

## Access Bars

La méthode ACCESS CONSCIOUSNESS a été développée par Gary Douglas dans les années 1990. Conçue pour faciliter en chacun de nous une plus grande ouverture à la conscience par la libération immédiate des mémoires négatives. 32 points sur la tête sont touchés en douceur mettant en relation les Bars (activation de points symétriques). Cela permet de libérer la charge électromagnétique qui maintient en place les croyances, pensées, blocages, attitudes, conditionnements, émotions et sentiments que vous avez accumulés et qui vous limitent dans différents domaines.

*Pratiqué par : Lysiane Debonneville, Laurence Didelot, Nathalie Marguerat, Brigitte Morier, Sophie Ramsauer*

## Activation de la glande pinéale

Notre cerveau linéaire est analytique, il commande la mémoire et le calcul, tout ce que nous avons expérimenté y est stocké. C'est un merveilleux outil mais il ne sait rien de nos potentiels et n'est pas connecté avec la conscience cellulaire qui, elle, est en état quantique. On peut considérer la glande pinéale comme notre deuxième cerveau, elle nous permet de créer un pont de communication avec notre conscience multidimensionnelle et l'intelligence innée de notre corps. Cette glande est le plus souvent en état de veille. Son activation nous reconnecte avec l'Être essentiel que nous sommes, avec notre partie divine.

*Pratiqué par : Anne-Lyse Gabbud*

## Acupuncture et Moxibustion

L'acupuncture chinoise agit sur les méridiens via des aiguilles qui sont insérées sur des points d'acupuncture précis. En acupuncture japonaise, les points sont stimulés, de manière non invasive et non douloureuse, par des vibrations, légers tapotements, oscillations. Dans la moxibustion, l'énergie de la plante, l'armoise, et la chaleur sont les mediums qui vont être utilisés pour traiter le système énergétique.

*Pratiqué par : Natacha Zi-Wei Gentile*

## Aromathérapie

L'aromathérapie est la science des huiles essentielles. Que ce soit à inhaler, à ingérer ou à appliquer sur la peau, les huiles essentielles permettent de soulager divers maux physiques, tels une infection, un problème cutané ou un rhume. Les huiles essentielles ont un très haut degré vibratoire, soutenant ainsi tout travail de développement personnel ou d'harmonisation psycho-émotionnelle. Au niveau énergétique, considérées comme l'âme des plantes, elles existent pour reconforter le cœur et calmer l'esprit.

*Pratiqué par : Elisabeth Kliafas, Isabelle Venzi Messeiller*

## Aura Balancing

L'équilibrage est une approche de l'harmonisation de l'Être dans toutes ses dimensions. Il s'opère dans l'aura, champ invisible de force électromagnétique qui entoure toute chose vivante. Il vise à développer une unification de la personne au moyen de l'harmonisation de ses champs énergétiques par la prise de conscience de croyances limitantes. En cela, il peut amener des transformations profondes.

*Pratiqué par : Brigitte Morier*

## Belief Code

Le Belief Code est une technique visant à identifier et à libérer les croyances limitantes qui peuvent entraver notre bien-être et notre réussite. Les croyances limitantes sont des convictions profondes, souvent inconscientes, qui peuvent influencer négativement nos pensées, nos comportements et nos émotions.

Le Belief Code utilise le test musculaire pour détecter ces croyances ancrées dans notre subconscient. Une fois identifiées, ces croyances peuvent être réévaluées et remplacées par des pensées plus positives et constructives. Ce processus permet de libérer les blocages mentaux et émotionnels, favorisant ainsi une meilleure santé mentale, émotionnelle et physique.

En transformant nos croyances négatives en convictions positives, nous pouvons améliorer notre qualité de vie, augmenter notre confiance en nous et ouvrir la voie à un avenir plus épanouissant et harmonieux.

*Pratiqué par : Hester Wolfensberger*

## Bioénergie avec l'antenne de Lecher

Nous sommes des êtres vivants composés de cellules faites d'atomes, d'électrons. La circulation des informations à travers notre corps via nos cellules nerveuses se font grâce à une différence de potentiel entre certains ions. De part tous ces mouvements, l'être humain est un champ électro-magnétique en permanence permettant à toutes cellules vivantes de posséder ses propres vibrations qui émettent des fréquences.

