particuliers.

LES TARIFS : 15 euros la séance d' une heure

Forfait pour 4 séances : 50 euros



LE LIEU : Centre Naturome 7 impasse Saint Jean 33800 Bordeaux

Pour s'inscrire : 06 72 65 26 52

Constitution d'un groupe : minimum 3 personnes

TÉMOIGNAGE :

La relaxation privilégie toujours la vision globale de la personne, celle qui réconcilie le corps, l'esprit et le cœur dans un dialogue intérieur. Véritable antidote des crises, elle peut être une aide importante pour tous. Sa pratique régulière apporte à chacun, une meilleur connaissance de soi. (enrichissements des soins infirmiers par des techniques douces. IFSI Paul Brousse 2000)

Le praticien en relaxation est un éducateur de santé, il ne remplace en aucun cas votre médecin et n'effectue aucun diagnostic.

Dominique Petit praticienne au centre "Naturôme" à Bordeaux



Copyright © 2022 Dominique Petit.

• Mentions légales •