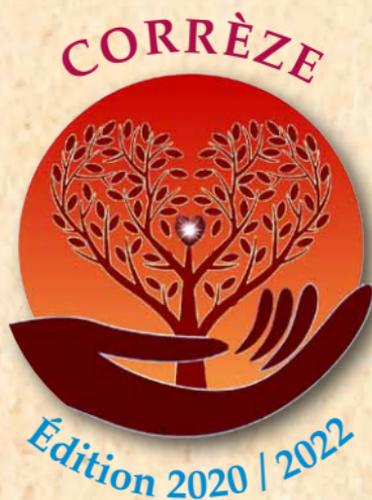


Mon Carnet Mieux-Être

MISE À JOUR
LE 01/02/2021



Soins naturels
Arts énergétiques
Nutrition et diététique
Thérapies complémentaires
Épanouissement personnel...

GUIDE OFFERT

Valeur : 5 €



Avant propos

Ce «Carnet Mieux-Être», entièrement mis à jour, présente des thérapeutes et des professionnels du mieux-être exerçant en Corrèze.

Les Thérapies complémentaires apportent une efficacité reconnue et démontrée au niveau du stress et la prévention des maladies. Elles aident à rétablir, maintenir et optimiser notre santé.

Ce livret vous sera utile pour vous guider vers la recherche d'un équilibre et d'une santé améliorée.

Partagez-le avec vos amis et vos connaissances.

Une visite auprès d'un thérapeute non conventionné ne se substitue pas à un avis médical. En cas de douleurs ou pathologies suspectes, consultez en priorité un médecin.





SOMMAIRE

| | | | |
|---|---------|--|---------|
| Liste des praticien-nes | 4 à 8 | Réflexologie..... | 46 / 47 |
| THÉRAPIES (Ordre alphabétique) | | Reiki traditionnel..... | 48 / 49 |
| Aromathérapie (huiles essentielles) | 38 | Reiki Animalier..... | 60 |
| Arts énergétiques..... | 10 | Relaxation..... | 50 / 51 |
| Art-Thérapie..... | 11 | Sexologie..... | 44 |
| Coach minceur..... | 12 | Shiatsu..... | 52 / 53 |
| Coaching de Vie..... | 13 | Shutai'do..... | 54 |
| Communication animale..... | 60 | Soins Energétiques..... | 28 / 29 |
| Do-In..... | 51 | Sophrologie..... | 55 / 56 |
| EFT..... | 15 | Yoga..... | 57 |
| EMDR..... | 16 | Yoga du Rire..... | 57 |
| Equithérapie..... | 17 | SUJETS COMPLÉMENTAIRES | |
| Feldenkrais..... | 18 | Se libérer des émotions..... | 9 |
| Fleurs de Bach..... | 38 | Haïku-thérapie..... | 11 |
| Géobiologie..... | 19 | S'épanouir en ateliers collectifs..... | 14 |
| Hypno-Naissance..... | 20 | Manque de sommeil et mal-être..... | 14 |
| Hypnose enfants (Pédohypnose)..... | 21 | Autoguérison, processus naturel..... | 26 |
| Hypnothérapie..... | 22 / 23 | Chamanisme (libération intérieure)..... | 27 |
| Intégration Cycle de Vie (ICV)..... | 24 | Les coupeurs de feu à l'hôpital | 29 |
| Kinésiologie..... | 25 / 26 | Massage détente pour les enfants ... | 32 |
| Kinésiologie animalière..... | 26 / 62 | Massages énergétiques..... | 32 |
| Lithothérapie..... | 27 | Bien manger c'est quoi exactement ? | 37 |
| Magnétisme | 28 / 29 | Qu'est-ce que la numérologie ?..... | 39 |
| Massages Bien-être..... | 31 / 32 | Remboursements des mutuelles | 40 |
| Méditation..... | 33 | Epigénétique : nous sommes gènes | 43 |
| Méthode Poyet..... | 34 | Ateliers bien-être dans l'entreprise ... | 45 |
| Musicothérapie..... | 35 | Reiki, art ancestral de guérison..... | 49 |
| Naturopathie..... | 36 / 37 | La cohérence cardiaque..... | 50 |
| Ostéopathie..... | 40 | Massages sonores bols tibétains..... | 50 |
| PNL..... | 41 | Pourquoi le stress rend malade ? | 51 |
| Pédo-Hypnose (Hypnose enfants)..... | 21 | Ateliers de sophrologie..... | 56 |
| Psychologie Clinique..... | 42 | Qu'est-ce que l'enfant intérieur | 58 |
| Psycho-bio-acupressure..... | 43 | S'aimer et se libérer, pour guérir..... | 59 |
| Phytothérapie | 38 | Ostéopathe pour les animaux..... | 62 |
| Thérapie Manuelle EMMETT..... | 30 | Soins vétérinaires + médecines douces | 61 |
| Thérapie de Couple..... | 44 | Notes personnelles | 63 |
| Qi-Gong..... | 45 | | |



Praticien-nés par ordre alphabétique



Philippe APRUZZESE
Instructeur Shutaïdo
Energéticien

Page 54



Olivier Bonnafy
Thérapie EMMETT
Magnétiseur

Pages 30



Diane AUBERT
Sophrologie
Hypnothérapie

Page 55



Magali BONY
Psychologue Clinicienne
Kinésiologue

Page 42



Bénédicte BAEZA-SIREYX
Massage bien-être
Hypnothérapeute
Aromathérapeute

Page 31



Régine BOUTTEMY
Coaching de vie
Energéticienne
Formatrice

Page : 13



Denis BÉARNAIS
Géobiologue
Sourcier

Pages 19



Catherine BOUYGUES
Hypnologue
Coach PNL

Pages 21 + 22 + 41

"Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie".

(Carl Gustav Jung)



Marie-Laure BROUSSE
Animatrice
Yoga du Rire

Page : 57



Evodie CHAZAL
Kinésiologie
Humaine et animale
Soins énergétiques
Pages : 25 + 62



Chrys BROUSSE-FAURE
Soins énergétiques
Reiki
Medium Channel
Page 29



Eva Colomb
Communication animale
Soins énergétiques
Page 60



Fanny CAILLEY
Equithérapeute

Page 17



Régis-Pierre DEBERT
Relaxologue
Praticien/enseignant Reiki
Rei-Ki-Ko et Haïku thérapie
Pages 49 + 59 + 61



Karen CHADELEAU
Réflexologue
Sophrologue

Page 46



Françoise DELANNOY
Méthode Feldenkrais
(Individuel et collectif)

Page 18



Florence CHANUT
Sophrologue

Page 55



Nicolas DERVIEU
Hypnothérapeute
Maître praticien en PNL
Praticien en neurothérapies
Pages 23 + 41

"les maux du corps sont les maux de l'âme. Ainsi on ne doit pas guérir le corps sans chercher à guérir l'âme."
(Platon)



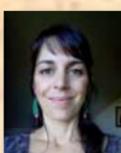
Catherine DESPRÉS
Thérapies de couples
Sexologue
Praticienne EFT
Page 44



Marie-laure JÉROME
Musicothérapie
Page 35



Bernard GAILLAT
EMDR - PNL
Hypnose
Page 16



Magali LAFORGE
Hypnothérapeute
Thérapies de couples
Page 22



Sylvie GAUCLERE
Thérapie Manuelle
Méthode Poyet
Pages 34



Karine LASTERNAS
Lithothérapie
Géobiologie énergétique
Page 27



Marcelle HEYTMANN
Naturopathe
Réflexologie globale
Conseillère Fleurs de Bach
Page 36



Marilyne LESAGE
Kinésiologie
Réflexologie cranio-sacrée
Médiation par l'animal
Page : 26



Catherine HOUBART
Réflexologie
Soins énergétiques
Lithothérapie
Page 47



Marie-Laure MAGET
Kinésiologie
Page 25

"L'amour guérit, la haine tue. Ne haïssez plus jamais et vous verrez que la vie coulera comme de l'eau claire"
(Dr Jacinto Convit)



Yolande MAIGNE
Professeure de Yoga
Praticien/enseignant Reiki

Pages 48 et 57



Amélie PATERNE
HypnoNaissance

Page 20



Geneviève Martignac
Shiatsu
Soins énergétiques

Page 53



Alexandra PÉRIÉ
Naturopathie
Shiatsu

Page 36



Laurent OGER
Praticien EFT

Pages 15 + 59



Claire PERRUT
Soins énergétiques
Conseillère Fleurs de Bach
Consultante en numérogie

Pages 29 + 38 + 39



Maella OGER
Naturopathe
Sophrologue
Réflexologue
Pages 47 + 56 + 59



Véronique PEUCHAMIEL
Réflexologue
Enseignante Qi-Gong

Pages 45 + 47

"Celui qui est maître de lui-même est plus grand
que celui qui est maître du monde." (Bouddha)

"Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui
demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa
maladie. Alors seulement il est possible de l'aider."
(Hippocrate)



Sylvie RICHARD
Shiatsu - Do in - MTC
Réflexologue
Naturopathe
Page 52



Karine TOUZOT
Magnétiseur
Page 28



Emilie REYNAUD
Psycho-bio-acupression
Massages bien-être
Pages 32 et 42



Sabine VIMONT
Psychothérapeute
Thérapies de couples
Danse Thérapeute
Page 24



Magali ROCHE
Art-Thérapeute
Page 11



Virginie VEDRINE
Naturopathe
Relaxation - Coaching
Page 37



Béatrice ROUGIER
Coach Neurocomporte-
mental en Nutrition
Page : 12



Anne VENAULT
Massothérapeute
Détentologue
Réflexologue
Page 32



Nadine SAUVEPLANE
Praticienne EFT
Haptothérapeute
Page 15



Rebecca VILCOCQ
Hypnothérapeute
Coach PNL
Pages 21 + 23 + 59

"Ne nous préoccupons pas du futur puisque tout est dans le présent, c'est maintenant que tout se crée, dans les émotions, les pensées, les choix et les actes que l'on pose".
(Jan Kounen)



Se libérer de l'emprise de ses émotions

Écoutons nos émotions car elles manifestent des besoins que parfois nous ignorons (être compris, reconnu, respecté...). Si nous reportons ou si nous atténuons nos réactions, si nous devenons capables de mettre des mots sur nos émotions (donc de satisfaire les besoins dont elles procèdent), nous sommes alors d'avantage en accord avec notre être profond.

La révélation à soi suppose de pouvoir laisser l'autre entrer dans notre territoire sans nous dissimuler ou sans nous sentir envahit et, bien sûr, d'oser avancer dans le territoire de l'autre pour l'accepter, l'aimer ou l'apprécier tel qu'il - elle est (couple, famille, amis, collègues...).

En dépassant la peur d'être jugé-e et en acceptant le désaccord, nous développons une authenticité qui augmente la confiance en soi et en l'autre. Cette vérité liée à nos défauts ou notre vulnérabilité, donne de la beauté à notre personnalité dès lors que nous ne cherchons pas à la masquer mais à l'améliorer, pour ensuite l'affirmer dans la bienveillance.

