

SOLUTIONS

Bien-Être

Quand Le Naturel Reprend Le Dessus



SOMMAIRE

Sommaire.....	2
Licence.....	3
Le bien-être, des solutions.....	5
La Sophrologie.....	6
La Musicothérapie.....	9
L'Hypnose.....	12
La Méditation.....	16
Les Élixirs De Bach.....	19
L'Oligothérapie.....	24
Le Thermalisme.....	30
LA Méthode Pilates.....	33
La Fasciathérapie.....	35
L'Acupressure.....	39
La Pharmacie du Jardin.....	41
CONCLUSION.....	66

LICENCE

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude de son contenu dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Copyright

Ce livre est protégé par copyright. Vous ne pouvez en aucun cas le modifier, le copier ou vous en inspirer. Toute reproduction même partielle est interdite.

Copyright Dépôt N°00043618.

Vous pouvez diffuser ce rapport librement et GRATUITEMENT, à condition de pas le modifier ou l'altérer.

Vous n'avez aucun droit de revente de ce rapport ! Si vous souhaitez utiliser ce rapport à des fins mercantiles, vous pouvez le faire en devenant **membre** du [Cercle des Droits de Label Privé](#).

Pour toute question, , vous pouvez me contacter à cette adresse : support@droits-de-label-privé.com



Amicalement,

Didier Brockly

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

Responsabilités

Les Informations contenues dans ce guide ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou de médecine. De ce fait, elles ne

peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir de diagnostic, de traitement ou pour guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

Vous pouvez imprimer ce livre si cela vous facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

LE BIEN-ÊTRE, DES SOLUTIONS

Le bien-être est un état qui touche à la santé, au plaisir et à la réalisation de soi en harmonie avec les autres.

Cet équilibre est bien souvent très difficile à trouver à cause de notre stress quotidien et de notre vécu, mais les spécialistes s'accordent à dire qu'il existe de nombreuses méthodes pour y parvenir.

D'abord celles liées au corps et à l'esprit, la sophrologie (harmonie du corps, équilibre entre émotions, pensées et comportement) et la musicothérapie (rétablir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle), celles qui nous aident à nous relaxer, l'hypnose (relaxation naturelle) et la méditation (trouver une paix intérieure, une relaxation profonde et du calme), celles qui font appel à des fleurs (élixirs de Bach) ou à des minéraux et métaux (oligothérapie), enfin celles qui traitent les douleurs musculaires ou liées au corps, le thermalisme, la méthode PILATES, la fasciathérapie et l'acupressure.

D'autre part, afin de rester dans cet état de bien-être et éviter certains maux désagréables, la pharmacie du jardin peut s'avérer très efficace.

Découvrons ensemble tout ce que réserve ce programme de remise en forme...

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine. Elle offre un ensemble de techniques et de méthodes pour harmoniser le corps.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements pour que chacun d'entre nous retrouve la paix et l'harmonie : vaste programme !

En fait, il ne s'agit pas de voir « la vie en rose » ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le « négatif » sont inhérents à la vie. Mais il s'agit de sortir d'une vision non réaliste et négative pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible), en renforçant le positif que nous avons en nous.

En sophrologie, on ne travaille pas sur le négatif : activer le négatif risquerait d'engendrer une activation négative de la personne dans sa globalité.

La sophrologie est aussi une sorte de « traduction positive d'une souffrance psychique ».

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un « effet boule de neige » sur toute la personne.

Cela ne doit pas déboucher sur une déconnexion d'avec la réalité. D'où la nécessité d'être encadré par un sophrologue, personne compétente et appliquant elle-même ce qu'elle propose.

À mi-chemin entre la relaxation occidentale et la méditation orientale, elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

Principes fondamentaux de la sophrologie

- ✓ Habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.
- ✓ Positiver afin de développer les éléments positifs du passé, du présent, de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.
- ✓ Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles le sont, de développer plus de réalisme et d'efficacité dans l'action, de vivre davantage dans la situation présente, là où nous nous trouvons, s'adapter ainsi de façon plus adéquate aux différentes situations et mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.
- ✓ Adapter les techniques et méthodes aux situations des participants à chaque séance.
- ✓ Prendre conscience de notre schéma existentiel comme réalité à vivre.

Techniques et méthodes

- **Les relaxations dynamiques de Caycedo**

Elles sont très efficaces et permettent une bonne progression. Il existe différentes techniques orientales. Une des plus connues : le Yoga indien.

Pratiquées debout ou assis sur une chaise, en pleine lumière, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représentent l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques suivant une méthode rigoureuse dans des objectifs à long terme.

- **Les sophronisations ou techniques spécifiques**

Techniques surtout pratiquées en séance individuelle, elles sont nombreuses et choisies en fonction du patient et de sa demande.

Par exemple :

- ✓ la concentration sur un stimulus interne,
- ✓ la projection sensorielle imaginée vers le futur,
- ✓ l'évocation de souvenirs agréables.

