



SIGRID OLSSON/ZENSHU/CORBIS

Le meilleur des méthodes douces antistress

Compléments alimentaires, shiatsu, réflexologie ou yoga, à vous de choisir

Pratiquées depuis des millénaires dans la partie orientale du globe, ces méthodes naturelles offrent la meilleure réponse au stress, source aujourd'hui de 70 % des maux des pays industrialisés. Avec des résultats immédiats et de longue durée...

Optimiser l'énergie

Les compléments alimentaires pour une réponse physiologique : c'est mécanique. Quand le stress s'installe, l'organisme libère une forte quantité de cortisol, qui finit par engendrer anxiété, trouble du sommeil et vider notre énergie. Or ce taux de cortisol peut mécaniquement être régulé par des principes actifs comme ceux extraits de *Rhodiola rosea*, une plante utilisée depuis la nuit des temps. Elle est aujourd'hui disponible en complément alimentaire. Les résultats, mesurables, sont immédiats.

Le shiatsu pour optimiser l'énergie : œuvrant sur les courants d'énergie du corps, cette technique de massage japonais libère les blocages d'énergie. Particulièrement bénéfique pour soulager le stress et les tensions nerveuses, le shiatsu

apporte une relaxation immédiate du corps et d'harmonie envers soi-même. Allègement et bien-être immédiats ; bienfaits ressentis après quelques séances.

Équilibrer l'organisme

La réflexologie pour équilibrer l'organisme : les esprits les plus pragmatiques ont du mal à s'y résoudre, mais, pourtant, d'innombrables circuits réflexes partent du pied. Un massage des points correspondants déclenche un relâchement très profond et rééquilibre l'organisme.

Il permet de reprendre des forces et de retrouver confiance en

soi. Sensation de grande détente immédiate sur l'ensemble du corps qui perdure souvent plusieurs jours.

Le yoga pour lier le corps et l'esprit : discipline indienne de relaxation physique et psychique, le yoga permet de retrouver l'unité du corps et de l'esprit grâce à un travail musculaire, articulaire et respiratoire. Parfait pour contrôler stress, troubles du sommeil et fatigue nerveuse, il se pratique idéalement selon un rythme hebdomadaire puis quotidiennement chez soi. Les résultats sont sensibles au bout d'un mois de pratique régulière. ○

CONSTANCE GOURNAY



RELAXE/STUDIO IMAGES