



## NEWSLETTER N°4

### Le bien-être 2.0

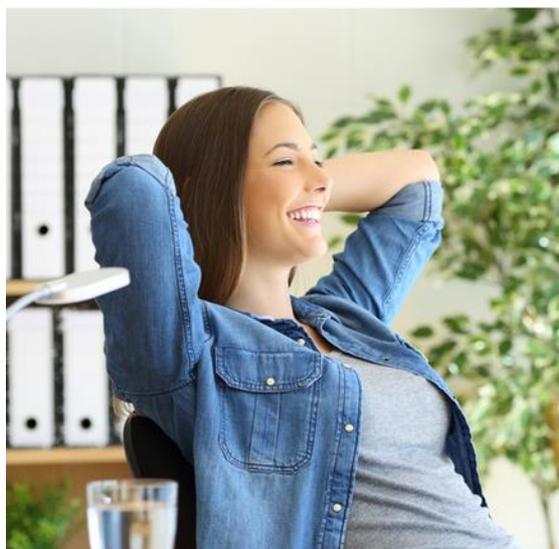
Pour la première fois au Salon Bien-être, Médecine douce & Thalasso les start-ups présentent leurs innovations au sein du **DIGITAL LAB**. Produits et services "connectés" pour un bien-être facile, confortable et efficace, un voyage dans le monde du 2.0 !

LE DIGITAL LAB inaugure également cette année ses Awards, qui récompenseront le meilleur service et le meilleur outil.

#### HYPNOTHERAPIE ET SOPHROLOGIE EN LIGNE

Les médecines douces offrent des solutions efficaces dans de nombreux domaines: mieux gérer son stress, combattre le burnout, mettre fin aux troubles du sommeil, venir à bout des addictions, soulager les douleurs ...Parmi les médecines utilisées, l'hypnose et la sophrologie, très souvent citées, entrent aujourd'hui dans le monde "connecté".

#### *DES SEANCES EN LIGNE*



**SPHERE DU BIEN-ETRE**, association d'hypnothérapeutes et de sophrologues certifiés, a pour but de **rendre le bien-être accessible à tous**. Partis du constat que certaines problématiques sont récurrentes et que la demande est grandissante, ces praticiens ont mis en place des packs de séances vidéo et audio basées sur l'hypnose, la PNL et la sophrologie. Ils proposent des solutions clé en main consultables sur tous les supports (PC, tablettes et smartphones) répondant à un large panel de problématiques comme la confiance et l'estime de soi, le traitement des addictions, des phobies mais aussi la gestion du stress, la perte de poids, le sommeil...Ils proposent également des "packs sur

mesure" et personnalisables selon les besoins.

Pour plus d'informations : <https://www.sphere-du-bienetre.fr/>

### *DES TECHNOLOGIES DE POINTE*

**CODESNA, une méthode scientifique qui permet d'évaluer le stress chronique** de manière rapide, précise, répétable et non-invasive. Codesna conçoit, assemble et commercialise des solutions d'évaluation des déséquilibres physiologiques provoqués, entre autres, par les émotions négatives et par le stress. Ils proposent **PHYSIONER**, le seul système de visualisation de l'Electrocardiogramme qui délivre, en plus de la détection automatique des arythmies, des marqueurs physiologiques liés au stress et à l'équilibre du Système Nerveux Autonome. Le mal-être, la démotivation, le stress négatif provoquent des effets physiologiques qui peuvent être à l'origine de nombreuses pathologies car elles perturbent le bon fonctionnement du Système Nerveux Autonome(SNA). Or, le rôle du SNA est de nous permettre l'adaptation à notre environnement en toutes circonstances. Ce matériel est destiné aux professionnels de la santé et du bien-être

Pour plus d'informations : <https://www.codesna.com/fr/>

### *DES OUTILS PERFORMANTS*



**DREAMINZZZ HYPNOS**, est une solution française qui met **l'hypnose à la portée de tous** pour contribuer au bien-être. L'un des objectifs du **masque Hypnos** est d'accompagner dans la reconquête de la relaxation et du sommeil. Pour cela, il associe différents procédés déjà éprouvés en médecine douce: respiration guidée en cohérence cardiaque, sessions Hypnos (rééducation du sommeil avec hypnose et sophrologie ou relaxation, bien-être, apprentissage de l'auto-hypnose), siestes intelligentes (luminothérapie & cohérence cardiaque), simulateur d'aube personnel. Il est possible de télécharger les sessions selon ses envies et ses besoins dans la bibliothèque Hypnostore.

Pour plus d'informations : <https://www.dreaminzzz.com/fr/hypnos/>



**BLUETENS met l'électrothérapie au service du bien être.** L'électrothérapie est une réplique d'un procédé naturel, contrôlé par le cerveau, permettant de générer des contractions musculaires dans un but de soin, de relaxation ou de renforcement. Elle est intégrée dans de nombreux protocoles

antidouleur et s'impose comme une solution naturelle efficace. En stimulant certaines fibres nerveuses, Bluetens court-circuite immédiatement le message de la douleur au cerveau par la zone endolorie. Pas d'information de douleur = pas de sensation de douleur. Le petit appareil Bluetens se connecte au téléphone portable qui, via l'application, indique où placer les électrodes en fonction du programme.

