

# ESPACE DE SANTÉ INTÉGRATIVE HOLISTIQUE

THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE  
ET ÉNERGÉTIQUE



Accompagnement Éducatif à la Santé  
& Développement Personnel



Kinésiologie - Brain Gym  
Sophrologie  
Coaching Existentiel  
Réflexologie - NST Bowen



facebook.com/sante.holistique.integrative



www.esih.fr



# ESIH



« Santé et bien-être,  
vos alliés pour relever  
les défis de votre existence »

## BIENVENUE DANS NOTRE ESPACE DE THÉRAPIE PSYCHOCORPORELLE ET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ HOLISTIQUE.

Le concept de santé holistique désigne la prise en considération de toutes les dimensions de votre personne: votre état physique, énergétique, psychologique, émotionnel et spirituel. Nous vous accompagnons en fonction de vos objectifs vers un renforcement de vos capacités et potentialités (optimisation) ou pour vous aider à trouver les clés de la libération de vos soucis à différents niveaux afin de retrouver la santé et l'équilibre dans votre vie.

- > Notre accueil démarre par un diagnostic complet. Puis nous déterminons les objectifs de la démarche à engager dans une logique d'accompagnement vers l'autonomie.
- > Notre objectif est de vous aider à prendre conscience de votre fonctionnement et du «sens» de vos symptômes et de prendre soin de vous par des techniques spécifiques qui mobilisent vos capacités innées d'autoguérison.
- > Pour cela, nous vous transmettrons des méthodes et des techniques qui vous permettront de vous prendre en charge et de devenir le principal acteur de votre santé.
- > La santé est un état naturel, elle est inscrite au plus profond de nos gènes, et ne demande qu'à être restaurée ! Ce n'est qu'une question d'adaptation permanente qui s'apprend lorsque vous mettez en équilibre vos capacités et vos valeurs dans l'existence.

« Le docteur du futur ne donnera pas de médicaments,  
mais au lieu de cela il éveillera ses patients au soin du  
corps humain, à son alimentation, et aux causes et  
préventions des maladies »

Thomas EDISON



C'est « l'étude des mouvements » de l'être humain, dans les différents niveaux (physique, mental, émotionnel) et dans leurs interactions afin de déceler les déséquilibres et de procéder à leur ajustement.

Notre environnement génère des déséquilibres communément appelés « stress » qui se manifestent sous forme de réactions physiques, physiologiques et psychiques aux influences positives et négatives.

### > SPÉCIFICITÉS DE LA KINÉSIOLOGIE

Fondée par Georges Goodheart dans les années 60 sur les principes de la médecine chinoise, la kinésiologie mobilise les liens entre les muscles, les organes et les émotions.

Le kinésologue utilise des tests musculaires appropriés qui donnent des indications sur l'état global de la personne. A l'aide de protocoles précis, il identifie les techniques qui permettent de redynamiser l'énergie et de favoriser le bien-être.

### > POURQUOI CONSULTER UN KINÉSIOLOGUE ?

Tout problème physique, émotionnel, dans le cadre privé ou professionnel : anxiété, angoisse, troubles divers, douleurs persistantes, tensions musculaires, difficultés relationnelles, changement de situation, tabagisme et autres formes de dépendance.

### > LES BIENFAITS DE LA KINÉSIOLOGIE

Réaliser ses objectifs, développer la confiance en soi, améliorer ses performances, apprendre à maîtriser ses émotions et à faire face avec justesse aux défis de l'existence. Optimiser ses capacités d'apprentissage. Se libérer de ses attitudes réactives, répétitives et limitantes. Développer une nouvelle manière d'être en adéquation avec ses valeurs.



Le Coaching existentiel constitue soit les bases de l'entretien avant la séance réalisée selon l'approche kinésiologique, soit une séance à part entière.

C'est un accompagnement qui mobilise les ressources de la personne à partir d'un « état de conscience modifié » qui favorise les interactions entre les émotions et les ressentis corporels en lien avec une problématique formulée et qui sert de fil directeur de la séance.

## NST BOWEN

ou technique d'intégration neuro-structurale par réflexologie

**C'est une technique d'intégration neurostructurale qui se réalise par une manipulation hautement spécifique (type de massage spécifique par mouvements d'impulsion énergétique) des muscles et des tissus mous.**

Cette pratique codifiée par des protocoles précis permet de réinitialiser le système de tensions musculaires du corps par une autorégulation naturelle se propageant à travers la colonne vertébrale et ses structures.

### > SPÉCIFICITÉS DU NST BOWEN

Le NST a été développé en Australie dans les années 90 par le Dr Michael Nixon-Livy. Celui-ci a prolongé les travaux de Tom Bowen pionnier dans le domaine des techniques d'intégration spinale.

Cette méthode permet à l'organisme de prendre conscience de son état de stress et d'en inverser le processus en stimulant l'activité parasympathique. L'organisme peut alors graduellement reconnaître et restaurer ses fonctions d'«autorégulation» qui, en retour, régulariseront son métabolisme et ses fonctions neuromusculaires.

