

Sophrologie et cohérence cardiaque

La sophrologie est une pratique avec un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle pour vous permettre de :

- Apprendre à gérer le stress, les émotions et les douleurs (pelviennes/abdominales/dorsales) liés à l'endométriose
- Retrouver confiance et énergie
- Vous préparer à des examens médicaux et/ou à une intervention chirurgicale
- Vous réapproprier votre corps
- Retrouver un sommeil récupérateur

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire qui équilibre le système nerveux autonome. C'est un outil privilégié pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la douleur.

5 ateliers de 30 minutes pour 12 personnes avec Claire (sophrologue)

Do-in

Le Do-in est un terme japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental alliant postures, mouvements, étirements, automassage, relaxation et protocole de points qui soulagent.

5 ateliers de 45 minutes + 15 minutes d'échanges pour 5 personnes avec Fabienne (professeure et praticienne en shiatsu)

Naturopathie

Guide pratique de l'alimentation anti-inflammatoire et découverte de deux plantes incontournables pour la gestion de la douleur.

3 ateliers de 30 minutes pour 6 personnes avec Aurélie (naturopathe)

Pilates

Exercices pour l'allègement du dos et la musculation lombo-pelvienne.

3 ateliers de 30 minutes pour 10 personnes avec Stéphanie (professeure de Pilates)

Autohypnose

Pratique de l'autohypnose pour la gestion de la douleur chronique.

7 ateliers de 30 minutes pour 4 personnes avec Jean-Luc (hypnothérapeute)

Shiatsu thérapeutique

Le shiatsu est une thérapie corporelle qui vient du Japon et qui permet d'entretenir sa santé, de prévenir la maladie et de soulager divers maux. Le shiatsu se pratique par pression des pouces sur des points énergétiques. Pour la gestion de la douleur et la diminution des symptômes.

7 ateliers de 30 minutes pour 5 personnes avec Nathalie (praticienne de Shiatsu thérapeutique)

Coaching sportif en douceur

Un accompagnement personnalisé pour travailler la souplesse, le renforcement musculaire hypopressif et l'équilibre.

5 ateliers de 30 minutes pour 8 personnes avec Antoine et Jimmy (coachs sportifs)

Niromathé

La méthode niromathé est une méthode de réflexothérapie vertébrale et périphérique. Le praticien soulage en faisant vibrer la peau. Cette vibration lève les spasmes responsables des blocages et des douleurs associées. Protocole spécifique « endométriose » : réduction de l'inflammation et de la douleur.

4 ateliers de 30 minutes pour 6 personnes avec Jean-François (praticien niromathé)

Yoga

Approche et pratique de postures pour apaiser les douleurs.

3 ateliers de 45 minutes pour 10 personnes avec Isoline (professeure de Yoga)

Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire propose de traiter certaines pathologies, ou simplement des tensions, à partir de massages des pieds.

Pour aider à équilibrer le système hormonal et soulager des tensions corporelles.

5 ateliers de 30 minutes pour 5 personnes avec Lesley (réflexologue)

Ostéopathie

Ostéopathie ciblée et manipulations personnalisées : viscères, musculosquelettique et fascias (Prévoir une tenue legging / T-shirt coton si possible)

4 ateliers de 35 minutes pour 5 personnes avec Coralie (ostéopathe)

Coaching de vie

Ateliers de 30 minutes pour 6 personnes avec Céline (coach de vie)

- Comprendre ses émotions (2 ateliers)
- Comment vivre avec nos messages contraignants (2 ateliers)