

SENIORS ACTIFS



Médecines douces & Pratiques sportives orientales



Pour entretenir votre corps, Véhicule de l'âme ... Laissez vous gagner par la douceur soufflée de l'Orient !

MEDECINES ALTERNATIVES

- **Hypnose Eriksonienne**
- **Iridologie : Votre iris révèle si vous êtes malade ou pas et détecte vos pathologies à venir**
- **Lithothérapie : Pour rééquilibrer et Réharmoniser, l'ensemble du corps.**
- **Magnétisme&Magnétothérapie soulagent les maux de dos, l'arthrite, la fibromyalgie, neuropathie diabétique et aident à favoriser la cicatrisation postchirurgicale. En médecine classique, ils sont utilisés dans le traitement des fractures qui tardent à guérir**
- **Massothérapie : fait appel au toucher et une panoplie de techniques visant à agir sur des zones stratégiques du corps.**

- *Naturopathie : stimule les mécanismes naturels d'autoguérison du corps.*
- *Réflexologie plantaire : chaque zone du pied correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. En quelque sorte c'est se Soigner le corps par les pieds !*
- *Mindfulness : vise à combattre l'angoisse, le stress et la maladie*
- *Rei Ki : méthode japonaise de soins « énergétiques » par imposition des mains.*
- *Relaxation : Thérapie préventive ou curative des troubles du sommeil, angoisse... Pour libérer, corps & esprit des tensions.*
- *Sophrologie : Synthèse des techniques orientales de méditation, yoga et relaxation, elle développe la conscience de façon à harmoniser le corps et l'esprit, en chassant peurs et angoisses.*

PRATIQUES SPORTIVES & FORME ORIENTALES

- *Arts martiaux adaptés : Self-Défense adaptée pour savoir réagir et éviter les risques avec amélioration de la motricité, de la coordination mémoire, de l'équilibration (amélioration de la proprioception), renforcement musculaire, souplesse, techniques d'autodéfense adaptées)*
- *Marche Méditative*
- *Qi Gong : rééquilibre le métabolisme du corps dans son ensemble ! En médecine traditionnelle chinoise, il se définit comme une gymnastique de l'énergie*
- *Tai Chi Chuan : rééquilibre le Yin et le Yang pour le bien être du corps et de l'esprit*
- *Wu Tao (Yoga dansant)*



- *Yoga : du sanskrit « jug » signifie relier, joindre, unir, mettre ensemble... le corps, le cœur et l'esprit !*

...

LA NATURE AU SERVICE DU BIEN ETRE

- *Soins de beauté, pommades, ... au naturel : Aloe Vera, fabrication de crèmes à la rose...*
- *Produits diététiques*
- *Bijoux*
- *Nature & Découvertes*

...

En médecine traditionnelle chinoise, on dit que la vieillesse arrive par les jambes entraînant son cortège de maux, car ce sont elles qui supportent le corps !



Quelques stands restent disponibles pour les professionnels souhaitant se joindre à nous !

S'il te plait, serait-il possible de mettre cette image sur un coin de l'annonce ?

DANS UNE BULLE BLEUE LAVANDE



FORUM ZEN SENIORS ACTIFS

**Espace Intergénérationnel Schweitzer
Vendredi 16 & Samedi 17 Février 2018 de 10h à 19h**

☎ 03.27.85.28.93

✉ caudry.seniorsactifs@laposte.net

**Veillez Contacter, nos chargées de Projets :
Françoise Auffray & Mauricette Aupicq**