



Salon Bien-être, Médecine douce & Thalasso

Du 5 au 9 Février 2015, à Paris

Ces techniques de bien-être qui nous font du bien

Qu'il s'agisse de retrouver son énergie grâce au Reiki, « en vogue » mais qui reste encore méconnu, de faire appel à la médecine chinoise pour aider à lutter contre la fatigue, ou encore d'utiliser l'art-thérapie pour une créativité à toute épreuve, y compris avec les enfants, notamment dans les situations de difficultés d'apprentissage ... Tour d'horizon de ces techniques qui nous font du bien.

RETROUVER L'ÉNERGIE AVEC LE REIKI

« Rei » = esprit, « Ki » = énergie. Le reiki est une pratique japonaise fondée en 1922 par Mikao Usui. Ce dernier a consacré sa vie à mettre au point cette pratique dans le but de « rendre l'esprit heureux ». Cette technique fait référence aux sept chakras, le reiki les ré harmonise dans le but de rétablir la diffusion de l'énergie. Puiser dans les ressources innées afin d'accéder à un bien-être profond.



Cette pratique japonaise est une association entre la relaxation et la médiation à travers l'imposition des mains du praticien. Une meilleure disponibilité des capacités mentales et de la mémoire, la libération des tensions et des nœuds énergétiques, un bon sommeil, ... autant d'améliorations constatées suite à la pratique du reiki. Une technique que l'on peut utiliser aussi pour soi-même au quotidien, et qui s'apprend rapidement.

LUTTER CONTRE LA FATIGUE AVEC LA MEDECINE CHINOISE

Pour aider à combattre la fatigue et relancer vitalité et bonne humeur, la médecine chinoise propose plusieurs pratiques afin de faire face aux effets de la période hivernale.



Contrairement à la médecine occidentale, la médecine traditionnelle chinoise ne différencie pas le corps et l'esprit, et est basée sur deux forces dynamiques : le ying et le yang. Que ce soit de façon préventive ou pour rebondir lorsque la fatigue s'est installée, cette médecine propose une panoplie de remèdes, en se basant sur un principe de rééquilibrage de l'harmonie corporelle. Elle détecte deux principales sources d'énergies : celle qui vient de la respiration et celle qui vient de la nourriture. La fatigue révèle une perturbation de la circulation d'énergie. En la rétablissant, on peut aider si ce n'est à l'effacer, au moins à la diminuer. Plusieurs techniques de la discipline peuvent être envisagées : la diététique chinoise, l'acupuncture, la phytothérapie, les massages, ou encore les exercices énergétiques – qui permettent aussi de se recentrer, tels le Qi Gong et le Tai-Chi. Le praticien de médecine chinoise orientera le patient vers la pratique ou les pratiques qui lui conviennent le mieux.

L'ART-THERAPIE, UNE CREATIVITE A TOUTE EPREUVE

Pour de plus en plus de personnes, la thérapie classique n'est pas le chemin idéal pour une bonne compréhension de soi-même. Les premières expériences de l'art-thérapie ont été faites en 1940 par le peintre anglais Adrian Hill. En France, il a fallu attendre 1986 pour que cette pratique soit reconnue par les scientifiques. Si cette technique se développe beaucoup aujourd'hui, elle reste encore



méconnue en France. L'art-thérapie se sert de l'expression artistique afin d'évacuer des émotions et des tensions (comme le stress) mais aussi pour révéler des aspirations profondes. Un effet « mine de rien » qui encourage à s'exprimer librement. Guidé par le thérapeute, le corps s'exprime sans analyse du moindre geste. Etre encouragé à la création artistique, à s'exprimer visuellement, car contrairement à la parole, les images restent.

Et avec les enfants ?

L'art-thérapie est de plus en plus utilisée pour aider les enfants, notamment en difficulté d'apprentissage. En effet, il ne faut pas oublier que le premier langage de l'enfant est un langage corporel bien avant d'être verbal. L'art-thérapie sur l'enfant a donc pour but d'atténuer la peur, l'incertitude, la frustration que peuvent provoquer l'échec face à

l'apprentissage. « L'Art est une nécessité dans l'équilibre d'un enfant. Le sens du beau est de l'ordre du respect d'autrui et donc du respect de soi-même. L'Art est un média pour donner aux enfants l'envie de grandir, de rêver, de s'exprimer librement. » Gérard Garouste.

RETROUVEZ AU SALON :

- **Atelier ART THERAPIE : Développer l'art thérapie avec les enfants**

La 32ème édition du Salon Bien-être, Médecine Douce & Thalasso propose cette année un espace spécifique dédié pour les enfants : initiation à la calligraphie chinoise, mandalas avec des sables de couleurs,

SALON BIEN-ÊTRE, MEDECINE DOUCE & THALASSO

Du jeudi 5 au lundi 9 février 2015

10h30 à 19h

Paris-Porte de Versailles Hall 2.2

Site www.salon-bienetre.com

Contact Presse :

CMC

Grazyna Bilinska - gbilinska@cmcrp.fr

Florence Picaud - fpicaud@cmcrp.fr

Tel : 01 56 81 31 21