### > POURQUOI CONSULTER UN PRATICIEN NST ?

Toutes les formes de stress que nous vivons dans notre vie personnelle et professionnelle maintiennent notre système nerveux sympathique en activité quasi constante et nous n'arrivons pas à nous détendre. Méthode préventive et thérapeutique elle intéresse les sportifs de tous niveaux, les personnes stressées, ou souffrant d'algies musculo-articulaires et tendineuses.

Nourrissons, enfants et adultes peuvent bénéficier de la méthode Bowen NST.

### > LES BIENFAITS DU NST BOWEN

Une séance NST induit une profonde relaxation en éliminant en 2 à 3 séances, 85% des douleurs physiques et crée simultanément une action positive sur le plan émotionnel et mental.

Fondé sur la méthode phénoménologique, il favorise le lien avec sa subjectivité profonde et permet ainsi de mieux reconnaître ses émotions, ses ressentis et ses modes de fonctionnement, déterminés souvent par des croyances limitantes et des schémas répétitifs qui entravent une nouvelle manière de vivre et d'exister.

La libération passe par des prises de conscience intégrées au corps et la mobilisation de nouvelles ressources au-delà des anciennes croyances.

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique créée dans les années 60 par le professeur A. Caycedo, neuropsychiatre. Elle étudie la conscience et les valeurs de l'existence. Elle s'appuie sur des disciplines orientales, tels que le yoga, le zen japonais....

### > SPÉCIFICITÉS DE LA SOPHROLOGIE

C'est une méthode qui allie respiration, détente physique, musculaire ainsi que la visualisation. Grâce à des exercices simples, nous nous réapproprions notre corps et retrouvons un mieux-être.

Elle est fondée sur la philosophie et la phénoménologie existentielle.

### > POURQUOI CONSULTER UN SOPHROLOGUE ?

Les champs d'application de la sophrologie sont divers et variés. La liste ci-dessous n'est pas exhaustive. La sophrologie apportera un mieux-être pour les personnes ayant un souci qu'il soit d'ordre psychique ou physique.

La sophrologie agit pour :

- Apprendre à lâcher prise, apaiser le mental,
- Se détendre par et avec la respiration ;
- Apprendre à gérer le stress : gestion des émotions, libération des tensions,
- Découvrir ses potentiels, redécouvrir ses capacités,
- Avoir une meilleure connaissance de soi
- Faire face aux défis de la vie de manière plus sereine,
- Pour construire un projet de vie,
- Préparer un examen, un entretien d'embauche, une compétition,
- Préparer un accouchement

### > LA SOPHROLOGIE POUR QUI ?

Les adultes, les enfants.... Toute personne désirant faire connaissance avec elle-même, toute personne en quête de mieux être.

### > LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

Meilleure connaissance de soi

Meilleure concentration et attention

Prise de conscience de ses valeurs

Apprentissage du lâcher prise ....

La sophrologie par et dans sa pratique régulière, grâce à l'appropriation de ses techniques, permet de trouver en soi les ressources pour développer confiance et sérénité. Elle développe une nouvelle conscience d'être à soi et à la vie.

## QUI SOMMES NOUS ?

### Céline BERTIN

LICENCE PLURIDISCIPLINAIRE EN SCIENCES HUMAINES  
DUT CARRIÈRES SOCIALES

- Animatrice Secteur Enfance-Jeunesse
- Animatrice Référents Familles
- Animatrice en Maison de Retraite

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Diplômée en Sophrologie  
Formation en Brain Gym - Éducation kinesthésique  
Stage en ateliers de jeux de coopération  
Stage de communication non violente (CNV) ou bienveillante

### Stéphane DALZON

MASTER PLURIDISCIPLINAIRE EN SCIENCES HUMAINES  
Philosophie-Sociologie-Sciences de l'Éducation

DIPLÔME D'ÉTAT SUPÉRIEUR JEUNESSE ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

- Directeur de Centre socioculturel
- Formateur IUT Carrières Sociale Belfort

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Diplômé en coaching intuitif - Approche phénoménologique existentielle  
Formé en kinésiologie appliquée - Touch For health - Eudkinésiologie - One in three concept  
Formé en Éducation kinesthésique - Brain Gym  
Formation initiale en Sophrologie  
Stage de communication non violente (CNV) ou bienveillante

## Consultations sur rendez-vous

### ACCUEIL À L'ESPACE ESIH ou SÉANCE À DOMICILE

⚠ Nos pratiques n'établissent aucun diagnostic médical, ne prescrivent pas et ne traitent pas. Nos pratiques ne sont pas considérées comme une médecine alternative. Nous ne demandons jamais de suspendre un traitement qui vous serez prescrit par votre médecin traitant.

ESIH

6 rue de l'Abbé Bidaine  
90200 GIROMAGNY

CONTACTEZ-NOUS

Stéphane DALZON

06 22 97 38 05  
s.dalzon@esih.fr

Céline BERTIN

06 77 14 69 74  
c.bertin@esih.fr