L'antenne de Lecher, réagissant à ces longueurs d'ondes, est calibrée pour des tests organiques et une utilisation thérapeutique. Elle permet de mesurer et de détecter tous les éléments perturbateurs mettant en péril l'harmonie ou l'équilibre de l'être humain. Son utilisation permet une évaluation qualitative des remèdes ou substances propices au rééquilibrage du corps et de réguler celui-ci à son propre rythme.

*Pratiqué par : Chantal Marin-Halary*

## Body Code

Le Body Code repose sur le principe simple que le corps s'auto-guérit et sait ce dont il a besoin pour prospérer et s'épanouir. La méthode Body Code permet de puiser dans cette connaissance intérieure et de trouver les déséquilibres dans certains domaines clés – énergies émotionnels et mentales, les toxines et produits toxiques, nutrition et hygiène de vie, agents pathogènes (virus, bactéries etc.) – qui sont les causes profondes de nos problèmes physiques, mentaux et émotionnels. En identifiant et en libérant ces déséquilibres, votre corps devient capable d'activer son pouvoir de guérison inné.

*Pratiqué par : Hester Wolfensberger*

## Bye Bye Allergies

Bye-Bye Allergies est une technique naturelle d'élimination des allergies, intolérances et sensibilités. Cette méthode a été élaborée à partir d'éléments de nombreuses méthodes dont la kinésiologie, l'énergétique chinoise, l'ostéopathie, la psychothérapie, la naturopathie, en tenant compte des spécificités du public et des substances allergènes de nos régions.

*Pratiqué par : Laurence Didelot*

## Diapasons thérapeutiques

C'est en Italie, vers 1550, que furent utilisés les premiers diapasons. Cette pratique aide à soulager des douleurs physiques, dénoue les tensions nerveuses, facilite la circulation énergétique, etc. Lors d'une séance, chaque diapason est mis en mouvement par le praticien, puis l'embout oscillant est posé sur des points précis du corps. Les vibrations étant denses et précises, elles agissent sur les organes, les chakras, les muscles et les tendons comme « une acupuncture sonore » et amènent une grande détente.

*Pratiqué par : Elisabeth Kliafas*

## Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique est un massage doux, lent et rythmé, dont le but est de favoriser et d'accélérer l'écoulement de la lymphe pour un effet curatif et préventif. Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer, ce qui risque d'entraîner divers problèmes de santé. Le drainage lymphatique peut intervenir lors d'acné, cicatrices, jambes lourdes, lymphoedème, suite à un cancer du sein, varices, suite d'opérations chirurgicales et pendant la grossesse.

*Pratiqué par : Anne-Lyse Gabbud, Brigitte Cuénoud*

## EFT (Emotional Freedom Technique)

L'EFT est une technique de tapotements sur des points d'acupressure pour se libérer des émotions négatives. C'est une méthode rapide, efficace, et facile à apprendre même pour les enfants. Nos émotions négatives peuvent empêcher la réussite, nous bloquer sur notre chemin de vie ou créer des douleurs et des symptômes physiques. EFT est particulièrement utile pour les douleurs, phobies, allergies, deuils, problèmes liés à l'estime de soi, périodes de vie difficiles et chez les enfants pour le sommeil, soucis scolaires, séparation, énurésie. Apprendre l'EFT c'est acquérir un outil pratique pour toute votre vie.

*Pratiqué par : Hester Wolfensberger, Alexandra Grünberg*

## Emotion Code

Les événements émotionnellement chargés de votre passé peuvent encore vous hanter sous la forme d'« émotions bloquées » – des énergies émotionnelles qui habitent littéralement votre corps. Ces émotions piégées peuvent s'envenimer dans votre vie et dans votre corps, créant des douleurs, des dysfonctionnements et, à terme, des maladies. Elles peuvent également vous imposer un lourd fardeau mental et émotionnel, en influençant votre façon de penser, les choix que vous faites et le niveau de réussite et d'abondance que vous êtes en mesure d'atteindre. Peut-être le plus dommageable de tout, les énergies émotionnelles coincées peuvent s'accumuler autour de votre cœur, coupant votre capacité à donner et à recevoir de l'amour.

Le Emotion Code est une technique qui vise à vous libérer de ces émotions piégées dans votre corps afin que vous arriviez à vivre plus sereinement et que votre corps puisse se guérir ou se retrouver dans un état de relaxation.

