



PHILOSOPHIE

Une pratique holistique

INNESSENCE L'énergie innée qui est en vous !

INNESSENCE est une méthode globale pour retrouver et potentialiser son énergie.

C'est une approche holistique, construite autour des fondamentaux de l'Ayurveda, médecine millénaire indienne et de la kinésiologie.

INNESSENCE est une méthode construite à 360 degrés autour de l'alimentation, du rythme de vie, de la gestion du stress, de la conscience de soi, de différentes méthodes de coaching et de l'approche du corps via des massages, manipulations, rééquilibrages énergétiques.

Enfin et surtout, **INNESSENCE** est **VOTRE** méthode, une méthode créée **SUR MESURE** pour vous car chaque individu est unique.

Suivre la méthode **INNESSENCE**, c'est la garantie d'avoir un accompagnement et un programme personnalisé, pensés spécifiquement pour être mis en œuvre dans votre propre quotidien.

C'est être accompagné pour se reconnecter à son moi profond, reconnecter son corps à ses besoins réels et changer ses mauvaises habitudes, reprendre la maîtrise de son énergie, apprendre à gérer son stress pour au final retrouver son potentiel réel.

INNESSENCE L'essence de votre bien-être est en vous... écoutez vous!



La médecine ayurvédique

UNE MEDECINE PREVENTIVE

Médecine complémentaire, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme médecine traditionnelle, l'Ayurveda a pour but de comprendre l'origine des dysfonctionnements et de vous aider à atteindre un mieux-être grâce à des méthodes naturelles: rééquilibrage alimentaire, gestion du stress et du mental, exercice physique, phytothérapie, techniques de respiration, mais aussi des techniques manuelles, marmathérapie, ou même techniques énergétiques et vibratoires.

« Je suis ce que je mange. »

Socrate

L'Ayurveda propose une vision globale - ou «holistique» - de votre personne et de votre Santé, Santé qui repose sur un équilibre entre les dimensions physiologiques, psychologiques et émotionnelles. Nous chercherons à atteindre cet équilibre au travers d'un programme personnalisé d'hygiène de vie, adapté à votre tempérament, vos contraintes et vos besoins.

La philosophie Ayurvédique est de stimuler le pouvoir de guérison du corps et de traiter la cause sous-jacente de la maladie plutôt que de simplement agir sur les symptômes.

L'Ayurveda peut vous aider à toutes les étapes de la vie : pré-conception, grossesse, enfance et adolescence, vie active, ménopause, seniors, sportifs... avec une approche naturelle de votre Santé !

La kinésiologie

LE TEST MUSCULAIRE AU SERVICE DE VOTRE BIEN ETRE

Issue de la chiropractie, la kinésiologie utilise la réaction automatique des muscles pour communiquer avec votre subconscient et déterminer ainsi les causes profondes de vos maux, de vos émotions et de vos actions et trouver ainsi les solutions pour « désimprimer » les émotions négatives.

Le corps enregistre tous les traumas, même ceux vécus au cours de la vie intra-utérine, mais la mémoire consciente n'en garde pas forcément le souvenir. Par le biais du test, garant des réponses du corps et de sa mémoire, le kinésologue travaille sur ces informations «oubliées» qui altèrent l'équilibre physique, émotionnel, énergétique.

La Kinésiologie permet de dénouer des «nœuds » énergétiques, physiques ou émotionnels, de prendre conscience d'émotions enfouies pour s'en libérer, d'alléger le poids du passé et de réactiver des potentialités inexploitées et/ou oubliées.

Les corrections douces se font par des protocoles de rééquilibrage musculaires et énergétiques, dont beaucoup sont liés à la médecine chinoise par les méridiens énergétiques, les points d'acupuncture et des techniques de libération émotionnelle, PNL, EMDR, etc.

*« Tout est énergie,
tout est vibration »*

Albert Einstein