



NEWSLETTER N°1

Quand la santé vient d'Asie

Traditionnelles et ultramodernes, c'est ainsi que l'on pourrait décrire les grandes médecines orientales millénaires. Ces médecines holistiques prennent en compte l'être humain dans son ensemble dans sa dimension physique, émotionnelle, spirituelle et s'intéressent à la circulation des énergies. Ces médecines holistiques trouvent aujourd'hui en France un écho de plus en plus grand.

Le Salon Bien-être, Médecine douce & Thalasso, qui se déroulera du **1er au 5 Février 2018**, à Paris Porte de Versailles, invite les visiteurs à découvrir ces différentes disciplines et leurs effets.

LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE, EQUILIBRE ET SANTE GRACE AU "QI"



Vieille de plus de 3000 ans, la médecine chinoise fait son apparition en Europe au XVIIème siècle grâce à Ten Rhyne, médecin de la Compagnie des Indes. Même si elle s'est rapidement répandue dans le monde, ce n'est que dans les années 70 qu'elle a pris chez nous son véritable essor, tant au niveau de la pratique que de son enseignement. Selon la médecine chinoise, l'homme est régi par deux forces complémentaires mais opposées, le yin et le yang, et par l'énergie vitale, le qi. Si on est malade, c'est qu'il y a déséquilibre entre le yin et le yang et que le qi circule mal. En cas de déséquilibre énergétique et donc de maladie, la médecine chinoise s'attache alors à rétablir l'harmonie au sein de ces flux d'énergie. Pour cela, elle utilise plusieurs outils, méthodes ou techniques pour aider à rester en bonne santé. Outre les aiguilles d'acupuncture, les moxas, elle utilise également d'autres techniques comme les ventouses ou les massages...

A voir au Salon Bien-Etre et Médecine douce & Thalasso

Les ventouses. La Ventousothérapie, dont les effets sur le corps et le métabolisme sont bénéfiques- Formation, soins...

Exposant : Umanesens - www.cnrsv.org.

Les massages Tui Na et les **gymnastiques énergétiques** qui ouvrent les canaux et renforcent l'équilibre entre la terre et le ciel comme le Tai Chi et le Qi Gong.

Exposant : La Voix du Bambou- lavoiedubambou.fr

La médecine chinoise humaniste qui se définit comme une pratique novatrice associant la médecine traditionnelle chinoise et des techniques énergétiques et vibratoires agissant sur tous les plans de l'Être humain. Une méthode de thérapie avec une dimension spirituelle actualisée à l'évolution de ce monde.

Exposant : Formation à la Médecine chinoise humaniste - [www.medecine](http://www.medecine-chinoise-humaniste.com) - chinoise-humaniste.com.

AYURVEDA OU L'ALLIANCE MEDECINE ET PHILOSOPHIE



Originnaire d'Inde l'Ayurvédā, depuis environ 5.000 ans, allie médecine et philosophie. Le terme Ayurvédā vient de deux mots du sanscrit : « ayur » qui signifie la vie ou longévité et « veda », la connaissance. L'Ayurvédā peut donc se traduire littéralement par « Connaissance de la vie ». Bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, de ceux, plus abstraits et transcendants, de l'existence, jusqu'à ceux, plus matériels et concrets, du corps physique. Pour l'Ayurvédā, chaque individu est constitué d'une combinaison unique de trois doshas ou humeurs biologiques, Vata (l'air), Pitta (le feu) et Kapha (l'eau). Cette combinaison, déterminée au moment de la conception, va représenter la constitution natale de l'individu ou Prakriti. C'est du maintien de l'équilibre des trois doshas que dépend l'état de santé ainsi que la longévité d'une personne. Elles sont présentes en chacun de nous ;

mais dans des proportions différentes, qui déterminent un régime alimentaire et une hygiène de vie spécifiques. Pilier de la médecine ayurvédique, la diététique en est le principal outil. L'Ayurvédā se complète d'une hygiène de vie, également déterminée par le dosha : heures de lever et coucher régulières, yoga, exercices respiratoires, méditation, massages...