*Pratiqué par : Hester Wolfensberger*

## Fleurs du Dr Bach

La thérapie par les Fleurs du Dr. Bach est centrée sur les états émotionnels de l'être. Ce remède naturel, à prendre sous forme de gouttes, s'adresse également aux composantes mentales et spirituelles pouvant être liées à des symptômes physiques. Les Fleurs du Dr. Bach soutiennent toute démarche médicale, psychologique ou un travail d'évolution. Elles répondent aux besoins insatisfaits de l'âme, libèrent les blocages émotionnels et apaisent les sentiments telle la tristesse, la colère ou la peur. Elles facilitent le dialogue entre le corps, l'âme et l'esprit et ce, dans un but d'harmonisation.

*Pratiqué par : Anne-Paule Berney, Brigitte Cuénoud, Hester Wolfensberger, Lysiane Debonneville, Nathalie Marguerat, Gaëlle Gasquet*

## Florathérapie

La Florathérapie est représentée par les élixirs floraux issus des recherches contemporaines, dans le prolongement des travaux du Dr Bach. En complément aux 39 élixirs floraux de la gamme Bach, 96 élixirs floraux sont notamment à découvrir au sein de la gamme DEVA. Les élixirs floraux représentent de subtils extraits liquides préparés par infusion solaire de fleurs et dont la force réside dans l'alchimie lorsque la personne entre en relation avec le message de la fleur. Agissant comme des catalyseurs intérieurs, ils stimulent notre aptitude à répondre, c'est-à-dire à prendre la responsabilité de notre évolution personnelle, et éveillent les forces psychiques et les capacités innées. La thérapie florale est particulièrement adaptée aux blocages émotionnels et psychiques, aux surcharges émotionnelles lors des moments de passage et de grandes étapes de la vie, ainsi qu'aux difficultés relationnelles.

*Pratiqué par : Lysiane Debonneville*

## Harmonisation énergétique

Quand l'énergie va, tout va ! Pourtant il est bien rare que l'énergie vitale circule en toute fluidité dans notre organisme. Avant de se densifier dans le corps physique et provoquer des dysfonctionnements ou des maladies, les blessures émotionnelles, les peurs, les colères, les abus, les déceptions et les traumatismes de toutes sortes sont inscrits dans nos mémoires cellulaires et dans notre énergie. Dans ce même espace cohabite un potentiel infini. En dégageant les blocages, activant et équilibrant l'énergie qui circule dans et autour du corps, ce soin favorise la santé et l'harmonie.

*Pratiqué par : Anne-Lyse Gabbud, Brigitte Morier*

## Hypnose / Hypnothérapie

L'hypnose est une méthode qui permet de mobiliser ses propres ressources intérieures, ignorées peut-être mais bien présentes en soi. Ainsi, grâce aux nombreux outils à disposition, le praticien accompagne la personne qui consulte vers le changement souhaité dans le respect et la bienveillance. L'hypnose fait partie des thérapies brèves. Elle est utile tant au niveau de la santé, la vie privée ou professionnelle qu'au niveau émotionnel.

*Pratiqué par : Stéphanie Cherdel, Lysiane Debonneville, Nathalie Marguerat, Isabelle Venzi Messeiller*

## Kinésiologie

La kinésiologie est une méthode qui s'adresse à tout le monde. Elle permet d'identifier les facteurs qui contribuent aux blocages dont le corps a gardé la mémoire, puis de faciliter le retour à l'équilibre.

Le corps est un baromètre vivant. Grâce aux messages qu'il donne à travers le test musculaire nous pouvons saisir les dysfonctionnements, trouver ce qui va rééquilibrer la circulation d'énergie afin d'activer sa capacité d'auto-guérison. Ceci donnera accès à plus de liberté, d'autonomie, de confiance et de respect de soi, afin de disposer de tout son potentiel pour atteindre ses objectifs.

*Pratiqué par : Lysiane Debonneville, Stéphanie Cherdel, Laurence Didelot, Alexandra Grünberg, Nathalie Marguerat, Brigitte Morier, Carine Sonnay, Sophie Ramsauer*

## Lithothérapie

La lithothérapie est la thérapie par les cristaux et les minéraux. C'est une médecine douce qui se sert de l'énergie vibratoire naturellement émise par les pierres pour, entre autres, équilibrer et harmoniser l'ensemble du corps, dénouer des tensions musculaires ou certains blocages émotionnels. La pratique peut consister en une apposition de cristaux sur certains endroits du corps.