Pour plus d'informations: <http://www.bluetens.com/fr/>

### ***OU TROUVER UN SPECIALISTE DES MEDECINES DOUCES***

**MEDOUCINE**, permet de trouver en ligne des praticiens de médecines douces sélectionnés, diplômés et expérience validés, recommandés par leurs pairs, avis et témoignages vérifiés. La recherche peut s'effectuer selon la pratique demandée : hypnose, médecine traditionnelle chinoise, sophrologie, naturopathie, ostéopathie, réflexologie, shiatsu, ayurvéda. Mais aussi suivant les maux rencontrés : problème de peau, fatigue et insomnie, mal de dos, enfant et maman, maux de ventre, stress, anxiété, phobie.

*Pour plus d'informations: <https://www.medoucine.com/>*

### **BIEN-ETRE DE L'ORIENT A L'OCCIDENT**



Étirer les muscles, mobiliser les articulations, malaxer les points douloureux est l'art de guérir le plus ancien. Le massothérapeute pratique le massage avec les doigts et les mains mais également avec les bras, les genoux ou les pieds et, selon les besoins, avec des outils mécaniques et électroniques. L'objectif est de détendre les muscles et les tissus souples pour faciliter la circulation sanguine et donc l'apport d'oxygène des parties massées. En Orient cette discipline associe exercices corporels et méditation pour réaliser l'unification de l'être

humain, le yoga en est un exemple.

**URBAN MASSAGE**, le massage vient à vous. Envie d'un massage dans l'heure ? Avec Urban Massage quelques clics suffisent pour prendre rendez-vous avec un praticien professionnel dans le lieu de votre choix. Apaisant, relaxant ou revigorant ? Optez pour le massage qui correspond à votre envie du moment. De Urban Classique au massage Deep Tissue, en passant par la réflexologie plantaire ou le massage Thaï, Urban Massage propose un large éventail de soins. L'objectif est de proposer un service bien-être accessible à tous ceux vivant dans des zones urbaines animées, afin qu'ils puissent recevoir un massage personnalisé et professionnel correspondant à leurs attentes.

*Pour plus d'informations : <https://www.urbanmassage.com>*

**GETYOGI le yoga en ligne**. Getyogi propose des vidéos pour tous les niveaux de yogis et pour tous les goûts : yoga doux ou dynamique, hatha, vinyasa, ashtanga, kundalini. Ces vidéos sont accessibles n'importe où et n'importe quand depuis un mobile, une tablette et un ordinateur. Les cours, dirigés par des professeurs certifiés, se composent de séances de 15, 30 et 60 minutes.

*Pour plus d'informations : <http://www.getyogi.fr/>*

**Petit Bambou la méditation en ligne.** Conçues avec les meilleurs experts, les plus de 440 méditations guidées de pleine conscience de l'application permettent de débiter la méditation, ou d'être accompagné dans son parcours de méditant confirmé.

*Pour plus d'informations :* <https://www.petitbambou.com/>

## LE 2.0 L'ALLIE DE LA FEMME



**LADY-COMP@ informe quotidiennement les femmes sur leur fertilité** et ceci en garantissant 99,3% de fiabilité. Les femmes peuvent ainsi planifier ou prévenir une grossesse 100% naturellement. Chaque matin la femme découvre en moins d'une minute si elle est fertile ou non. En enregistrant la Température Basale quotidiennement, Lady-Compfinder retrace pour chaque femme son modèle de cycle unique.

*Pour plus d'informations :* <http://www.lady-comp.fr/>

## MANGER LENTEMENT, SECRET DE SANTE



Il faut 20 minutes au cerveau pour recevoir le message de la satiété. En mangeant lentement, on évite ainsi de trop manger. Manger lentement entraîne une diminution, de 11% en moyenne, du nombre de calories absorbées pendant le repas. Une étude menée pendant 5 ans auprès de 1000 personnes, mangeurs rapides, lents et à vitesse normale a permis de constater que les mangeurs rapides avaient développé plus de risque métabolique, gagné plus de poids et avaient plus de sucre dans le sang.

**SLOW CONTROL sa fourchette coach prévient quand on mange trop vite.** La fourchette coach vibre dès que le rythme s'accélère. En mangeant plus lentement la fourchette coach permet une digestion plus facile, un bon rythme pour les organes digestifs (estomac, intestins, foie, pancréas) et de profiter de plus de goût. Il existe également une cuillère pour les enfants.

*Pour plus d'informations :* <http://www.slowcontrol.com/fr/>

**Petit Bambou la méditation en ligne.** Conçues avec les meilleurs experts, les plus de 440 méditations guidées de pleine conscience de l'application permettent de débiter la méditation, ou d'être accompagné dans son parcours de méditant confirmé.

*Pour plus d'informations :* <https://www.petitbambou.com/>

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

Du jeudi 1<sup>er</sup> au lundi 5 février 2018

10h30 à 19h

Paris, Porte de Versailles Hall 4

**CONTACTS PRESSE : GBCOM** - Grazyna Bilinska -06.64.43.98.25 -[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)