

SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE
DOUCE
& THALASSO

PARIS
30 jan.-3 fév. 2020

LYON
7-9 février 2020

MARSEILLE
6-8 mars 2020

Salon Bien-Etre Médecine douce & Thalasso 2020 la santé au naturel à Paris, Lyon et Marseille

La 37ème édition du Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso se tiendra à **Paris** du **30 janvier au 3 février**. Devant le succès rencontré, le Salon confirme sa 2ème édition à **Lyon** du **7 au 9 février** et lance sa 1ère édition à **Marseille** du **6 au 8 mars**.

AUX ORIGINES DES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES : LES EMOTIONS



Les maladies psychosomatiques sont de vraies maladies qu'il convient de prendre au sérieux et qui se caractérisent par des symptômes moraux ou physiques affectant nos organes. Nos émotions en sont la cause principale. Les maladies apparaissent rarement spontanément, elles cheminent. Des signes précurseurs existent. Ces signes avant les symptômes sont autant d'indices avant-coureurs émotionnels, physiques et psychiques, qui

observés et analysés par chacun d'entre nous, peuvent être anéantis avant l'installation d'une maladie. Les symptômes varient d'un individu à un autre. Cette maladie peut s'arrêter au niveau physique, sans que le moral soit atteint et inversement. Lorsque le moral joue, cela se traduit par des paniques, des phobies, allant même jusqu'à la dépression et des insomnies récurrentes. Du côté des symptômes physiques, ils peuvent être liée au stress, à l'angoisse ou la contrariété engendrant des maladies cutanées sévères. Des symptômes d'autant plus dangereux comme la poussée d'adrénaline favorisant les risques d'infarctus sont possibles. De plus, cette maladie peut entraîner un déséquilibre alimentaire à la suite d'une perturbation émotionnelle. Dans ce cas, l'alcoolisme ou la boulimie entre en jeu.

COMMENT PREVENIR UNE MALADIE PSYCHOSOMATIQUE



Il est important de faire un travail sur soi-même. Apprendre à maîtriser son stress et à canaliser ses angoisses afin de permettre au corps de se défendre et de lutter contre ces troubles physiques ou moraux. Une pratique sportive apparaît comme une solution adéquate car elle permet de se défouler et de rester concentré sur le moment présent. On peut également exercer des activités ludiques (lecture, sortie) Il faut penser à soi, ne pas écouter son corps, se laisser aller. Autre solution très efficace, pratiquer des exercices de relaxation : massage, thalassothérapie, sauna etc... Il existe d'autres aides et remèdes présentés dans le cadre du Salon.

LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES AU SALON BIEN-ETRE & MEDECINE DOUCE

DES CONFERENCES POUR UNE REELLE APPROCHE

Au cœur du programme des conférences du Salon Bien-Etre et médecine douce, les maladies psychosomatiques sont abordées par des spécialistes. Ainsi le **Samedi 1er Février** deux conférences leurs seront consacrées.

A 14h, **La prévention des maladies par la gestion des émotions par Gérard Sakski.** Lors de cette conférence il invite à comprendre le processus d'installation d'une maladie et comment déjouer la mise en place et l'engrenage des premiers symptômes. Gérard Sakski, masseur kinésithérapeute a récemment co-écrit avec Christian Flèche "*Cris et Murmures du corps*".

A 15h30 **Comprendre l'origine des maladies psychosomatiques par Natacha Calestrémé.** En se basant sur les principes de la médecine chinoise et plusieurs années de recherches en tant que journaliste, Natacha Calestrémé présentera son cheminement et partagera ce qui lui a permis de gagner en vitalité, de guérir et se reconstruire en allant vers la sérénité. Elle partage dans son ouvrage « *La clé de votre énergie* », édité en janvier 2020, tout ce qui lui a permis de se transformer.

AU SALON : DES SOLUTIONS



Access Consciousness ou Vivre en conscience. Passionné depuis toujours par le développement du potentiel humain et l'éveil de la conscience, Philippe Beurdeley, psychologue clinicien, a fait le choix d'être Facilitateur Certifié ACCESS CONSCIOUSNESS. Partout où vous vous êtes limité, où vous avez choisi la contraction plutôt que l'expansion, vous pouvez créer une réalité différente grâce à la méthode **Access Bars**. C'est une approche nouvelle de libération des mémoires, des

schémas et traumas qui nous maintiennent dans une vision limitée de la réalité. Une cartographie de 32 points situés sur le crâne qui correspondent chacun à quelque chose de précis (argent, créativité, joie, corps, sexualité...) contiennent la charge des pensées, des croyances, des décisions et des émotions que l'on a stockées sur ces sujets. Ces points sont symétriques et en les stimulant, on active une barre électromagnétique, et libère ainsi la charge des croyances, qui nous maintiennent dans une vision limitée de l'existence. La méthode Access Bars est un des outils quantiques actuels qui sont transmis pour permettre un changement rapide. La méthode Access Bars et les processus corporels s'apprennent en une journée. **Informations : <http://vivreenconscience.fr/>**