Nos ancêtres, proches de la nature, connaissaient déjà les bienfaits de ces bijoux offerts par la Terre, de leur pouvoir sédatif et de leur rôle dans le processus d'auto-guérison.

*Pratiqué par : Elisabeth Kliafas*

## Massage assis

Le massage assis permet de détendre les mains, les bras, les épaules et le dos de manière rapide et efficace. Il s'agit d'un massage court et tonique, mais aussi doux et énergisant. Il dure 30 minutes, se pratique directement sur les vêtements du client installé sur une chaise spécialement conçue pour offrir une position confortable. Il se pratique au cabinet ou en entreprise, pour relâcher des tensions musculaires, accroître le bien-être général et avoir un état d'esprit plus positif. Offrez ce cadeau à vos collaborateurs pour augmenter leur concentration et leur productivité !

*Pratiqué par : Aleksandra Held*

## Massage classique

Les mouvements rythmés du massage procurent avant tout une relaxation. Cette technique agit sur les vaisseaux sanguins et lymphatiques en favorisant leur circulation. Son toucher, plus ou moins profond, travaille également au niveau musculaire et articulaire. Son but est d'éliminer les tensions accumulées dans les différents tissus du corps tout en ayant un effet drainant. Ce massage aide à nous libérer du stress et de la fatigue, il permet de retrouver calme et bien-être.

*Pratiqué par : Aleksandra Held*

## Massage des cinq continents

Traitement associant l'énergie du Reiki, du magnétisme réunissant différents types de massages de cultures et d'origines variées (lomi lomi, californien, suédois, tuina, acupressure, ayurvédique). Des préparations d'huiles essentielles spécifiques sur les différentes phases sont appliquées, la première en désintoxication, la deuxième en relaxation, lâcher-prise et la dernière en revitalisation, reconnexion et stimulation du système immunitaire.

Cette méthode thérapeutique est associée à un massage de tout le corps très puissant, lent et profond, qui permet de faire circuler l'énergie vitale directement à l'intérieur du corps de la personne.

Cette méthode de soin apporte un lâcher prise physique et mental. Ce qui va permettre petit à petit de redonner grande confiance et une nouvelle vitalité, de retrouver l'estime de soi, joie de vivre et harmonisation des charges émotionnelles.

*Pratiqué par : Brigitte Cuénoud*

## Massage métamorphique

C'est un massage doux des pieds, des mains et de la tête sur les zones du schéma prénatal. Ce soin est une invitation à se délester des chaînes héréditaires et se libérer du poids des expériences vécues afin de développer son plein potentiel. La métamorphose est un processus de transformation qui s'effectue par étape, son rythme et sa durée sont variables. Ce soin est recommandé pour tous ceux qui désirent retrouver de la confiance, de l'autonomie et de la sérénité dans la vie. Cette technique convient particulièrement bien aux enfants tout comme aux futures mamans.

*Pratiqué par : Anne-Lyse Gabbud, Isabelle Venzi Messeiller, Nathalie Marguerat*

## Massage relaxant aux huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être utilisées pour soigner des problèmes physiques ou pour agir sur les émotions. Un massage relaxe, procure le bien-être et favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Le massage relaxant à l'huile bio et aux huiles essentielles spécialement sélectionnées selon vos besoins est ainsi parfait pour vous faire du bien, déstresser, prendre un peu de recul et vous offrir un moment de décontraction et bien-être. Les mouvements lents et doux calment et vous détendent de la tête aux pieds.

*Pratiqué par : Aleksandra Held*

## Massage sportif et thérapeutique

Pas besoin d'être un grand sportif pour en tirer les bénéfices ! Des douleurs musculaires dues à de mauvaises postures ou au stress p.ex. peuvent être traitées par ce massage qui assouplit et allonge les fibres musculaires contractées. Avant l'effort, il permet d'échauffer, stimuler et assouplir les muscles pour qu'ils fournissent la totalité de leur potentiel. Après l'effort, ce massage rythmé et profond des muscles détend les tensions musculaires, favorise l'élimination des toxines et accélère la récupération pour redynamiser et rééquilibrer l'ensemble de l'organisme.

