

Exercices physiques et énergétiques.

Soin Complémentaire

POURQUOI ?

- ✓ Réactiver l'énergie du corps
- ✓ Activer et améliorer la circulation sanguine
- ✓ Oxygéner tous les organes.
- ✓ Assouplir et réchauffer le corps.

DUREE

de 10 à 20 minutes

A réaliser quotidiennement, le matin au réveil ou le soir au coucher.

Contactez-nous pour en savoir plus

La séance d'éveil corporel, intégrée dans certaines cures, permet d'entretenir et d'activer la circulation énergétique du corps pour commencer la journée. Nous vous proposons deux méthodes douces et performantes dont les résultats sont immédiats : vous éprouvez une sensation de bien-être instantanée et votre vitalité ne cesse de croître au fil des jours. Ces pratiques inversent le processus de dégénérescence qui conduit à la maladie et à la vieillesse. Il est possible de rester jeune, quel que soit votre âge...

Programme

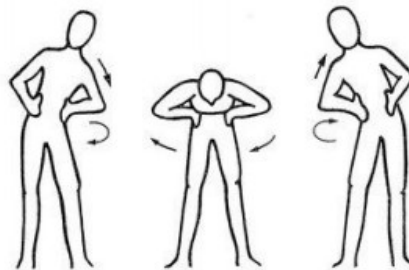
1 > Exercices Méthode Nadeau

EXERCICES DOUX RÉGÉNÉRATEURS ACCESSIBLES À TOUS !

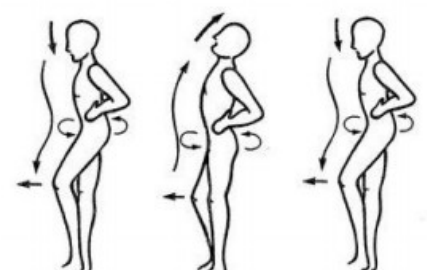
Inventée au Québec par M Henri Nadeau, elle a ensuite été initiée au public, d'abord par Mme Colette Maher, depuis 1983. Reconnue par des spécialistes de la santé, la technique Nadeau constitue un exercice complet par elle-même. Elle peut servir d'échauffement aux activités sportives. Chacun des trois mouvements sont accompagnés de profondes respirations. Bienfaits de cette technique :

- Se pratique partout, prend peu de place
- Masse les organes vitaux
- Active et améliore la circulation sanguine
- Régénère les systèmes du corps humain
- Améliore la digestion et l'élimination
- Oxygène et envoie le sang au cerveau
- Masse la glande thyroïde
- Apporte de la souplesse à tout le corps
- Fait travailler toutes les articulations et les muscles en douceur

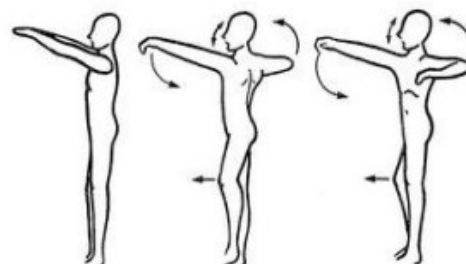
TECHNIQUE NADEAU - Exercice 1



TECHNIQUE NADEAU - Exercice 2



TECHNIQUE NADEAU - Exercice 3



POURQUOI ?

- ✓ Réactiver l'énergie du corps
- ✓ Activer et améliorer la circulation sanguine
- ✓ Oxygéner tous les organes.
- ✓ Assouplir et réchauffer le corps.

DUREE

10 à 20 minutes

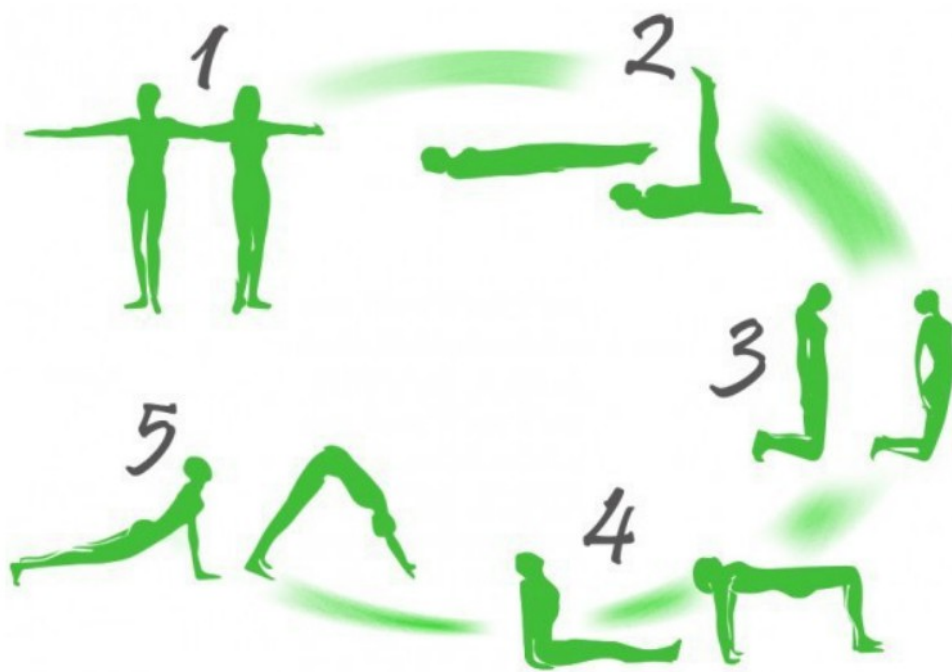
A pratiquer si possible quotidiennement, et au minimum une fois par semaine.

Contactez-nous pour en savoir plus

2 > Exercices Des cinq Tibétains

De grands maîtres lamas tibétains ont consacré toute leur existence à la quête des principes supérieurs qui régissent la vie. Ils ont mis au point une méthode capable de réactiver l'énergie du corps par la pratique quotidienne de 5 exercices tout simples. Ces 5 exercices ont longtemps été gardés secrets au sein des monastères retirés de l'Himalaya, jusqu'à ce que Peter Kelder soit initié après un long séjour au pays des montagnes sacrées. Il a publié un livre : « les 5 tibétains : secrets de jeunesse et de vitalité.. ».

Chaque mouvement est à réaliser, idéalement, par multiple de 7 (7, 14 ou 21 fois). Vous pouvez augmenter chaque jour le nombre de mouvements afin d'atteindre votre idéal...



Infos

Ces exercices sont intégrés dans les Cures Chrysalide.