D'autre part, **il est important de tenir compte des émotions «héritées» de nos parents et de nos aïeux.** Il est salutaire de reconsidérer les faits et gestes de nos ascendants dans leur époque et leur contexte, d'établir un rapport apaisé avec la vérité et d'alléger les culpabilités ou les colères que nous pourrions encore éprouver aujourd'hui.

Certaines thérapies peuvent nous aider à être «plus vrai», en nous permettant de nous affranchir d'influences auxquelles nous sommes soumis et de faire le choix de notre libre arbitre.

Elles peuvent aussi aider à ce que nos besoins, nos talents, nos buts, ... puissent se révéler à nous, tout naturellement.

En ce sens, les thérapies complémentaires sont aussi d'excellents outils d'épanouissement personnel.

La rédaction





Arts-Énergétiques

Les arts énergétiques sont des techniques de bien-être basées sur des séries de mouvements. Ils favorisent la libre circulation de l'énergie dans le corps et harmonisent l'esprit tout en améliorant les capacités naturelles de chacun .

Le Qi-Gong (page 45) et le Tai-Chi sont d'origine chinoise. Pratiqués régulièrement, ils favorisent circulation des énergies, souplesse et concentration. Ils font partie des outils de la médecine traditionnelle chinoise, dite énergétique car elle repose entre autre, sur les théories de l'énergie vitale (le Qi, prononcez « tchi »).

Le Yoga (page 57) est sous certaines formes un art énergétique : détente du corps, utilisation de la respiration et circulation de l'énergie.

Le Shiatsu (page 45) est une technique de massage et un art énergétique (utilisation des méridiens et la notion du «Ki» -énergie vitale-).

Le Rei-ki-ko (page 49) à la jonction du Reiki et du Ki-Ko (Qi-Gong japonais), est une méthode d'harmonisation et de santé qui active l'énergie vitale avec des mouvements énergétiques, des postures méditatives simples et des mouvements respiratoires conscients.

Le Shutaido (page 54), nous aide par des enchaînements simples, à faire monter notre propre champ vibratoire et notre fréquence.

Instructeurs en arts énergétiques, pages : 45, 49, 52, 53, 54 et 57



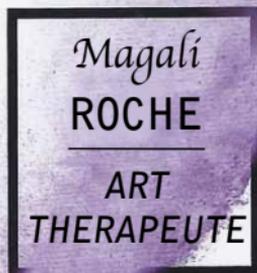
«Journée des Arts Énergétiques» à Ussel



Art-Thérapie

Utiliser la création artistique pour pénétrer les problématiques inconscientes de l'individu afin de le conduire vers une transformation positive, c'est le but essentiel de l'art-thérapie. Ce processus intuitif et créatif, aide à contourner les résistances au changement, à « lâcher prise ». Il puise dans les douleurs, les traumatismes ou les émotions refoulées pour conduire la personne vers une prise de conscience et un nouveau cheminement personnel.

Art-thérapeute ci-contre :



ESPRIT DES TOILES
 Art-Thérapie ★ Ateliers Créatifs
 - en **HAUTE-CORRÈZE**

06 70 64 35 21

magali@espritdestoiles.fr

 Esprit des Toiles

Ecrire sa nature, contempler l'instant présent, le Haïku guérit

D'origine japonaise du 16^{es}, le **Haïku** est une forme très courte de poésie. Issu du Waka (7^{es}), puis du Tanka qui comprend 5 vers pour 31 syllabes, le Haïku (ou Aïku) est composé de trois vers pour 17 syllabes. Il contient des "idées-images" qui naissent de l'observation et des ressentis. Par l'évocation de la nature ou d'un état d'âme, cette forme de poésie exprime, quelquefois avec humour, la spontanéité de la vie, du moment qui passe et nous émerveille, des émotions de l'instant. A la fois exercice de concentration et de méditation, l'écriture de Haïkus induit détachement et pleine présence. Cette poésie, permet de cultiver un état de contemplation et de positivisme. *Pour exemple, le titre de cet article, est un Haïku.*

En favorisant la connection à soi pour retrouver nos espaces délaissés, le Haïku est un bon support en art-thérapie (Haïku-thérapie).

Ateliers en petits groupes sur Basse et Haute-Corrèze. Infos : 06 07 41 78 37



Coach minceur

Aussi équilibré soit-il, notre mode d'alimentation ne permet pas de maigrir durablement car les causes sont souvent ailleurs.

*Nous savons aujourd'hui que le surpoids n'est pas seulement une histoire de nourriture. Les neurosciences (étude du cerveau et du système nerveux) et l'épigénétique (étude de la modification de l'expression de nos gènes en fonction de notre environnement direct) nous éclairent sur ce sujet. Il y a un lien très important entre la façon dont on mange et celle dont on vit. Le **coach neuro-comportemental en nutrition**, nous aide à inverser les processus, à comprendre et agir sur nos comportements comme sur notre environnement. La nourriture restera non seulement notre source d'énergie, mais aussi de plaisir et de bien-être ...*

Coach neuro-comportemental en nutrition ci-dessous :



*Transformation
Renaissance
Equilibre*

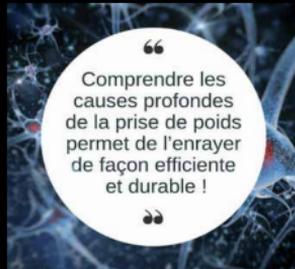
Béatrice ROUGIER

- Coach neuro-comportemental en nutrition
- Hypnothérapeute

Centre Holistic -1 bis, av. de la Bastille
19100 - BRIVE-la-GAILLARDE
06 47 92 44 77



“
La nourriture agit comme un anesthésiant et un antidouleur, le surpoids comme un isolant.
”



“
Comprendre les causes profondes de la prise de poids permet de l'enrayer de façon efficiente et durable !
”



“
La solution n'est pas dans l'assiette mais dans la tête.
”



Beatrice Rougier - beatricerougiercoach@gmail.com



Coaching de vie

Regagner l'estime ou l'image de soi, mieux gérer son stress, développer son charisme, traverser un divorce difficile ou un deuil, réaliser sa vocation, changer de mode de vie... le coaching de vie intervient sur des périodes courtes, pour aider à se poser les bonnes questions et à débloquer des situations. Il se focalise sur le présent pour aider à atteindre un objectif précis de manière à ce qu'une difficulté non réglée ne dégénère pas en souffrance. Coaching de vie est une forme de développement personnel qui s'adresse aux personnes qui se sentent insatisfaites ou bloquées dans une situation donnée.

Le coaching «Originelle» ouvre nos voies insoupçonnées, nous reliant à l'essence de nous-même et à toutes nos origines.

Coach de vie et coach «Originelle» ci-dessous :



Régine Bouttemy
Praticienne Formatrice - Conférencière

Coaching « Originelle »
Psychothérapies émotionnelles
Thérapies brèves
Thérapies vibratoires...

Sur R.D.V. BRIVE /TULLE/ BEYNAT : 06 76 48 86 43



S'épanouir et se former en ateliers collectifs



Auto-massages, Yoga, Sophrologie, Méditation, Qi-gong, Tai-Chi, Shutaïdo, Rei-Ki-Ko, Feldenkrais, Do-in, Art-thérapies...offrent la possibilité de développer notre épanouissement personnel en petits groupes. Chacun peut y acquérir une méthode autonome qui permettra de retrouver et de préserver une certaine joie de vivre, tout en entretenant sa forme physique et morale. Quelles que soient les motivations et les besoins (gérer ses émotions, améliorer sa communication, lâcher prise, image de soi, retrouver un sommeil normal...). Les ateliers collectifs sont aussi d'excellents moyens pour entretenir du lien social, indispensable «au bien vieillir» des seniors.

On pourra aussi se former et se perfectionner à diverses techniques pour acquérir une autonomie, pour préserver sa santé et aider ses proches, voire même pour une reconversion ou une évolution professionnelle (Hypnose, EFT, Reiki, Sophrologie, Massages, Lithothérapie, Géobiologie, ...).

Dans ce carnet, plusieurs praticiens proposent ateliers, stages et formations

Le manque de sommeil engendre le mal-être

Nous avons besoin de dormir 7 à 8 heures par nuit. Une bonne nuit de sommeil est donc vitale pour nous reposer et «recharger nos batteries». Quand nous dormons la température du corps baisse et la dépense d'énergie diminue, ce qui permet à l'organisme de vivre au ralenti et de récupérer ses forces. Cependant, notre métabolisme reste actif pour fabriquer des hormones (dont les hormones de croissance) et pour renforcer nos défenses naturelles. Le manque de sommeil provoque des répercussions néfastes sur notre santé physique et psychique (perte de concentration, difficulté de mémorisation et d'apprentissage, hypertension, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité...). La fatigue se répercute aussi sur notre émotivité et notre caractère. Elle nous rend irritable et favorise le mal-être, les troubles de l'humeur, voire la dépression. Les techniques de relaxation et la méditation sont d'excellents moyens pour prévenir et améliorer nos problèmes de sommeil.





EFT (Emotional Freedom Techniques)

Tirant ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise, l'EFT est une technique psycho-corporelle s'effectuant avec des tapotements légers sur certains méridiens d'acupuncture. Le but est de libérer les blocages inconscients et de canaliser les émotions négatives du quotidien pour alléger les souffrances psychiques ou émotionnelles (pour les adultes et les enfants).

Praticien-nes en EFT ci-dessous + page 44 et 59



Nathéra

Nature
&
Thérapie

Laurent OGER

Thérapeute - Praticien EFT

Technique de libération émotionnelle
Problèmes du quotidien : adultes, ados, enfants.

Consultations cabinets NAVES et EGLETONS

Uniquement sur RDV **06 80 87 62 40**

www.nathera.fr  [natheranaves](https://www.facebook.com/natheranaves)  nathera.naves@gmail.com



Nadine SAUVEPLANE

**Praticienne EFT
Haptothérapeute**

27 bis, av. Pasteur
19100 - BRIVE

Consultations sur RDV

06 37 97 16 81

n.sauveplane-eft@outlook.fr

*Par la pratique de l'EFT,
je vous propose de soulager :*

- *Mal-être, stress et angoisses*
- *Troubles de la confiance en soi*
- *Douleurs*
- *Troubles du sommeil*
- *Phobies et addictions*
- *Troubles du comportement*
- *Deuils et traumatismes...*

Enfants, adolescents, adultes



EMDR

La thérapie EMDR s'adresse à toutes les personnes (enfants, adultes, adolescents) qui souffrent de traumatismes ou de perturbations émotionnelles liées à leurs souvenirs.

Ces perturbations s'expriment généralement sous forme de mécanismes d'irritabilité, d'anxiété, de phobies, de cauchemars, de ruminations, de tendance à l'isolement, d'états dépressifs, de comportement agité ou violent, de douleurs physiques, de somatisations diverses, de régression et/ou répétition des violences chez l'enfant, ...