*Pratiqué par : Aleksandra Held*

## Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

Décider d'aborder sa santé avec la médecine traditionnelle chinoise revient à considérer l'énergétique de l'être dans son intégralité. En médecine chinoise, les symptômes, quelles que soient leurs manifestations (aigues, chroniques, changeantes, fixes, au niveau physique, énergétique, ou de l'esprit, etc.) résultent d'un déséquilibre entre le yin et le yang. La force de cette discipline vieille de 3000 ans est de considérer tous les symptômes simultanément dans une vision globale. Le diagnostic et le traitement tiennent également compte du terrain de la personne, tout en ciblant la racine du problème.

*Pratiqué par : Natacha Zi-Wei Gentile*

## Naturopathie

La naturopathie rassemble plusieurs techniques qui misent avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Les interventions du naturopathe visent en premier lieu à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes. Parmi les outils privilégiés de la naturopathie, on retrouve, entre autres, la phytothérapie, la nutrition, l'homéopathie, l'aromathérapie, les manipulations physiques (comme le drainage lymphatique, le massage, la réflexologie), les techniques de gestion du stress, etc.

*Pratiqué par : Brigitte Cuénoud, Gaëlle Gasquet, Hester Wolfensberger*

## Nutrition et Micronutrition

Notre alimentation est la base de notre santé. Allergies, eczémas, intolérances, ballonnements, mais aussi fatigue, mauvais sommeil, maux de tête, douleurs etc. tout ceux-ci peuvent être des conséquences d'une alimentation non adaptée à la personne. Chacun est différent et à chacun son alimentation.

*Pratiqué par : Brigitte Cuénoud, Gaëlle Gasquet*

## PBA (Psycho-Bio-Acupressure)

La PBA (Psycho-Bio-Acupressure) est une nouvelle méthode en Suisse. Elle permet d'évacuer, en quelques séances, les blocages émotionnels mis en place par le subconscient lors de l'enfance et des gros chocs émotionnels de la vie. Cette méthode s'adresse à tous. Nul besoin de se « raconter » car les recherches se font à travers le corps. Elle est particulièrement efficace avec les bébés et les enfants car indolore ainsi que pour les personnes avec un fort mental protecteur. Naissance difficile, insécurité, peurs, manque de confiance, difficulté dans les interactions sociales, deuils, burn-out, etc. Elle permet de re-fonctionner rapidement au plus près de sa nature d'origine, libéré des carcans éducationnels et sociaux.

*Pratiqué par : Aurélie Hottinger*

## Phytothérapie

Alliant savoir ancestral et découvertes scientifiques actuelles, la phytothérapie est une médecine naturelle qui fait appel aux plantes pour prévenir et soigner des symptômes ou soutenir un processus de guérison. Elle englobe, entre autres, l'aromathérapie, les Fleurs du Dr. Bach, l'homéopathie et la spagyrie. Grâce à l'incroyable potentiel des plantes médicinales, à leur capacité de s'adapter aux besoins de chaque être humain et à leurs principes actifs naturels, chaque soin aura une action directe sur le corps physique et, de manière subtile, sur l'état psycho-émotionnel.

*Pratiqué par : Brigitte Cuénoud, Gaëlle Gasquet, Elisabeth Kliafas, Hester Wolfensberger*

## PSYCH-K

Abréviation de Psyché et de Key, soit « la clé de l'esprit » en anglais. Cette méthode américaine permet de modifier à notre guise, nos croyances subconscientes en fonction de ce que voulons vivre dans notre vie. En tant que consultant, vous serez pleinement acteur de votre séance. En changeant vos croyances, c'est toute votre attitude de vie qui changera et la perception de votre entourage.

Le champ d'intervention est aussi large que votre imagination. Les répétitions de schémas, les impressions de tourner en rond ou d'être coincé sont révélatrices de limitations qui demandent à être dépassées. En quelques séances de PSYCH-K, vous y arriverez.

Les séances peuvent aussi être pratiquées par Skype.

## Réflexes archaïques

Les réflexes archaïques jouent un rôle crucial dans la mise en place du contrôle postural, qui conditionne des facultés clés. Plus la motricité est maîtrisée, plus les fonctions cérébrales le sont également.

Les parents sont généralement les premiers à remarquer que leur enfant a des difficultés. Souvent des problèmes précoces se résolvent par eux-mêmes, mais d'autres enfants restent immatures sur d'autres aspects de leur développement. Par la suite, ils pourraient éprouver des difficultés d'apprentissage et de comportement, comme pour la concentration, l'organisation, la compréhension, la mémoire, la gestion des émotions et du comportement, l'agitation, l'équilibre, la coordination, etc.

