

Ateliers des Médecines traditionnelles

Selon l'ordre des médecins, 40% des Français auraient recours à ces thérapies naturelles et cette proportion ne cesserait de croître, notamment chez les personnes atteintes d'une maladie.

Naturelle, traditionnelle, alternative et complémentaire, il existe une multitude d'adjectifs pour désigner cette médecine qui attire de plus en plus d'adeptes qui veulent soigner leurs maux du quotidien, soulager leurs douleurs chroniques, lutter contre le stress ou la fatigue, ou tout simplement améliorer leur bien-être naturellement. La médecine douce est en effet une méthode de soins visant à renforcer et à équilibrer les défenses de l'organisme en utilisant des soins naturels. Ces ateliers abordent des domaines différents afin de fournir des conseils efficaces et facilement utilisables quotidiennement. Les activités sont :

La Naturopathie

Reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) comme étant la 3^e médecine traditionnelle, aux côtés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique, la naturothérapie est un ensemble de pratiques (issue de la tradition occidentale) visant à préserver et optimiser la santé globale de l'individu ainsi qu'à aider l'organisme à guérir de lui-même par des moyens naturels. Elle réajuste les comportements alimentaires et agit également sur le corps de l'individu grâce à, notamment :

- Les fleurs de Bach : le Dr Bach était animé par le désir de soigner autrement que par la médecine traditionnelle « Il faut soigner le malade et non la maladie » disait-il. Il est mort en 1936 après avoir élaboré sa méthode composée de 38 quintessences. Chaque fleur vise une émotion spécifique, une humeur, une personnalité et a le pouvoir de faire évoluer un état négatif pour le transformer en potentiel positif.

- La phytothérapie est une médecine naturelle et millénaire basée sur l'utilisation des plantes et de leurs extraits (huiles essentielles, gemmothérapie...), elle est largement utilisée de par le monde pour son efficacité. Elle est considérée par l'OMS comme une médecine conventionnelle.

L'Ayurvéda

Est un système de santé holistique millénaire originaire d'Inde fondé sur des principes naturels empiriques et universels. Littéralement « connaissance de la vie », son but est de rétablir et préserver l'équilibre, unique pour chacun, du corps et de l'esprit ainsi que l'harmonie avec son environnement. Le thérapeute agit sur l'alimentation et le style de vie, les massages ainsi que les plantes.

La Médecine traditionnelle chinoise

Vieille de quelques milliers d'années, la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un « système », c'est-à-dire un ensemble de théories et de techniques concernant l'humain et sa santé. Elle voit le corps, le cœur et l'esprit comme un tout. La santé est liée à la capacité de l'organisme de maintenir la dynamique nécessaire pour affronter les agressions. Pour assurer le bien-être chez les humains, la MTC a recours à 5 pratiques principales : l'acupuncture, les herbes médicinales, la diététique chinoise, le massage Tui Na, les ventouses ainsi que les exercices énergétiques : le Qi Gong et le tai-chi.

L'Auriculothérapie

Est une technique d'acupuncture au sein de laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille, tableau de bord du corps humain, afin de régler la problématique du patient. Cette pratique est officiellement reconnue par l'O.M.S depuis plusieurs années, grâce au docteur Paul François Marie NOGIER qui a mis en lumière une cartographie du pavillon auriculaire.