Il s'agit essentiellement d'une adaptation, d'une personnalisation en 5 à 20 minutes, avec des objectifs immédiats ou à court terme.

LA MUSICOTHÉRAPIE

La musicothérapie est une des composantes de l'exploitation du potentiel artistique dans un but thérapeutique qui consiste à utiliser la musique comme outil thérapeutique pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne.

La musicothérapie est aussi une psychothérapie non verbale en s'adressant à des sujets qui n'ont pas accès au langage.

La musicothérapie ne veut pas dire « thérapie par la musique ». Son objectif n'est pas de soigner, mais d'aider ou d'accompagner les malades au cours d'un traitement.

Comme la danse, le théâtre, les arts plastiques, la musique se situe en complément de soins.

Bien employée, elle favorise le développement sensoriel, régénère les émotions et joue un rôle dans la socialisation du malade.

La musique a des effets curatifs, mais également préventifs : à chaque maladie, à chaque trouble correspondent certaines mélodies et certains rythmes spécialement choisis.

Elles produisent des changements bénéfiques dans le corps physique, le psychisme et l'esprit, en stimulant les forces de guérison de l'organisme.

Comme pour toute activité où la qualité de la relation apparaît comme essentielle, la motivation de l'intervenant est déterminante quant aux résultats obtenus.

Le musicothérapeute est soit un musicien ayant complété sa formation en psychologie, soit un professionnel de la santé ayant des connaissances en musique, la double compétence est indispensable à l'exercice de son métier. Ainsi, artiste, psychologue, infirmier psychiatrique, éducateur peuvent exercer avec une connaissance supplémentaire des techniques mises en œuvre en musicothérapie.

Il peut pratiquer dans le secteur de la santé au sein d'un hôpital, dans les services de psychiatrie, de gériatrie ou de médecine spécialisée (chirurgie, néonatalogie), mais aussi dans le secteur éducatif et social, dans le cadre de projet de développement des quartiers ou pour des plans locaux d'éducation.

Son objectif n'est pas thérapeutique, mais pédagogique, et son souci est d'aider au développement de la personne par une relation privilégiée individuelle ou collective. Il intervient également auprès de personnes en difficulté psychologique ou sociale avec comme outil la musique.

Il existe deux modes d'approche :

- **La musicothérapie réceptive :**

Le sujet écoute un programme sonore établi après un entretien et un test de réceptivité musicale.

Des techniques de relaxation permettent de réduire l'état d'angoisse, de nervosité.

- **La musicothérapie active :**

Le patient produit des sons au moyen de la voix, de percussions ou autres, il devient alors créateur et s'exprime à travers la musique et les sons.

De nombreuses disciplines à médiation thérapeutique utilisent la musique comme support en connaissance de cause de ses effets apaisants. On peut citer l'ergothérapie, l'art-thérapie, la kinésithérapie, la balnéothérapie.

C'est ici la fin du premier chapitre de ce Guide, pour découvrir la suite, je vous invite, dès maintenant, à [cliquer ICI](#) afin de découvrir le Guide Complet.

À tout de suite !



Amicalement,

Didier Brockly

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

À Découvrir



Le Cercle
Des DROITS de LABEL PRIMÉ

*Découvrez Comment
Devenir l'Auteur
De Plusieurs
eBooks par
Mois, Sans Même Écrire une
Seule Ligne...*

Cliquez ici !



ARTICLES
DES
LIBRES

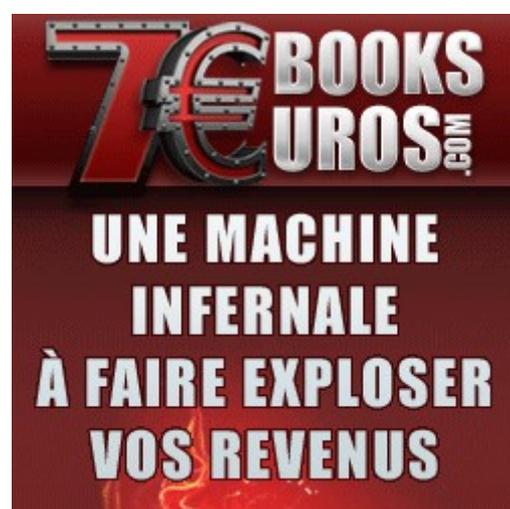
Du contenu
en continu...

CLIQUEZ ICI !



Des Outils Pour
Vous Démarquer
de Vos
Concurrents

**Édition
virale**



**7€BOOKS
UROS**.COM

**UNE MACHINE
INFERNALE
À FAIRE EXPLOSER
VOS REVENUS**

BONUS

Recevez ces 3 Guides Gratuitement :



Cliquez sur ce lien pour découvrir cette offre fabuleuse, qui est entièrement gratuite :
<http://droits-de-label-prive.com/>