Grâce à des mouvements qui reproduisent des activités innées, on peut travailler sur la rééducation du système nerveux (plasticité cérébrale) pour augmenter le potentiel d'actions physique et social.

*Pratiqué par : Stéphanie Cherdel, Alexandra Grünberg, Nathalie Marguerat*

## Réflexologie et Réflexothérapie

La réflexologie/réflexothérapie associe différentes techniques de massage visant à la prévention et au renforcement de la santé dans son ensemble.

Par leur riche innervation, les pieds et les mains sont des régions de grande sensibilité qui forment des zones réflexes très importantes. Par l'intermédiaire du système nerveux, chaque zone massée des pieds ou des mains est en relation avec les organes et le squelette du corps. La stimulation d'un point réflexe entraîne instantanément la stimulation de l'organe ou de la zone du corps correspondante.

La personne massée retrouve ainsi harmonie et bien-être tant au niveau physique que mental.

*Pratiqué par : Anne-Paule Berney , Anne-Lyse Gabbud, Chantal Marin-Halary, Isabelle Venzi Messeiller*

## Reiki

Le Reiki est l'énergie universelle de vie. La transmission se fait par imposition des mains.

Ce soin soulage et apaise la douleur physique ou morale, il favorise l'auto-guérison naturelle, il équilibre les organes, il renforce le système énergétique, il libère de nombreux blocages ainsi que les émotions refoulées. L'énergie se dirige d'elle-même vers les zones qui en ont besoin.

*Pratiqué par : Anne-Paule Berney , Anne-Lyse Gabbud, Elisabeth Kliafas*

## Sonothérapie

En jouant et en activant doucement les bols tibétains, les vibrations sont libérées, ce qui harmonise le corps, l'esprit et l'âme et mobilise les pouvoirs d'auto-guérison.

Un bain sonore peut être très bénéfique pour soulager les facteurs de stress et les tensions. Il favorise la concentration, la créativité et sensibilise la perception de son corps. Il offre un lieu de silence en soi.

Par une multitude de sons, de vibrations et de fréquences thérapeutiques, l'être va intégrer ce dont il a besoin pour se réaccorder naturellement. Certains vont le vivre simplement comme un voyage sonore relaxant. Pour d'autres, le corps se détresse, s'harmonise et s'équilibre. Pour d'autres encore, des blocages, des douleurs et des troubles peuvent se libérer.

Des instruments complémentaires peuvent être ajoutés au soin comme les gongs, tambours, diapasons, etc.

*Pratiqué par : Elisabeth Kliafas, Nathalie Marguerat*

## Total Reset

Total Reset est une méthode douce qui a pour objectif d'améliorer le métabolisme et d'augmenter la tolérance envers des substances mal supportées. Cette méthode peut contribuer à soulager divers inconforts et améliorer votre bien-être en cas de réactions aux pollens, d'intolérances et d'hypersensibilités alimentaires, d'inconforts digestifs, de sensibilités aux poils d'animaux, à la poussière, aux acariens, de fatigue, de manque de vitalité et plus encore.

Total Reset utilise le test neuromusculaire pour identifier les déséquilibres énergétiques au sein du corps à l'origine des hypersensibilités et manifestations allergiques. A l'aide d'une stimulation dorsale ciblée, tout en tenant la substance à l'origine du déséquilibre, les perceptions erronées par le cerveau sont reprogrammées, favorisant une meilleure tolérance.

*Pratiqué par : Carine Sonnay*

## Ventouses et Guasha

Les ventouses et le guasha font partie des techniques qui activent la circulation du sang et de l'énergie. Elles permettent de lever les stases, débloquent les obstructions, réduire les adhérences entre les tissus, et en ravivant la circulation, améliorer l'humidification et la nutrition des tissus. Elles sont utilisées aussi bien pour la prévention que pour le traitement.

*Pratiqué par : Natacha Zi-Wei Gentile*

## Zéro Mental © Thérapie hypnose et déshypnose

Le Zéro mental© est une méthode de déshypnose qui met l'accent sur le fait que nous sommes à la merci de notre mental. Celui-ci s'identifie au flot de pensées, d'émotions, de perceptions et peut créer nos peurs, blocages et conflits intérieurs. Grâce au changement rapide et à la déshypnose, en allant observer nos réactions intérieures, nous nous réveillons de notre rêve mental pour retrouver notre réalité.

*Pratiqué par : Alexandra Grünberg*