Thérapie brève (2 à 4 séances), l'EMDR est particulièrement indiquée pour soulager toutes les souffrances psychiques.

🗨 EMDR : désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

Praticien en EMDR ci-dessous :

Apaisement de la souffrance



Bernard Gaillat
Thérapeute EMDR



EMDR - PNL - Hypnose - Cohérence cardiaque

Travail en cabinet ou à domicile

19300 Soudeilles - 06 88 42 42 11

www.souffle-douleur.com



Equithérapie

S'adressant aux enfants et aux adultes, l'équithérapie est un accompagnement thérapeutique psycho-corporel médiatisé par le cheval, interface entre le patient et le thérapeute. Son comportement, ses réactions et son tempérament sont lus autant par le patient que par le thérapeute, favorisant l'expression des émotions. Les apports bénéfiques interviennent dans plusieurs domaines, qu'ils soient psycho-affectifs, psycho-moteurs, cognitifs ou communicationnels.

L'équithérapie s'adresse à toute personne recherchant un mieux-être : porteuse de handicap, en difficulté émotionnelles (deuil, séparation...), en difficultés d'insertion sociale et (ou) professionnelle, en difficultés scolaires... .

Praticienne en équithérapie, voir ci-dessous :

Domaine

FANNY CAILLEY

avenue d'ayras 19360 COSNAC

www.ayrasequithérapie.fr

ayrasequithérapie@sfr.fr

06 75 37 25 15

SOPHROLOGUE

A partir d' AVRIL 2021

Séances de groupe

Séances individuelles

Suivez-nous sur  :

Domaine D'ayras Equithérapie



D'ayras

EQUITHÉRAPEUTE

Membre Titulaire Praticien du SIPME

Membre signataire de la
Charte Déontologique de la
SFE



Séances individuelles
Séances de groupe

Enfants
Adolescents
Adultes
Seniors



Feldenkrais®

Mise au point au début du XX^{ème} siècle par Moshe Feldenkrais, physicien et expert en arts martiaux, la Méthode FELDENKRAIS™ (prononcez FEL-DEN-KRA-IS), propose de retrouver des gestes faciles, confortables, légers, élégants... adaptés aux besoins et aux limites de notre corps. A travers de nouvelles sensations et grâce à la plasticité de notre cerveau, nous réapprenons par nous-même à découvrir de nouvelles façons de bouger, de penser, d'agir et de réagir, afin d'accéder à un mieux-être physique et mental. Avec des leçons individuelles ou collectives, la Méthode Feldenkrais convient à tous les publics, quelles que soient leurs conditions physiques. Les bénéfices ressentis sont : motricité, souplesse, équilibre, dynamisme, confiance, respect et estime de soi, sérénité...

Praticienne Feldenkrais ci-dessous :



FeldenkraisFrance

www.feldenkrais-france.org



**Des cours collectifs
hebdomadaires à :**

Brive, Tulle, Eyburie
Chamboulive, Lubersac

**Séances individuelles
sur rendez-vous**

Brive, Tulle, Eyburie
et à votre domicile

Françoise Delannoy : Praticienne certifiée

06 76 92 95 84

Association Feldenkrais 19 - 19140 EYBURIE

feldenkrais19@laposte.net

www.feldenkrais19francoisedelannoywixsite.com



Géobiologie

Le mot «géobiologie» vient du grec (gê = la Terre, bios = la vie, logos = la connaissance). Elle étudie l'impact des phénomènes invisibles et permet d'appréhender l'influence des lieux sur tout ce qui vit : l'homme, l'animal, le végétal. Certaines personnes se plaignent d'être toujours fatiguées ou malades depuis quelles ont déménagé ou changé de bureau. Ceci est souvent dû à une exposition prolongée aux ondes nocives, qui provoquent selon la sensibilité de chacun, des troubles du comportement voire même de graves problèmes de santé. Ces mauvaises ondes ont aussi une influence sur notre vie, (périodes de « malchance » ou de «poisse» qui s'éternisent, des projets qui stagnent...). Ainsi, le géobiologue améliore le bien-être des hommes, des animaux et des plantes.

Géobiologue et sourcier voir ci-dessous + page 27



**Sourcier
Géobiologue**

Denis Béarnais - 06 33 56 54 96
denisbearnaiss@outlook.fr

 Sourcier Géobiologue - Denis Béarnais

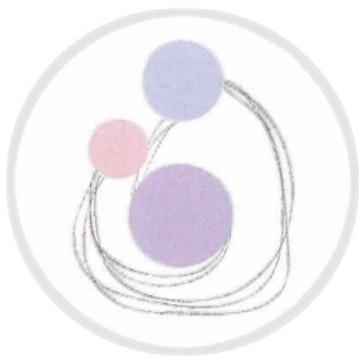


HypnoNaissance®

L'HypnoNaissance® est une mise en conscience de ce que la nature a prévu pour ce moment unique et merveilleux de la naissance. Le praticien vous accompagne dans la bienveillance, à préparer votre corps et votre esprit pour une naissance douce et sereine. Par la relaxation, la respiration, la visualisation, les affirmations positives et l'auto-hypnose, la future maman apprend à libérer toutes les sources de stress et de peur.

Cette méthode permet d'atténuer la douleur et de faciliter les mécanismes physiologiques de la naissance. Elle guide également le compagnon de naissance et le prépare à vivre pleinement son rôle. L'HypnoNaissance® vient compléter mais ne remplace en aucun cas le travail des sage-femmes et autres professions de santé.

Praticienne en HypnoNaissance® ci-dessous :



Amélie PATERNE

Praticienne diplômée

Méthode MONGAN

*Cours prénataux
individuels ou collectifs
Accompagnement à
la parentalité*

HypnoNaissance®

 Page facebook : HN-Amelie

*RDV à domicile
secteurs Brive et Tulle*

amelie.paterne@gmail.com - Tél. 06 13 99 41 65



Hypnose enfants (Pédohypnose)

La Pédohypnose est l'hypnose spécialement adaptée aux enfants de 5 à 13 ans. En exploitant son imaginaire pour accéder à ses ressources intérieures et à les utiliser pour progresser vers un objectif de bien-être, l'hypnothérapeute aide l'enfant, efficacement, durablement et de façon adaptée. L'hypnose est classée parmi les thérapies brèves, ce qui convient bien à l'impatience des enfants.

Les indications thérapeutiques sont multiples : apprentissage, difficultés de concentration, troubles anxieux, angoisse de séparation, phobies scolaires, tocs, manies, énurésie, troubles alimentaires... Les résultats constatés sont généralement rapides, profonds et durables.

Praticiennes en Pédohypnose, voir ci-dessous :



*Rebecca
Vilcoq*
Enseignante / Praticienne

- Coach PNL
- Hypnose éricksonienne
- Pédohypnose (5 à 13 ans)

15, rue Monéger - EGLETONS

06 52 80 42 41

www.rebecca-hypnotherapeute.com

 Rebecca Vilcoq Thérapies

Catherine BOUYGUES
Hypnologue

- Accompagnement par l'hypnose
- Pédohypnose
- PNL

06 13 54 27 40

7, Boulevard Lyautey
19100 BRIVE-la-GAILLARDE

www.hypnose-pnl-brive.com



Hypnothérapie

L'objectif général de l'hypnose thérapeutique est de maîtriser ses propres comportements, émotions et réactions physiologiques via un état altéré de conscience.

La personne hypnotisée est sous son propre contrôle et non celui de l'hypnotiseur (plus que d'hypnose il faudrait plutôt parler d'autohypnose). L'hypnose eriksonnienne est la plus courante. Elle utilise des techniques de relaxation et de sophrologie pour induire l'état hypnotique et se sert de visualisation positive. Une première visite permet de connaître les antécédents personnels et familiaux du patient et de recueillir ses attentes. L'hypnose peut se pratiquer sous plusieurs autres formes : hypnose humaniste, hypnose pleine conscience, hypnose spirituelle...

Hypnothérapeutes ci-dessous + pages 12,16, 23, 31 et 55

Catherine BOUYGUES

Hypnologue

- Accompagnement par l'hypnose
- Pédohypnose
- PNL

06 13 54 27 40

7, Boulevard Lyautey
19100 BRIVE-la-GAILLARDE

www.hypnose-pnl-brive.com



Magali LAFORGE

Hypnose

Accompagnement
Adultes, enfants, couples

Ateliers / Formations

25, rue Neuve
19200 - St-ANGEL

06 45 82 63 29



Hypnose Humaniste Haute Corrèze



Hypnothérapie (suite)



Rebecca Vilcoq
Enseignante et praticienne

Hypnose • Pédo-hypnose • PNL

06 52 80 42 41

15, rue Monéger - 19300 EGLETONS

 Rebecca Vilcoq Thérapies • rebecca.vilcoq@gmail.com
www.rebecca-hypnotherapeute.com



Épanouissement & Synergie

Nicolas Dervieu

06 31 87 80 45

epanouissement.synergie@orange.fr

HYPNOSE
Thérapeutique
et Régressive
PNL - EFT
Neurothérapies

Phobies, addictions, traumatismes, stress,
troubles du sommeil, surpoids, douleurs, TOC,
deuil, régression, schémas transgénérationnels...

Adultes - Adolescents - Enfants

www.epanouissement-synergie.com

Au cabinet ou à domicile (région de Brive)  [epanouissement et synergie](https://www.facebook.com/epanouissement-et-synergie)

26, av. du 18 Juin - 19100 BRIVE - LA - GAILLARDE



Intégration du Cycle de la Vie (ICV)

«l'Intégration du Cycle de la Vie » est une méthode élaborée par Peggy Pace en 2002, qui s'appuie sur les théories de l'attachement ainsi que les neurosciences (intégration neuronale, mémoire et émotions). L'ICV permet d'intégrer les évènements négatifs enkystés au cours de sa vie : situations d'abus ou de carence de l'enfance, traumatismes anciens ou récents, mais aussi de vécus douloureux dont vous n'avez pas de souvenir conscient. En ôtant l'impact émotionnel perturbant, l'ICV laisse émerger les souvenirs positifs, en douceur et en profondeur. La thérapie va renforcer le sentiment de soi, la confiance en soi, aider à une meilleure gestion émotionnelle.

informations sur : www.aficv.com

Praticienne en Intégration du Cycle de Vie, voir ci-dessous :



Sabine VIMONT

Praticienne en psychothérapie

Soutien psychologique

*Thérapies individuelles,
de couples et I.C.V.*

Ateliers bien-être, danse-thérapie

69, av. R. Poincaré - 19000 TULLE - 06 79 78 26 35

www.vimontherapies.fr



vimontherapies



Kinésiologie

La kinésiologie repose sur le principe que le corps enregistre le vécu, de manière unique et subtile. Les expériences heureuses facilitent notre capacité à trouver des solutions nouvelles.