Des soins énergétiques pour se reconnecter à sa vie Thérapeute énergétique et hypnothérapeute Agnès Humbert propose des soins énergétiques pour se reconnecter à sa vie. Parmi les soins proposés : soin quantique par l'apposition des mains sur les principaux centres énergétiques. Reconnexion praticienne du Reconnective Healing et de la Reconnexion du Dr Eric Pearl, qui permettent de se reconnecter aux nouvelles fréquences de la planète, redonnant équilibre émotionnel, mental et physique. Access Bars avec des points

d'acupuncture sur le crâne. l'EFT (Emotional Freedom Technique) pour réduire les émotions fortes et l'Hypnose pour réintroduire des pensées positives. **Informations : www.agnes-humbert.fr**



Se libérer des Traumatismes. On parle de traumatisme ou de création de mémoire traumatique, lorsque des informations vécues dans le passé ou anticipées dans le futur suscitent des émotions négatives présentes et durables. Dans ce cas, la "digestion" des informations traumatiques n'a pas eu lieu. La libération des traumatismes va permettre de déprogrammer l'émotion négative liée à une blessure en activant la synchronisation naturelle des hémisphères cérébraux,

permettant l'intégration des mémoires traumatiques. Frédéric Voynet, neurothérapeute utilise pour la libération des traumatismes les meilleures pratiques sur le fonctionnement de notre cerveau (PNL, EMDR, Hypnose Ericksonienne, travaux d'Ernest ROSSI, TIPI, Méthode des 2 points, Respiration psychodynamique...).

Informations : www.allotraumatismes.com

L'Art-Thérapie : une autre façon de s'exprimer. Des professionnels de santé



paramédicale, formées en Art-Thérapie et psychopathologies cliniques proposent pour délier les blocages, atténuer le stress et autres maux du quotidien, une méthode de soin innovante avec l'art-thérapie. Cette méthode consiste à utiliser un support artistique, généralement le dessin ou la peinture, mais aussi le modelage, la photographie, les marionnettes, le collage, pour s'exprimer à la place des mots. Elle trouve sa place quand la verbalisation est trop dure, difficile ou impossible, du fait d'un problème physique comme le bégaiement, l'accident cardio-vasculaire ou le mutisme. C'est aussi un moyen pour traduire ce que les mots n'arrivent pas à révéler, quand le mental

tourne en boucle autour des mêmes idées, ou quand l'esprit conscient empêche l'inconscient de se manifester. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, aucune prédisposition artistique n'est nécessaire. **Informations :** <https://arttherapie-idf.com/pour-qui-pour-quoi/>



Dynamical Neurofeedback® un entraînement cérébral pour tous.

C'est une technique qui apprendrait au cerveau à s'autoréguler afin de régler ses propres dysfonctionnements. Cette méthode d'entraînement cérébral consiste à enregistrer l'activité électrique du cerveau avec des électrodes placées sur le cuir chevelu pour l'informer ensuite d'une anomalie par un signal. Le cerveau cherche alors à s'autoréguler pour revenir sur le moment présent. Ainsi, la personne regarde un film ou écoute de la musique, elle n'a rien à faire. Lorsque le logiciel détecte une "turbulence" envoyée par le cerveau, une brève interruption sonore a lieu. Le cerveau est donc alerté et cherche à se réguler. Problèmes de concentration, de sommeil, épilepsie,

dépression...le neurofeedback® serait efficace face à de nombreux troubles psychologiques, notamment ceux du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). **Informations : www.neuronactifs.com**

SALON BIEN-ÊTRE, MEDECINE DOUCE & THALASSO 2020

Porte de Versailles – Paris

Du jeudi 30 janvier au lundi 3 février 2020

Eurexpo – Lyon

Du vendredi 7 au dimanche 9 février 2020

Chanot - Marseille

Du vendredi 6 au dimanche 8 mars 2020

Plus d'infos sur : www.salon-bienetre.com

Contacts Presse :

GBCOM

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/gbilinska@gbcom.fr