



LE BIEN-ÊTRE CORPOREL

Outre une pratique sportive régulière qui protégera corps et esprit des contraintes quotidiennes, les médecines douces et holistiques permettent de soulager et de réparer les maux déjà présents au sein de l'organisme.

Plusieurs solutions sont alors possibles et permettent d'agir à court et moyen terme sur l'organisme. Voici une déclinaison de soins pouvant être adaptée à votre entreprise.

OSTÉOPATHIE



Par le toucher et la manipulation douce de l'ensemble du système musculo-squelettique, l'ostéopathie permet de traiter les douleurs articulaires, viscérales et vasculaires. Les troubles du sommeil, les maux de tête ainsi que les problèmes ORL sont atténués.

LUMINOTHÉRAPIE



Ou chromothérapie sont des techniques à visée thérapeutiques et préventives permettant de traiter les troubles de l'humeur tels que la «dépression hivernale», le manque de concentration et d'attention, la fatigue permanente et les troubles liés à l'informatique.

KINÉSITHÉRAPIE



Cette technique de soin utilise le massage et les manipulations pour un travail fonctionnel et tout type de rééducation, posturale, motrice, respiratoire et post traumatique.

DIÉTÉTIQUE



La diététique n'est pas synonyme de restriction et saveur insipide. C'est la science de l'alimentation équilibrée et adaptée à chacun, suivant son mode de vie et ses besoins. Elle permet entre autre de lutter contre les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, et le surpoids.

MASSAGES ET RÉFLEXOLOGIE



Les différentes techniques de massages ont une véritable efficacité sur la relaxation et l'équilibre du corps. Une véritable soupape naturelle tant sur le plan musculaire, circulatoire ou cutané qu'au niveau du système nerveux et énergétique. Un véritable moment de ressource personnel.

YOGA RELAXATION



Il permet une autogestion de son stress et de sa santé. C'est une véritable prise de conscience de son corps qui implique un changement d'habitudes durable.