Les mémoires douloureuses ou mal vécues nous affectent, nous conduisant à répondre de manière répétitive. Notre corps s'exprime alors par la fatigue, des douleurs, des difficultés d'apprentissage ... La communication en kinésiologie se fait par le biais d'un test musculaire doux. Les équilibres simples et appropriés à chaque personne, peuvent être réutilisés en dehors des séances afin de renforcer l'émergence du choix, la confiance en soi, l'apprentissage surtout chez les enfants, la concentration, l'écoute des émotions intérieures... S'adressant aussi bien aux adultes qu'aux enfants, chaque séance est individualisée.

Praticiennes en Kinésiologie, voir ci-dessous + page 26 et 42

Marie-Laure MAGET

*La Kinésiologie, une passerelle
vers l'harmonie du corps,
du mental et de l'esprit.*



*Facilitatrice en 3 en 1 concept
praticienne en santé par le toucher*

06 89 55 17 52
19330 - CHAMEYRAT



**Evodie
CHAZAL**

**Kinésiologie
+ Touch for Health
Thérapie
assistée par le cheval**

06 63 81 54 55
19410 - ESTIVAUX
(Hameau de Réjeaudoux)
chazalevodie@orange.fr



Kinésiologie (suite)



Santé par le toucher®
Kinésiologie
Réflexologie cranio-sacrée



Médiation par l'animal

Sur RDV à domicile – Corrèze et alentours



Marilyne 06 77 78 06 43

✉ marilynelldh@gmail.com

📱📷 Maroulyne Ldlh

L'autoguérison, un processus naturel du corps

Notre corps se reconstruit lui-même en moins de 2 ans et 98 % en moins d'un an. Chaque cellule de notre corps finit par mourir pour être remplacée par une nouvelle. Notre corps se reconstruisant lui-même, il est biologiquement organisé pour maintenir la santé et le bien-être. D'où les processus naturels d'auto-équilibrages et d'auto-guérison. Lorsque des symptômes se déclarent, nous nous demandons pourquoi ? Avant, notre corps fonctionnait bien, sans que nous y portions attention. C'est donc que quelque chose s'est arrêté. Mais quoi ? Le processus d'auto-guérison justement ! Il n'est pas naturel d'être malade et encore moins de se rendre malade avec quelque chose qui n'est pas naturel pour le corps (tabac, alimentation toxique...). Nous devenons malades parce que nous avons refusé à notre corps son fonctionnement naturel. De nombreuses thérapies complémentaires nous aident à rétablir ce processus d'autoguérison.



Lithothérapie

Chaque pierre ou minéral possède une vibration qui lui est propre. La pierre ou le minéral dispose ainsi de vertus spécifiques qui permettent de générer un résultat, selon notre état physique, psychique ou émotionnel. Les bienfaits de la lithothérapie sont démontrés et prônés mondialement par d'innombrables praticiens et utilisateurs. On peut les porter comme un bijou (pendentif ou bracelet), les mettre dans notre poche ou encore les poser sur une zone douloureuse. Il est préférable d'être conseillé par un vrai professionnel.

Praticiennes en lithothérapie, voir ci-dessous + page 47



Karine Lasternas



Chamane,
énergéticienne
en
lithothérapie



Lithothérapie
Géobiologie
énergétique
Soins énergétiques
Soins vibratoires
Coupeur de feu

06 81 83 49 35

karine.energetique@orange.fr



[pierresenergies](#)



S'ouvrir à la libération intérieure par le Chamanisme

Hérité de traditions millénaires, le chamanisme repose sur la communication profonde de l'être humain avec les différents aspects de la Vie animale, la Nature et la Terre Mère. En nous connectant avec les mondes subtils et notre être profond, les pratiques chamaniques sont une voie pour nous accompagner vers la libération de blessures, de mémoires généalogiques, des peurs...



Magnétisme et Soins énergétiques

Cette thérapie se base sur l'énergie vitale commune à tout être vivant (énergies telluriques et cosmiques subtiles).

Cette énergie que l'on nomme aussi bioénergie, circule dans l'organisme par les méridiens (axes invisibles) et passant par les 7 chakras (points d'énergie vitale). Le magnétiseur et l'énergéticien aident à rééquilibrer et recharger le champ magnétique pour rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale. Si le magnétisme permet de soulager et traiter des brûlures, maladies de peau, rhumatismes, mal de dos, migraines... Il peut aussi aider à supprimer des troubles émotionnels, réguler le sommeil, réduire le stress... Le magnétiseur intervient aussi suite aux séances de radiothérapie et même de chimiothérapie.

🗨 Bien que l'approche soit différente, le Reiki s'apparente aussi aux soins énergétiques.

Praticien-nes ci-dessous + pages 13, 23, 29, 30, 48, 49 et 53

Karine TOUZOT Magnétiseur

Douleurs physiques et mentales

Enfants - Adultes - Animaux

Rendez-vous au cabinet de Malemort
ou déplacement à domicile (secteur de Brive)

1, rue du Printemps - 19360 MALEMORT

06 26 93 37 77

«Vous devez apprendre à être immobile au milieu de l'action et vibrant de vie au repos». (Gandhi)



*Chrystelle
Brousse-Faure*

06 76 75 85 25

*Massages intuitifs énergétiques
Soins énergétiques (praticienne Reiki)
Medium Channel (accompagnement guidance)*

Espace We Girls

7 bis, rue Carnot - BRIVE

 Crystelle.Energeticienne.Auteure 

Les «coupeurs de feu» en milieu hospitalier

De plus en plus recommandés par le personnel soignant, les coupeurs de feu ont en commun le pouvoir de calmer les brûlures et les maladies de peau. Selon une enquête réalisée dans plusieurs services d'urgence (Isère et Hte-Savoie) 70 % du personnel soignant ont constaté que l'efficacité des «coupeurs de feu» sur les douleurs et les brûlures étaient fortes ou totales et que dans 81 % des cas, ils estimaient que leur collaboration avec les urgences est souhaitable et même indispensable.



Claire Perrut Bio-énergéticienne



- ✓ Soins énergétiques
- ✓ Thèmes numérologiques
- ✓ Fleurs de Bach
- ✓ Ateliers / Formations

claire.perrut@wanadoo.fr  claireperrut-bioenergeticienne

25, rue Jean Giraudoux - BRIVE 06 73 74 37 53



Magnétisme/Soins énergétiques (suite)

La thérapie manuelle Technique EMMETT

La technique EMMETT est une thérapie manuelle visant à traiter les douleurs musculaires sur l'ensemble du corps. En appuyant légèrement à des endroits précis de la peau, les acupressions stimulent les fascias, le tissu conjonctif relié à l'ensemble des muscles, organes et squelette. Le cerveau renvoie alors une information permettant d'obtenir un relâchement musculaire rapide et efficace.

Elle est à la fois autonome et complémentaire aux autres thérapies manuelles comme la réflexologie, l'acupuncture, le shiatsu, l'ostéopathie, la kinésiologie, ou encore les soins énergétiques comme le magnétisme.

La formation EMM-TECH est un atelier d'initiation et de découverte animé par un tuteur agréé, où l'on apprend les 11 points de la technique EMMETT. Cet atelier permet de se faire une idée précise de cette pratique avant de se lancer dans la formation certifiante.

Praticien et tuteur Thérapie manuelle Technique EMMETT, ci-dessous :



Olivier Bonnafy

←→
Praticien en Thérapie Emmett
Magnétiseur



Cabinet Bien'Ensoi
1 rue François Mialet
19100 Brive-la-Gaillarde

09 73 03 07 47

www.technique-emmett-brive.fr



Massages bien-être

Le «massage bien-être» est un massage de confort, destiné à procurer une détente physique et psychique (le terme «modelage» est quant à lui réservé aux esthéticiennes). Le massage bien-être n'est donc pas utilisé à des fins thérapeutiques. Cela n'exclut pas son action apaisante au niveau de certains problèmes pathologiques. Il existe différentes approches de massages bien-être selon les résultats attendus. Relaxants, énergétiques, drainants ... , partiels ou complets, les différentes techniques de massages sont issues de toutes cultures et nous viennent du fond des âges. Par leurs effets sur la circulation sanguine, le système lymphatique et le système nerveux, les massages bien-être sont des aides précieuses pour nous libérer des tensions physiques et émotionnelles et pour sentir notre corps et notre esprit connectés.

Praticien en massages bien-être ci-dessous + page 32



UN SOUFFLE
DANS L'INSTANT

Bénédicte
BAEZA SIREYX
06 65 57 49 32

Infirmière diplômée d'état
Praticienne en massages bien-être
Praticienne en Hypnose Éricksonienne
(formation hypnose médicale, Ericksonienne
et thérapies brèves solutionnistes)
Formation aromathérapie
Formation CNV
(Communication bienveillante)
Cohérence cardiaque
Sevrage tabagique

Les Quatre Routes
19380 - ALBUSSAC

(20 mn de Brive, Tulle, Argentat, Beaulieu)



un souffle dans l'instant

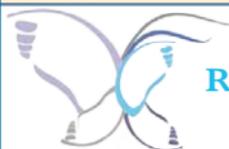


Massages bien-être (suite)

Massage Détente Ludique auprès des enfants

Les enfants se massent les uns les autres ou avec le parent après avoir donné (ou pas) leur accord pour recevoir un temps de détente. Ce programme contribue au mieux-être de l'enfant, au respect de soi et des autres, à la baisse de la violence, de l'intimidation. Les bienfaits constatés (d'après études réalisées en Suède et aux Etats-Unis) accroissent la concentration, apportent calme et détente, favorisent l'empathie, améliorent les liens individuels au sein de la famille, encouragent la communication et le partage. Des ateliers d'instruction de *massages Parents-Enfants sont élaborés (associations de parents, centres sociaux, CLSH, aide à la parentalité, Associations rurales, toutes collectivités accueillant des enfants de 4 à 12 ans ...).

Animatrice-institutrice «massages détente ludique», voir ci-dessous :



ANNE VENAULT : 06 87 94 70 64

Réflexologie globale (plantaire et palmaire, réflexologie verticale, massage indien).

Massage Détente Ludique en Famille et Collectivités.

Interventions : sud Corrèze / nord Lot

 Reflexologiannevenault - annedamac4619@gmail.com

Les massages énergétiques aux huiles essentielles

Largement inspirées des médecines traditionnelles indiennes et chinoises, ces techniques apportent une réelle harmonisation du corps et de l'esprit. Elles permettent d'activer les circuits et points énergétiques principaux tout en procurant une détente profonde et régénératrice.

Par les lueurs...