A voir au Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso

Centre de soins et formation à l'Ayurvédā, à la cuisine ayurvédique, consultations ayurvédiques, méditation, yoga.

Exposant : Centre Ahimsa - www.ahimsa.fr

Consultation ayurvédique avec un docteur ayurvédique. Conseils alimentaires, définition de la constitution (Vata, Pitta, Kapha)

Exposant : Art de Vivre et Ayurvédā, propose des soins association de l'Ayurvédā et les pratiques de Sri Sri Ravi Shankar www.artofliving.org

LE CHAMANISME : VOYAGE DANS LE MONDE DES ESPRITS



Méthode ancestrale, le chamanisme renvoie à la possibilité de modifier son état de conscience, afin de voyager dans le monde des esprits pour en recevoir guérison, pouvoir et enseignements. Aux Etats-Unis, près d'une vingtaine d'hôpitaux ont créé des centres de médecine complémentaire utilisant notamment la pratique chamanique. En France, de plus en plus de médecins travaillent à partir des états modifiés de conscience. La pratique du chamanisme permet de rétablir l'équilibre individuel, qu'il soit psychologique, spirituel, physique, émotionnel, mais aussi l'équilibre d'un lieu.

A voir au Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso

Exposant : Stéphanie Azurite Chamanisme - Séances de découverte du chamanisme
www.stephanie-azurite.wixsite.com/ther-azur

DE NOUVELLES APPLICATIONS



La réflexologie Dien Chan, permet de libérer le stress, apaiser les douleurs physiques et émotionnelles et conserver la santé par une profonde relaxation. Pratique douce de réflexologie du visage, le Dien Chan est réputé pour soulager une grande variété de troubles nerveux comme la fatigue, l'insomnie ou l'angoisse, mais aussi des problèmes digestifs, hormonaux, immunitaires, articulaires et musculaires. Cette technique d'acupression du visage a été mise au point en 1980 au Vietnam par le Professeur Bui Quôc Châu. Elle est basée sur l'ensemble des principes de la médecine chinoise, des grandes philosophies asiatiques et des traditions vietnamiennes. Elle permet à chacun de nous d'agir sur notre propre santé en pratiquant des exercices d'autostimulation sur notre visage, pour soulager les douleurs, réguler les fonctions vitales de l'organisme et d'améliorer notre bien-être.

Le Jung Shim aide à regagner énergie physique et émotionnelle grâce à des traitements d'acupression. Le Jung Shim énergise le corps et l'esprit à travers l'exploitation de notre propre "énergie humaine". Né il y a 40 ans en Corée du Sud, la pratique est basée sur des principes coréens traditionnels et a pour but de redonner vitalité, santé, et équilibre spirituel au corps et à l'esprit en restaurant notre Qi.

A voir au Salon Bien-être Médecine douce & Thalasso

Exposant : Le Jung Shim - www.jungshim.org

Exposant : Dien Chan Institute, formation professionnelle en réflexologie intégrale Dien Chan
www.dienchaninstitute.com

A RETROUVER AU SALON

CONFERENCES SUR DES MEDECINES VENUES D'AILLEURS :

- Les grands principes de l'Ayurvêda pour préserver ou recouvrer la santé par Falguni Vyas
Vendredi 2 Février à 12h
- Stimuler les défenses de l'organisme avec les techniques de l'acupuncture et de la MTC par le Dr Nadia Volf
Samedi 3 Février à 12h
- Chamanisme, états de transe et neurosciences par Corine Sombrun
Dimanche 4 Février
- La médecine traditionnelle chinoise à la portée de tous par Jean Pelissier
Lundi 5 Février à 12h

**SALON BIEN-ETRE, MEDECINE
DOUCE & THALASSO**

Du jeudi 1^{er} au lundi 5 février 2018

10h30 à 19h

Paris, Porte de Versailles Hall 4

www.salon-bienetre.com

CONTACTS PRESSE : **GBCOM** - Grazyna Bilinska - 06.64.43.98.25 - gbilinska@gbcom.fr