

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 : Cindy Stucky, Laurence Didelot, Brigitte Morier, Nathalie Marguerat, Isabelle Pernet, Sophie Ramsauer, Lysiane Debonneville

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 : Brigitte Cuénoud, 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

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

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

Coaching mental

La conception de la pensée est l'outil principal du coaching mental. Les pensées sont source de tout comportement, de santé et d'histoire de vie. L'évolution humaine a sculpté ces pensées et par conséquent certaines programmations sont désuètes, il est bénéfique de les réorganiser, les déblayer et s'en alléger. D'autres formes de pensées sont libératrices, le coaching mental aide à les alimenter et à recevoir des clés pour s'habituer à les côtoyer. Le secret est de laisser éclore les prises de conscience, celles qu'on n'a pas pu percevoir tellement notre mental était chargé, pour explorer un monde de possibilités. Comprendre que notre état d'esprit joue un rôle fondamental, c'est s'ouvrir à vivre avec une aisance totale.

Pratiqué par : Cindy Stucky

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

Écopsychologie et Chamanisme

Ce courant de pensées trouve son origine dans les écrits de C.-G. Jung pour qui la nature revête une importance capitale dans l'accomplissement de soi (cf. processus d'individuation). Comme le décrit très bien Michel Egger, dans son livre intitulé Soigner l'esprit, guérir la Terre, Introduction à l'écopsychologie, l'être humain « pour s'accomplir, doit intégrer l'extérieur et l'intérieur, le visible et l'invisible, le moderne et l'archaïque, le conscient et l'inconscient. » Afin d'atteindre ce but, c'est-à-dire de se réaliser pleinement, il convient d'être « relié à la nature ». Le traumatisme originel de l'Homme post-moderne est à comprendre dans son déracinement. Le travail que propose l'écopsychologie vise l'enracinement de l'être humain entre ciel et terre.

La perte de notre essence spirituelle ou perte d'âme s'accompagne d'un sentiment d'incomplétude ou de vide. La pratique du recouvrement d'âme, suite à un traumatisme, permet de se sentir à nouveau entier. Cet état nouvellement retrouvé donne à l'individu le courage de sa propre transformation. Ainsi, l'énergie, à nouveau ressentie, peut être gérée de façon optimale afin d'atteindre l'objectif fixé.

Les pratiques thérapeutiques d'orientation chamanique sont non seulement, une méthode ancestrale et universelle de révélations directes (cf. prises de conscience), mais aussi d'harmonisation des énergies et forces constitutives de l'être humain (cf. recouvrement d'âme). L'utilisation du tambour permet d'entrer en état modifié de conscience et de produire des ondes cérébrales alpha et thêta, relatives à la créativité et à l'imagerie mentale. Elles permettent d'accéder à notre subconscient. Le son et, plus particulièrement la vibration, ont le pouvoir de pénétrer dans nos structures cellulaires et de réorganiser nos molécules. Ainsi, couplé à une intention claire, cette méthode non-invasive et sécuritaire permet, dans un premier temps, de retrouver un sentiment d'harmonie, et dans un second, de rétablir progressivement l'équilibre psychologique, émotionnel et physique.

Pratiqué par : Christophe Zufferey

Emotion Code

Vous avez le sentiment d'être pris en otage par des événements négatifs et des expériences que vous avez eues dans le passé ? Vous réagissez de façon excessive aux remarques et commentaires innocents ? Vous êtes conscient de répéter le même schéma encore et encore mais vous n'arrivez pas à changer ? Vous reproduisez les problèmes (de santé, relationnels, financiers, addictions, etc.) de vos parents ?

La raison pour laquelle vous vous sentez ainsi est que les émotions négatives que vous avez éprouvées dans le passé ou que vos parents vous ont transmises, sont piégées dans votre corps ou inconscient. Avec cette technique, on arrive rapidement à aller à la source du problème pour enlever les traces énergétiques des émotions et expériences.

Pratiqué par : Hester Wolfensberger

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

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, Violaine Bosoni Praplan

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 : Cindy Stucky, Isabelle Venzi Messeiller, Stéphanie Cherdel, Lysiane Debonneville

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 : Alexandra Grünberg, Carine Sonnay, Isabelle Pernet, Laurence Didelot, Nathalie Marguerat, Brigitte Morier, Sophie Ramsauer, Lysiane Debonneville, Stéphanie Cherdel

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, Cindy Stucky

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 : Violaine Bosoni Praplan, Anne-Lyse Gabbud, Isabelle Venzi Messeiller, Lysiane Debonneville, 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

Méthode Noguès

La méthode Noguès est une méthode d'apprentissage qui est basée sur l'idée que notre cerveau évalue ce que nous devons apprendre et éliminer en fonction de notre évolution, pour être le mieux adapté à notre avenir. Elle permet de mettre en lumière les comportements, les croyances qui nous font souffrir et qui ne sont plus adaptées à la réalité de notre vie, puis de les modifier au travers de nouveaux apprentissages en se servant de la plasticité de notre cerveau. Elle contribue à approfondir la connaissance de soi et à améliorer sa qualité de vie.

Pratiqué par : Isabelle Pernet

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, 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, Hester Wolfensberger, 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, Elisabeth Kliafas, Hester Wolfensberger, Gaëlle Gasquet

Préparation mentale

Globalement, la préparation mentale est l'apprentissage d'habiletés mentales et d'organisation à des fins de performance. Initialement appliquée aux sportifs de haut niveau, cette dernière peut tout aussi l'être à tout individu désirant atteindre un objectif particulier qu'il soit artistique, professionnel, relationnel ou sanitaire.

En d'autres termes, elle vise : l'optimisation de la performance (atteinte de l'objectif fixé), l'enseignement de pratiques (apprentissage d'habiletés mentales) et l'autonomie du client (le thérapeute doit, à terme, se rendre inutile).

Concrètement, les pratiques enseignées oeuvrent pour une meilleure gestion des émotions et un renforcement de la confiance en soi et de la motivation.

En résumé, les outils de préparation mentale permettent le « recâblage » de notre cerveau en fonction de ce que nous voulons atteindre (gestion du stress, réduction de l'anxiété, etc.) et participent ainsi au maintien de la santé mentale.

Pratiqué par : Christophe Zufferey

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 nous 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.

Pratiqué par : Aurélie Hottinger

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, Lysiane Debonneville, Alexandra Grünberg, Nathalie Marguerat

Réflexologie

La réflexologie est une pratique naturelle de santé visant à la prévention et au renforcement de l'immunité. Par leur riche innervation, les pieds et les mains sont des régions de grande sensibilité qui forment une zone réflexe très importante. Chaque partie du pied ou de la main est en relation, par l'intermédiaire du système nerveux, avec les organes du corps. La stimulation d'un point réflexe entraîne instantanément la stimulation de l'organe correspondant.

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

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-Lyse Gabbud, Elisabeth Kliafas, Isabelle Pernet, Anne-Paule Berney

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, Violaine Bosoni Praplan, Nathalie Marguerat

Ventouses, 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, débloquer 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