Emilie Reynaud

Massages bien-être et Aromacosmétique couleur



& **Psycho Bio Acupressure**

12, rue Louis Chadourne - BRIVE

06 24 81 18 44

emilie.pbacupressure@gmail.com



Par les lueurs - Emilie Reynaud - Soins énergétiques



Méditation

La méditation procure un repos plus profond que celui atteint pendant le sommeil et aide le corps à se soigner. Elle agit sur le système hormonal, vasculaire et musculaire, augmente l'immunité, régule la sensibilité à la douleur. La méthode la plus connue est la «méditation de pleine conscience» (ou «pleine présence»), appelée aussi «méditation laïque». Grâce à l'augmentation des capacités respiratoires, l'oxygène se diffuse mieux dans le corps et surtout dans le cerveau. Il a été démontré que méditer, optimise la création de nouvelles connexions neuronales. Il est constaté que la pratique régulière de la méditation développe l'intuition et la créativité, qu'elle réduit les méfaits du stress et qu'elle limite les émotions négatives comme la peur ou la colère. Ses effets positifs sont avérés dans la diminution des symptômes d'anxiété et des symptômes dépressifs associés.

Praticiens et accompagnants en méditation, page 49 + 55





Méthode Poyet

La Méthode Poyet restaure des micro-mouvements du corps en douceur, libérant ainsi les articulations, comme les tissus viscéraux et musculaires. Ce soin thérapeutique s'emploie à prévenir et soulager les souffrances corporelles ponctuelles ou chroniques telles que : migraines, douleurs viscérales, rééquilibrage articulaire après entorses ou fractures, tendinites, lombalgies, cicatrices douloureuses... Cette méthode peut aussi accompagner en cas de dépressions, de problèmes de sommeil... Les gestes de correction ont la particularité d'être très légers et non manipulatifs. Le praticien ne fait pas « craquer », il agit en douceur et avec précision, en considérant la personne dans sa globalité.

Praticienne en thérapie Méthode Poyet ci-dessous :

Thérapie Manuelle Méthode POYET



Sylvie GAUCLÈRE

Sur rendez-vous
séances cabinet ou domicile

Ateliers respiration
(conscience du souffle)

Approche Tissulaire de l'Ostéopathie
Technique P. TRICOT / Granville
www.approche-tissulaire.fr

Diplômée Méthode M.R. POYET
CoTM de Sanary-sur-Mer
www.osteopoyet.com

06 79 68 56 10 sylvie.therapie@orange.fr

17, av. de la Gare - 19800 CORREZE



Musicothérapie

La musique constitue un moyen d'expression privilégié, qui permet à l'individu de « faire sortir » ses souffrances et ses émotions.

En musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter la créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé ou problématiques. Il est démontré que la musique permet d'accroître le dynamisme et d'améliorer les capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio-affectives. Parmi les principales applications thérapeutiques de la musicothérapie évaluées par des études scientifiques : amélioration de l'humeur, réduction de l'anxiété, soulagement de la douleur, soulagement de certains symptômes de l'autisme, contribution au développement de l'enfant, amélioration de la coordination auprès des personnes âgées (Parkinson)...

Praticienne en musicothérapie ci-dessous :

De l'Éveil Musical à la Musicothérapie



Marie-Laure JÉRÔME
Musicothérapeute

Musique et handicap
Intervenante en Éveil musical

SAINT PANTALÉON DE LARCHE - 06 60 13 01 66

www.mlj-musicotherapie.com



Naturopathie

Le naturopathe, optimise la santé globale par des moyens naturels. Quand la maladie est installée, l'accompagnement stimule les processus naturels d'auto guérison. Le bilan de vitalité permet d'évaluer l'énergie vitale, la bonne circulation des liquides dans l'organisme, l'hygiène du terrain, le contact avec la nature, les causes des troubles à distance. C'est une approche globale et personnalisée. Le naturopathe agit préventivement, en complément de la médecine allopathique, pour conseiller et aider à la mise en place de pratiques de revitalisation ou de détoxification, en favorisant le changement d'habitudes de vie. La nutrition, l'exercice physique, la gestion du stress et des émotions, la respiration, l'utilisation de l'eau, des plantes sont recommandées.

Praticiennes en naturopathie ci-dessous + pages 37, 47, 52 et 56

Natura en Zen

Marcelle Heytmann

Naturopathie
Réflexologie globale
Aromathérapie
Fleurs de Bach
Physioscan / Oligoscan

06 42 53 44 76

Sur rdv du lundi au vendredi + samedi matin

Le Vialans - 19250 COMBRESSOL
marcelle.heytmann@orange.fr

www.naturaenzenlimousin.com



Alexandra
Périer

Naturopathe & Shiatsu Traditionnel



Naturopathe &
Shiatsu Traditionnel

Brive-la-Gaillarde
12 rue Louis Chadourne

06 25 88 50 97

www.alexandraperie.com



Virginie Vedrine NATUROPATHE

Éducatrice de santé naturelle, je vous accompagne vers l'harmonisation et la prévention de votre santé par des moyens naturels :

- Conseils en Alimentation Saine et Phytothérapie,
- Bols chantants tibétains, Massages, Relaxation,
- Coaching (particuliers et entreprises)...

USSEL : 06 23 01 15 41

 [VirginieNaturopathe63](#)

Bien manger, c'est quoi exactement ?

Bien Manger est nécessaire pour conserver une bonne hygiène de vie et préserver au mieux sa santé. Mais aujourd'hui, il n'est pas rare de retrouver dans nos assiettes des produits chimiques et autres substances qui encrassent et perturbent les organismes (additifs, sucre raffiné...). Pour avoir une bonne alimentation, il est important de comprendre comment, autant que combien, nous mangeons et quelle utilité cela a pour notre organisme.

Nos besoins nutritionnels évoluent au cours d'une même journée (chrononutrition) et également selon les périodes de la vie (croissance, grossesse, travail intellectuel, préparation sportive, seniors etc.). Malgré cela, certains conseils en « alimentation saine » peuvent être partagés de manière générale : par exemple, modérer quantitativement notre consommation d'aliments (après le repas, l'estomac devrait contenir 1/3 de solide, 1/3 de liquide et 1/3 de... rien !); privilégier les aliments biologiques, frais, de saison et le plaisir gustatif ; mastiquer longuement et manger en pleine conscience ; en fin de repas, éviter laitages et fruits crus (source de flatulences, d'acidité gastrique, de digestion laborieuse) ; diversifier nos apports en protéines animales et végétales. Notre corps besoin, en outre, d'être en mouvement, alors en plus de « bien manger », il est également recommandé de pratiquer si possible une activité physique régulière.

Certains des grands principes chers à la Naturopathie sont en partie corroborés par des préceptes millénaires de la Médecine Chinoise ou Indienne. Ces Médecines Traditionnelles ouvrent aussi d'autres perspectives : ainsi l'Ayurvêda considère (par exemple) qu'au-delà de l'impact sur notre santé et notre environnement, ce que nous mangeons et la façon dont nous mangeons, modifie également qui nous sommes.

Virginie Vedrine, Naturopathe et Coach



Les plantes, nos alliées depuis toujours

Huiles essentielles, les utiliser à bon escient !

L'**aromathérapie** est une médecine naturelle qui consiste à utiliser des huiles essentielles de plantes pour le bien-être et la santé. Les principes actifs des plantes aromatiques sont véhiculés par l'intermédiaire des huiles essentielles qui possèdent des qualités d'absorption et de diffusion importantes.

Chaque huile essentielle possède ses vertus spécifiques, en fonction des molécules qui la composent, pour traiter ou soulager des maux particuliers. Les Huiles essentielles doivent être utilisées à bon escient et avec précautions. Prenez conseil auprès d'**un pharmacien, d'un naturopathe ou aromathérapeute**.

La phytothérapie : se soigner avec les plantes

La **phytothérapie**, c'est à-dire le traitement fondé sur les principes actifs et les extraits de plantes, permet de remédier à des problèmes du quotidien de manière naturelle, en tisanes par exemple. De plus en plus en vogue avec une efficacité reconnue, c'est une solution à la fois alternative et complémentaire aux traitements de la médecine classique. **Les pharmaciens, les naturopathes et bien sûr les médecins sont compétents pour vous conseiller.**

Les fleurs de Bach au secours de nos émotions

Les **fleurs de Bach** sont un ensemble de 38 élixirs floraux élaborés par le Dr Bach dans les années 30. C'est une méthode naturelle qui agit simplement et en douceur sur nos émotions et nos humeurs dites négatives et qui favorise un retour vers l'équilibre et l'harmonie. Manque de confiance en soi, incertitude, peurs, angoisses, désespoir... quels que soient les moments difficiles, les fleurs de Bach nous apportent le soutien nécessaire. Il est utile de se faire aider par un **conseiller certifié ou un naturopathe**.

Les Fleurs de Bach pour gérer vos émotions

J'évalue avec vous les fleurs de Bach dont vous avez besoin et vous partez avec votre flacon personnalisé.



 Claire Perrut Bioénergéticienne
Tél. 06 73 74 37 53 - BRIVE



Qu'est-ce que la numérométrie ?



Les nombres sont vibrations, couleurs, fréquences, longueurs d'ondes, sensibilité...

En s'appuyant sur des calculs liés aux éléments de notre identité (prénoms, nom de famille, date de naissance...), la numérométrie permet d'aller à la rencontre de soi et des autres.

Si vous avez des difficultés relationnelles avec une personne (conjoint, enfant, parent...) la numérométrie vous aidera à comprendre, accepter, ne pas juger, lâcher prise et aller de l'avant sans être parasité-e par des émotions. Vous sentez-vous perdu-e ? Vous ne savez où aller, ni définir ce qui serait le mieux pour vous ? La numérométrie permet à chacun-ne de connaître ses véritables besoins fondamentaux pour se sentir en phase avec soi-même : comprendre ses doutes et ses paradoxes, découvrir ses dons et aptitudes innées, donner un sens à sa vie...

La numérométrie est un voyage passionnant que l'on découvre à travers un thème ou une initiation à la numérométrie. C'est aussi un chemin de guérison et de reconnection à soi-même.

Numérométrie

Thèmes

Adultes
Enfants
Couples



Initiations

Présentiel
ou
Visio

 Claire Perrut Bioenergeticienne Brive 06 73 74 37 53



Ostéopathie

L'ostéopathie, méthode thérapeutique manuelle préventive et curative repose sur une approche globale.

Pour les ostéopathes, les maux physiques et psychiques n'ont pas seulement un impact sur les muscles ou les os mais aussi sur l'ensemble des fonctions du corps, notamment les circulations sanguine et lymphatique.

Le geste correctif est souvent effectué sur une zone très éloignée de la zone douloureuse. Si l'ostéopathie est efficace pour les maux de dos, d'articulation ou des traumatismes comme les tendinopathies (tendinites...), elle s'applique aussi à d'autres désordres : maux de tête, problèmes gynécologiques, troubles digestifs, nerveux...

Voir aussi «Méthode Poyet» page 34

Médecines douces remboursées par certaines mutuelles

Les médecines douces (ou complémentaires) représentent un ensemble de soins parallèles aux soins conventionnels. Thérapies généralement concernées : sophrologie, naturopathie, réflexologie, luminothérapie, acupuncture, homéopathie, étiopathie, médecine chinoise, mésothérapie, réflexologie, nutrition, diététique, massages orientaux...

Certaines mutuelles ont développé des garanties spéciales pour la médecine douce, présentées souvent sous la forme de « forfait médecines douces » ou d'options. Il existe des forfaits avec une liste définie des soins concernés ou des forfaits avec une limitation du nombre de séances remboursées par an. Calculez la différence entre ce que votre nouvelle complémentaire santé va vous coûter sur une année par rapport à ce qu'elle vous coûte actuellement et n'oubliez pas de vérifier la liste des thérapies complémentaires prises en charge par la mutuelle.



PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

La PNL utilise la communication verbale et non verbale, ainsi que les modes de perception, pour accéder au changement. Elle nous permet de savoir quoi faire et comment, face à une situation que l'on souhaite dépasser. S'intéressant plus à nos réactions qu'à l'origine de nos comportements, elle offre le choix d'adopter une nouvelle façon de faire et d'être. Elle aide également à améliorer ses capacités, ou à en acquérir, en utilisant les stratégies d'apprentissage et les ressources de chacun.

Utilisée en coaching et en thérapie, elle est un moyen rapide d'arriver à se débarrasser de comportements ou croyances limitantes, pour laisser s'exprimer pleinement et durablement le potentiel présent en chaque personne. La PNL prend en compte le modèle de chacun, ainsi que la systémie propre à chaque groupe.

Praticien-nes en PNL, ci-dessous + page 23

Catherine BOUYGUES Hypnologue

- Accompagnement par l'hypnose
- Pédohypnose
- PNL

06 13 54 27 40

7, Boulevard Lyautey
19100 BRIVE-la-GAILLARDE

www.hypnose-pnl-brive.com

Épanouissement & Synergie



Nicolas Dervieu

06 31 87 80 45

epanouissement.synergie@orange.fr

Maître praticien en PNL
(certifié par l'INLPTA)
Coaching personnalisé

 [epanouissement et synergie](https://www.facebook.com/epanouissement-et-synergie)

26, av. du 18 Juin - 19100 BRIVE
Sur RDV (au cabinet ou à domicile)



Psychologie clinique

Pour le psychologue clinicien, chaque personne est unique et doit être abordée de façon personnalisée et multidimensionnelle.

Il entretient une écoute active en tenant compte du respect de la demande et en favorisant des échanges selon les problématiques diverses de la vie de chacun. Ces temps d'échanges qui permettent une «libération par la parole», mettent à jour les facteurs ou les événements traumatiques qui ont pu perturber l'équilibre psychique du patient. Si le psychologue clinicien est reconnu pour apaiser les troubles psychiques apparus suite à l'exposition d'événements traumatiques, il est tout aussi indiqué pour aider à résoudre les problèmes d'estime et de connaissance de soi, la résilience, le dépassement de conflits, le rapport aux autres...

Praticienne en psychologie clinique ci-dessous :

N° ADELI : 199302399



Magali Bony

SANTÉ CORPS ESPRIT

Psychologue clinicienne : adultes/enfants

Kinésiologie appliquée : Adaptogénèse

BRIVE : Arborescence et Emergence - 8 rue Charles Teyssier

DONZENAC : 60, impasse du Chenal - FONTANCHE

07 86 08 23 37

magalibony83@gmail.com • <http://magali-psy.fr>



Psycho Bio Acupressure (PBA)

La PBA méthode créée par le Dr Pierre Noël Delatte, vise à gérer les états émotionnels perturbants et libérer les blocages émotionnels (nos conditionnements). Dans un premier temps, le praticien stimule par légère pression, plusieurs points d'acupressure en dessinant des circuits sur le corps. Il existe 22 circuits à 5 points correspondant chacun à une énergie perturbatrice. Ensuite, le praticien libère les blocages émotionnels identifiés (les émotions étant des informations locales que le cerveau a en mémoire, mais dont nous ne sommes pas conscients).*

Par les lueurs...
 Emilie Reynaud



Psycho Bio Acupressure
 &
 Massages bien-être et
 Aromacosmétique couleur
 Altearah bio

12, rue Louis Chadourne
 Brive-la-Gaillarde
 06 24 81 18 44
 emilie.pbacupressure@gmail.com

 Par les lueurs - Emilie Reynaud - Soins énergétiques

 Issue de l'acupuncture, l'acupressure* aide à soulager de nombreux maux (physiques/psychologiques) en appliquant manuellement une pression sur des points précis du corps.

Épigénétique : stop à la fatalité des gènes !

L'expression de nos gènes résulte de ce que nous avons hérité de nos parents, de l'environnement dans lequel nous évoluons et de nos comportements. L'épigénétique étudie comment ces influences externes et internes affectent l'expression de notre héritage génétique. Déjà, des préceptes millénaires comme l'Ayurvéda et les médecines chinoises considèrent qu'au delà de notre santé et de notre environnement, ce que nous mangeons et la façon dont nous mangeons, et par extension ce que nous pensons, modifie qui nous sommes. En reconsidérant les automatismes souvent toxiques qui nous affectent au quotidien (émotions négatives à répétitions, stress, tabagisme, mal-bouffe... et en prenant soin de soi, nous influençons l'expression de nos gènes et par là même, notre qualité de vie. Ainsi, l'épigénétique dément la «fatalité des gènes» en démontrant que nous pouvons les influencer positivement.



Thérapie de couple

Tout comme une personne ressentant un mal-être demandera l'aide d'un thérapeute, un couple se sentant en difficulté ou en détresse peut effectuer ce même genre de démarche.

La thérapie de couple est avant tout un cheminement visant à répondre au besoin de quitter une souffrance.

Parce que l'amour ne suffit pas, que les évolutions du quotidien (travail, famille et autres préoccupations) peuvent nous éloigner, que l'histoire personnelle, la personnalité de chacun sont différentes, que la communication est complexe et ne va pas de soi, le couple a parfois besoin d'être soutenu, aidé pour se comprendre, retrouver des liens positifs et prendre en compte le besoin de chacun.

La thérapie de couple permet de faire un point sur la relation et de soutenir le couple dans ses besoins fondamentaux.

Praticiennes en Thérapie de couple ci-dessous + page 22



Catherine Després

06 15 25 27 23

Praticienne en Thérapie de Couple

Sexologue

Conseil en parentalité

Praticienne EFT



Cabinet principal : 13, av. Roosevelt - 19100 BRIVE

Possibilité de rdv à Brive et à Tulle

catherinedespres62@hotmail.fr



catherine despres



Qi-Gong

Le Qi Gong (prononcez « Tchi Kung ») est une discipline chinoise plurimillénaire. En proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer les capacités respiratoires, cette gymnastique traditionnelle permet un travail sur soi au quotidien. Adultes, enfants, valides et handicapés moteur ou cérébral, chacun peut pratiquer le Qi Gong, sans impératifs particuliers de condition physique.

Enseignante Qi-Gong ci-dessous :

Véronique PEUCHAMIEL

Enseignante de Qi Gong

Réflexologue Plantaire selon l'Energétique Chinoise

Cours et stages de Qi Gong sur Brive et Beynat

06 30 25 08 95

www.veronique-peuchamiel.fr



Des techniques de bien-être dans l'entreprise

Stress, tensions, ambiances pesantes, de nombreuses sources de perturbation peuvent impacter les capacités de concentration et de performance d'un salarié au travail. Favoriser son bien-être et la reconnaissance de ses collègues lui permet alors de s'affranchir des obstacles pour s'investir intégralement dans ses missions. L'heure n'est plus à la compétition mais à la coopération, à l'adaptation et à la créativité.

Plusieurs praticiens présents dans ce carnet, proposent des ateliers et des séminaires de bien-être au sein des entreprises.

Massages, relaxation sonore, conseils en naturopathie, sophrologie, méditation, relaxation, qi-gong, tai-chi, do-in, yoga, rei-ki-ko, shutaïdo... Ainsi que : développement et épanouissement personnel, arrêt tabac, coaching PNL, motivation et cohésion de groupes, art-thérapies, constellations d'entreprises et professionnelles...



Réflexologie

La réflexologie aide à rétablir l'équilibre énergétique dans le corps et stimule les capacités d'auto-guérison. Elle se pratique par massages et pressions sur des zones réflexes, riches en récepteurs épidermiques : le pied (réflexologie plantaire), les mains (réflexologie palmaire), le visage (Dien Chan) ou les oreilles (auriculothérapie). La réflexologie considère que la totalité du corps humain est représentée dans ces 4 parties. Certains points correspondent à certaines parties du corps ou à certains organes. En effectuant des pressions sur ces points réflexes, le réflexologue obtient un effet sur la partie du corps ou l'organe correspondant. La réflexologie est non seulement curative, elle s'avère aussi préventive et relaxante.

Praticien-nes en Réflexologie ci-dessous + pages 32 et 47

U
K

Un Temps pour Soi...

Stress
Désordres chroniques & digestifs
Insomnie

REFLEXOLOGIE

Plantaire & Palmaire
Méthode Originale INGHAM®

SOPHROLOGIE

Sur rendez-vous
En cabinet ou à domicile

Karen Chadelaud

1 bis avenue de la Bastille 19100 BRIVE-LA-GAILLARDE

☎ 07 68 54 88 79 ✉ contact@utps.fr 🌐 www.utps.fr 📍 UTPS BRIVE



Réflexologie (suite)



Nathéra

Nature
&
Thérapie

Maela OGER

Naturopathe
Réflexologue - Sophrologue

Consultations cabinets NAVES et EGLETONS
Uniquement sur RDV **07 61 30 74 83**

www.nathera.fr  [natheranaves](https://www.facebook.com/natheranaves)  nathera.naves@gmail.com



Catherine Houbart

- Réflexologie
- Soins énergétiques et quantiques
- Lithothérapie

4, rue J-Baptiste Dumas à BRIVE - 06 86 14 31 47

www.reflexologue-plantaire-brive.fr

Véronique PEUCHAMIEL

Réflexologue Plantaire selon l'Energétique Chinoise
Enseignante de Qi Gong

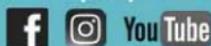
Pour être bien dans son corps,
dans sa tête, et dans son cœur !

06 30 25 08 95

24, Quai Tourny
19100 Brive la Gaillarde
Parking de la Guierle (gratuit 2h)
Arrêt de bus : Place du 14 Juillet

www.veronique-peuchamiel.fr

28, rue H. Puyaubert
19190 Beynat





Reiki Usui Traditionnel

D'origine japonaise, le Reiki est un système énergétique d'harmonisation et d'auto-guérison qui apporte un ressourcement global et profond aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel. Le Reiki influence le bien-être, en réduisant le stress, en accroissant l'énergie, en soulageant les souffrances, en éliminant les blocages énergétiques. Il permet de retrouver l'énergie, la paix intérieure et la confiance en soi. Il aide aussi à surmonter les troubles émotionnels, à faire face à des situations difficiles (deuil, séparation, perte d'emploi, examens...). Des sentiments de clarté dans nos choix de vie peuvent en résulter. Le reiki agit aussi sur les animaux, les plantes et l'habitat.

Le reiki se pratique aussi sur soi-même (auto-traitements). Pour cela, il est nécessaire d'être initié(e) et formé(e) par un maître-reiki enseignant.

Praticiens et enseignants Reiki ci-dessous + page 49

YOLANDE MAIGNE

Maître Reiki enseignant depuis 1989
Professeure de Yoga depuis 1987

Stages d'initiation REIKI

- du 1er au 3ème degré -

Remises à niveaux

Thérapies individuelles

-Reiki et soins complémentaires -

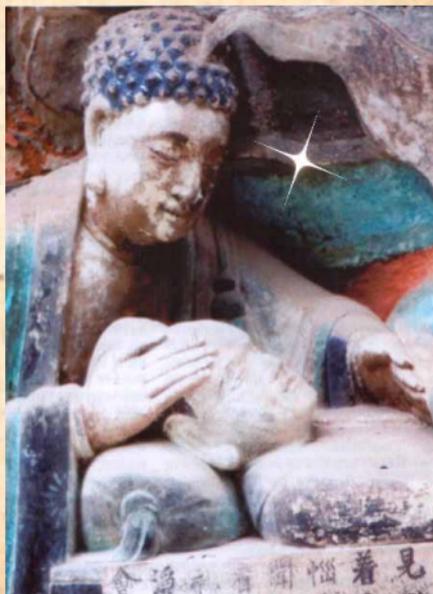
Rencontres REIKI

- ouvertes au public -

INFORMATION / INSCRIPTION

06 26 13 01 43

yolande.shiva@gmail.com





Reiki Usui Traditionnel (suite)

Le Reiki Ryoho, un art ancestral de guérison

Le Reiki Ryoho*, nommé au Japon «Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho» est un art de guérison pour l'amélioration de l'esprit et du corps. Ce concept de «l'énergie vitale» est similaire à celui des arts martiaux et de la médecine populaire japonaise. Au delà du soin par les mains, le Reiki Ryoho propose des outils de progression spirituels, des pratiques méditatives, des sons thérapeutiques, des mouvements énergétiques... Cette forme de Reiki est considérée comme la plus fidèle à l'enseignement de son fondateur, Dr Mikao Usui Sensei.

Une méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit.

Avant d'être un système de guérison au sens thérapeutique, le Reiki Ryoho est une méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit. Sa pratique régulière permet d'installer durablement notre capacité d'auto-compassion, de nous libérer des émotions toxiques (peurs, colères, orgueil...), de nous sentir interconnectés, lucides et responsables. La conséquence directe de cet état est une meilleure santé au quotidien par l'activation et le maintien de nos capacités d'auto-guérison. (Régis Debert)

* D'un abord ouvert et laïc, le Reiki Ryoho respecte les convictions et les croyances de chacun. Il s'adapte à toute personne, en toute situation.

Reiki Usui Ryoho (méthode traditionnelle japonaise)

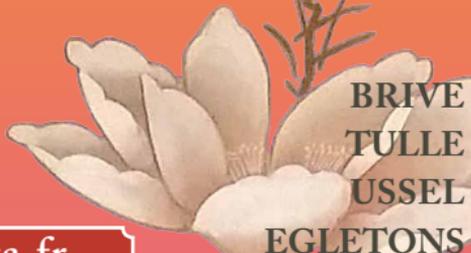
Stages Reiki Usui Ryoho :

- Formations 1^{er} à 4^e degré
- Perfectionnements
- Mises à niveau

Séances sur rdv

Adultes, enfants, seniors
En cabinet ou à domicile

Régis-Pierre Debert
Praticien/Enseignant
Reiki Usui Ryoho



BRIVE
TULLE
USSEL
EGLETONS

www.harmonythera.fr

reiki-correze@gmail.com  Harmonie et Mieux-être

06 07 41 78 37



Relaxation

Toute personne qui vit dans un environnement stressant aurait avantage à pratiquer la relaxation. Les méfaits du stress ont largement été démontrés : nervosité, anxiété, tensions musculaires, fatigue, baisse des défenses immunitaires, maladies cardio-vasculaires. La mauvaise gestion du stress est la troisième cause des facteurs de risque d'infarctus, juste après le tabac et le cholestérol. Ses bienfaits sont particulièrement sensibles chez les personnes qui souffrent de maux psychiques ou psychosomatiques : angoisse, déprime, insomnie, troubles musculaires, douleurs articulaires etc... Qi-Gong, yoga, shutaïdo, shiatsu, sophrologie, reiki, massages, méditation, réflexologie, cohérence cardiaque... vous aideront à gérer le stress et à vous prémunir de ses conséquences douloureuses et de maladies souvent évitables.

Praticiens en relaxation pages 29, 32, 37, 48, 49 et 61



La Cohérence cardiaque pour réguler le stress

Pratique de la gestion du stress et des émotions par le contrôle de sa respiration, la cohérence cardiaque entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle (réduit l'anxiété, mais aussi les états dépressifs, la tension artérielle...). On sait que six respirations par minutes correspondent à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon. La cohérence cardiaque a notamment pour effet d'équilibrer et de moduler le cortisol (hormone du stress).



Massages sonores avec les bols tibétains

Fabriqués au Népal, en Inde, au Bhutan et au Tibet., les bols tibétains ou bols chantants auraient été introduits au Tibet par des forgerons nomades adeptes du Chamanisme. La vibration des bols chantants agit sur les ondes cérébrales, amenant un relâchement des tensions et un état de détente. Les ressources personnelles sont ainsi mobilisées pour libérer, apaiser, régénérer, stimuler et équilibrer le corps et l'esprit. En plus d'aider à lâcher prise, le massage sonore atténue les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses, stress), stimule et renforce les défenses naturelles, aide à installer la confiance en soi et la joie de vivre, développe le pouvoir créatif et l'intuition.



Relaxation (suite)

Pourquoi le stress nous rend-t'il malade ?

Nous savons que les émotions négatives et agressives, mais aussi le stress et les angoisses, ont pour conséquence la manifestation de maladies souvent graves. Que se passe-t'il dans notre corps lorsque nous sommes en état de stress ?



Dès qu'il y a un stress, quel qu'il soit (d'origine infectieuse ou émotionnelle), le système de défense s'active automatiquement. Si le stress est d'origine infectieuse, l'hormone somatoprophine (STH) est sécrétée par la glande pituitaire. Cette hormone est à l'origine des symptômes que l'on peut ressentir lorsque nous sommes malade (fièvre, douleurs, perte

d'appétit...). Si ce sont des émotions toxiques, répétitives ou permanentes qui sont à l'origine du stress, cette même STH aura une présence anormalement prolongée dans le corps. Pour corriger ce déséquilibre, c'est une autre hormone, la corticotrophine (ACTH) qui agira sur les glandes surrénales, afin de stimuler la sécrétion de la cortisone, mais aussi pour stopper la sécrétion de STH. Si ce stress perdure, une production incontrôlée de ces hormones continuera, jusqu'à ce qu'une maladie vienne à se développer.



Nous sommes tous des être émotionnels, sommes-nous pour autant condamnés à devenir malade par ce fait ? Non, bien heureusement !



Une solution simple s'impose, la pratique quotidienne d'exercices de relaxation.

Pour cela de nombreux outils sont à notre disposition : Qi-Gong, Tai-Chi, Yoga, Méditation, Reiki, Sophrologie, Hypnose, EFT, Massages...

Il a été démontré que vivre de manière relaxée deux heures par jour, suffirait à casser le cycle continu de la production et de l'action de la STH et de la ACTH.



Shiatsu

Médecine officielle au Japon, le Shiatsu est une technique manuelle d'entretien de la santé qui vous procure un mieux-être.

Issu des Médecines Traditionnelles Chinoises (MTC), le Shiatsu, par des pressions et relâchements le long des méridiens et sur les points d'acupuncture, améliore et rééquilibre les fonctions du corps et de l'esprit. Convenant et adapté à tous (adultes/enfants), il est efficace en cas de douleurs fonctionnelles, de stress, d'addictions, de peurs. Il améliore le sommeil, la digestion, le transit, les circulations sanguine et circulatoire, en libérant les tensions et blocages articulaires. Le Shiatsu rééquilibre ainsi la circulation de l'essence vitale, le Qi ou Ki en japonais. Un bilan complet et une observation basés sur les Médecines traditionnelles chinoises (pouls, langue, ongles...), peuvent vous être proposés par un praticien certifié MTC.

Praticiennes Shiatsu ci-dessous + pages 36 et 53



Santé & Bien-être Sylvie Richard

Médecine Traditionnelle Chinoise, Naturopathie,
Spécialiste en Shiatsu & Do-In, Réflexologie

 SPÉCIALISTE EN
SHIATSU
TITRE PROFESSIONNEL INCP

06 83 16 31 60

www.brive-sante-bienetre.fr  brive-sante-bienetre@orange.fr

Sylvie Richard, diplômée et praticienne depuis près de 18 ans, vous accompagne en **Shiatsu** et **MTC**, mais aussi en conseils posturaux et naturopathiques. Seul ou en groupe, elle vous enseigne à pratiquer sur vous-même le **Do-In** (automassage) et les **Mako-Ho** (étirements de méridiens). L'objectif étant de vous rendre autonomes sur un soulagement de douleur localisée, mais aussi sur l'entretien de votre propre santé. Douze séances sont recommandées afin de permettre à vos doigts de mémoriser la gestuelle et la juste pression. Cette pratique s'accompagne d'exercices respiratoires.



Shiatsu (suite)



SHIATSU-TERREHAPPY

Geneviève Martignac

Permanence de Shiatsu :
Maison des Services
2, av. de la Xaintrie Blanche
19430 - GOULLES

*Accompagne toute personne
désireuse de retrouver ou
de conserver un équilibre
physique et/ou émotionnel
grâce au Shiatsu*

07 69 08 07 12 (sur rdv) - www.martignac.fr



Shutaïdo®

En générant un ancrage puissant tout en rééquilibrant nos corps énergétiques et physiques, ce nouvel art énergétique qu'est le Shutaïdo, apporte un bien-être durable et évolutif. Les changements de paramètres et les déséquilibres actuels de notre planète (géobiologiques et énergétiques) impactent notre biorythme et dérèglent notre «boussole intérieure». Avec des enchaînements simples et puissants, le Shutaïdo nous aide à faire monter notre propre champ vibratoire et notre propre fréquence. Ainsi, en se calant sur ces nouvelles énergies, chacun règle sa boussole intérieure. L'intégration de cette pratique (ateliers groupes ou individuel) permet d'optimiser nos capacités d'autonomie à la santé globale.

Instructeur et praticien en Shutaïdo ci-dessous :



Le Shutaïdo© **Art de la Voie Suprême**

Philippe Apruzzese
Fondateur de la méthode
Formation d'instructeurs

Ateliers découverte et perfectionnements en Corrèze
et départements voisins – Stages dans toute la France

07 71 18 08 88  Shutaïdo Philippe Apruzzese

www.shutaïdo.org



Sophrologie

Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et sur le mental dans le but de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions (pensées, connaissances, croyances) et nos comportements. La sophrologie nous permet d'affronter les défis du quotidien avec plus de facilité et avec sérénité.

🗨 Le mot Sophrologie vient du grec ancien (sôs : harmonieux; phren : l'esprit; logos : science)

Praticiennes en sophrologie ci-dessous + pages 46 et 56



Diane AUBERT

Sophrologue

Hypnothérapeute

06 21 68 51 33

1, rue du Printemps
19360 Malemort

dianeaubert.5@gmail.com

 diasosphrenlogos

Florence
CHANUT
SOPHROLOGUE

06 48 47 18 87

contact@florence-chanut.fr

Centre Holistic
1 bis av. de la Bastille

BRIVE

www.florence-chanut.fr



Sophrologie (suite)

Ateliers de sophrologie pour grands et petits...

Les séances collectives de sophrologie (environ 10 personnes), lorsqu'elles sont suivies régulièrement, permettent d'acquérir une méthode de pratique autonome. Des ateliers sont aussi organisés pour les enfants (dès 6 ans). La sophrologie les aide à retrouver le calme, l'apaisement et la concentration. Elle s'avère un allié efficace auprès des enfants pour faire face aux émotions envahissantes (stress, angoisses, colère...), ainsi qu'aux problèmes de sommeil.

Praticiennes organisant des ateliers collectifs, ci-dessous + page 32



Nathéra

Nature
&
Thérapie

Maela OGER

Naturopathe
Réflexologue - Sophrologue

Consultations cabinets NAVES et EGLETONS
Uniquement sur RDV **07 61 30 74 83**

www.nathera.fr  [natheranaves](https://www.facebook.com/natheranaves)  nathera.naves@gmail.com





Yoga

Le Yoga met l'accent sur la perception de l'énergie de vie et donne de l'importance de la relation entre geste et respiration, travail en fluidité amenant l'enchaînement des postures en phrases, rôle du regard intérieur (développement des sens subtils, découverte et maîtrise de notre corps énergétique). Le yoga contribue à un développement harmonieux physique, psychique et émotionnel, éliminant tensions physiques et mentales et gérant le stress au quotidien.

Yolande Maigne

Professeure diplômée de la
Fédération Française de Hatha-Yoga
(Plus de 30 ans de pratique)

Cours de Yoga

(Débutants et non-débutants)

à **BRIVE (Centre Holistic)**

06 26 13 01 43



www.lotusrose46.blogspot.fr

Yoga du Rire

**JOIE SANTE
DETENTE**



YOGA du RIRE

Marie-Laure Brousse
06 37 56 98 15

Animatrice certifiée par la
LAUGHTER YOGA UNIVERSITY du Dr Kataria

f YOGA du RIRE Brive - Corrèze

Le YOGA DU RIRE, c'est rire sans raison pour (re)faire le plein de JOIE, VITALITE et OPTIMISME tout en renforçant sa SANTE. Simple et accessible à tous, cette méthode combine exercices ludiques, étirements et respirations profondes. Ses bénéfices sont nombreux : détente immédiate, puissant anti-stress, amélioration du sommeil, libération émotionnelle, confiance en soi, attitude bienveillante et positive envers soi-même et les autres...



Qu'est-ce que l'enfant intérieur ?

Nous sommes constitués de différentes parties du Moi de tous âges, à la manière des poupées Russes (bébé, enfant, adolescent, adulte...).

Nous cohabitons au quotidien avec ces parties parfois antagonistes.

Se reconnecter à Soi, c'est se sentir en cohérence avec toutes.

L'enfant intérieur (le Moi profond), c'est notre partie originelle, authentique, constituée d'émotions et de spontanéité. C'est la source de notre énergie vitale, le siège des émotions positives, de la joie simple, mais aussi des fragilités, des peurs, des souffrances.

C'est en nous reconnectant à notre enfant intérieur que certaines thérapies permettent d'accéder à un apaisement, voire une reconstruction.

Car toutes les blessures de l'enfant intérieur continuent de résonner en nous au présent, insidieusement, aussi longtemps que nous n'aurons pas pris le temps de les entendre et de les panser.

Guérir son enfant intérieur, c'est améliorer la conscience de soi, la stabilité émotionnelle, les sensations de cohérence et de sécurité intérieure.

Sabine Vimont : Psycho-praticienne ICV





S'aimer et se libérer pour mieux guérir...

La plupart des thérapeutes nous disent que la majorité des maladies sont dûes à des émotions toxiques mal gérées ou refoulées.

Savez-vous que chacun de nous à le pouvoir de réharmoniser ces émotions indésirables qui nous envahissent et par conséquent, celui de nous guérir de nos malaises (mal-aise) et de nos maladies (mal-a-dit) ?

Bien sûr, ce chemin de guérison naturel, simple d'apparence, demande que nous (re)considérons notre part de responsabilité dans notre mal-être et que nous nous sentions engagé-e dans notre guérison.

Si nous voulons (re)trouver un état de santé qui puisse nous permettre de nous sentir heureux-se chaque jour, avec soi et avec les autres, il est primordial de s'ouvrir aux autres comme à nous-même. De s'ouvrir à la bienveillance et au non-jugement envers les autres, comme envers soi-même, de mieux se comprendre pour mieux s'aimer... et mieux aimer.

Lorsque l'on décide de s'aimer de manière inconditionnelle, nous n'avons plus à subir les douleurs et les maladies, mais à les accepter et à comprendre ce qu'elles nous disent, pour mieux nous en libérer.



MAISON DE THERAPIES COMPLEMENTAIRES

Quatre praticien-nes pour votre mieux-être

Rebecca VILCOCQ

Hypnose
Pédohypnose
Coach certifiée PNL
Formatrice Hypnose et PNL
06 52 80 42 41

Maela OGER

Naturopathe
Réflexologue
Sophrologue
07 61 30 74 83

Laurent OGER

Praticien EFT
Technique de libération émotionnelle
Accompagnement psychologique
06 80 87 62 40

Régis-Pierre DEBERT

Relaxologue
Énergéticien
Maître Reiki
Enseignant Reiki Usui-Do du 1er degrés à la Maîtrise
06 07 41 78 37

15, rue François Monéger - 19300 EGLETONS



Pour le bien-être de nos animaux



Communication animale

Les animaux communiquent entre eux, à l'aide de fréquences définies. En plus des signaux et mimiques (sonores, gestuels, visuels, olfactifs...), les animaux utilisent une forme de communication télépathique. Vivant à nos côtés depuis des milliers d'années, les animaux ils se sont «humanisés» à notre contact, et sont devenus nos miroirs émotionnels.

La communication animale aide à comprendre l'état d'esprit, les émotions, les blocages et les peurs de nos animaux. Elle les accompagne dans différentes situations (stress, comportement...) et permet de comprendre leurs véritables besoins. Une séance sera utile pour préparer votre animal à une intervention chirurgicale ou à toute autre situation.

La communication animale ne se substitue pas au diagnostic d'un vétérinaire.



DRAGO DOLCE

Chez vous ou à distance

Bien-être animal

Communication de cœur à cœur

Formations / Soins énergétiques

Eva

www.dragodolce.com -  DRAGO DOLCE

06 60 44 79 22



Reiki Animalier

Les animaux réagissent naturellement et intuitivement au Reiki Doux et non invasif, il les aide à guérir de troubles émotionnels (ou comportementaux) et à soulager leurs douleurs.*

Pour les animaux sains, le Reiki est un excellent outil de prévention aidant à maintenir son état de santé et à optimiser sa longévité. Lorsque l'animal est en fin de vie, le Reiki est un réconfort qui apaise ses douleurs et ses angoisses.

** Reiki : lire page 48 et 49*

Reiki animalier : 06 07 41 78 37

Sur le lieu de vie de l'animal

Secteurs Brive / Tulle / Egletons



Soins vétérinaires et médecines complémentaires

Si la médecine vétérinaire traditionnelle a fait de grandes avancées durant ces dernières années, les médecines complémentaires ou médecines douces sont de plus en plus prisées par les propriétaires d'animaux.

Elles s'avèrent efficaces pour traiter certaines maladies chroniques ou des problèmes comportementaux, mais dans les cas d'urgence, il faut toujours consulter un professionnel en médecine vétérinaire et garder à l'esprit que dans les situations plus sérieuses, votre animal pourrait avoir besoin d'examens complémentaires (bilan sanguin, radio, échographie, voire scanner) ou d'interventions chirurgicales.

Médecine vétérinaire conventionnelle et médecines complémentaires sont conjointement tout à fait bénéfiques dans la plupart des cas. Un traitement naturel ou un soin énergétique, peut être par exemple administré en complément d'un médicament (sous avis et surveillance d'un vétérinaire).

Les approches naturelles favorisent souvent l'efficacité d'un traitement médicamenteux en réduisant sa durée et ses effets indésirables.



Kinésiologie animalière

La kinésiologie animalière permet d'alléger les émotions stressantes et négatives cumulées au cours de la vie de l'animal ou héritées de sa lignée.*

Après un rééquilibrage, la relation entre l'homme et l'animal sera restaurée.

Exemples d'interventions : stress et événements stressants, tensions nerveuses et (ou) musculaires, blocages, mouvements contraints, état de fatigue, agressivité, peurs, angoisses, problèmes relationnels, etc...

** Kinésiologie : lire page 25*



**Evodie
CHAZAL**

**Kinésiologie animale
Soins énergétiques**

06 63 81 54 55

19410 - ESTIVAUX
(Hameau de Réjeaudoux)
ecuriesevodie@orange.fr



les Cavaliers d'Evodie

L'ostéopathie animale

Cette méthode manuelle nécessite du ressenti et de l'écoute de la part des mains du praticien, ainsi qu'une bonne connaissance de l'anatomie et de la physiologie auprès des différentes espèces soignées. A la fois curative et préventive, l'ostéopathie aidera l'organisme de l'animal à retrouver et conserver la santé. Après une série de questions concernant les antécédents pathologiques et traumatiques de l'animal, la consultation ostéopathique dure environ 1h.





«Mon Carnet Mieux-être»[©]

Version gratuite téléchargeable

édité par Bleuet-Vert Productions

25, rue Jean Giraudoux - 19100 BRIVE-la-GAILLARDE

Rédaction : Régis Debert (sauf les textes signés)

Toute reproduction interdite (textes et images)

therapies.alternatives19@gmail.com / 06 07 41 78 37

Téléchargements :

<https://www.therapeutes-mieux-etre.fr>