

HEALTHY

CENTRE DU BIEN-ÊTRE | TOULON

Cryothérapie corps entier

Il s'agit de l'exposition d'un patient à des températures extrêmes comprises entre -130° et -160°C pour une période temps variant de 1 à 3 minutes provoquant sur le sujet des effets hormonaux et biochimiques qui améliorent considérablement ses prédispositions à l'analgésie (soulagement des douleurs corporelles) en agissant comme un puissant stimulateur psychique. Une séance permet d'éliminer la sensation de fatigue, d'assouplir des muscles tendus ainsi que d'intensifier le passage sanguin. De plus, on constate une diminution des oedèmes due à une augmentation, dans le corps du sujet, d'hormones à effet anti-inflammatoire et cicatrisant.

La cabine de cryothérapie corps entier est la dernière génération du fabricant Cryojet ICE X.

La raison d'être de ce produit est multiple et touche tout le monde.

Indications sportive

Préparation du sportif à la compétition / récupération après effort / amélioration des performances / augmentation de la charge - fréquence de travail / atteintes articulaires, vasculaires / répétition des efforts / contusion musculaire / accélère les processus de cicatrisation / amélioration de la rééducation du sportif blessé.

Indications thérapeutiques

Rhumatismes inflammatoires / spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde, arthrose / psoriasis et lichen plan / fibromyalgie / neurodermites / endomyopathie / traitement antidouleur / dépression / migraine / fatigue chronique / sclérose en plaques.

Indications de bien-être

Raffermissement de la peau / contrôle du poids / détente / stress / trouble du sommeil.



Esthétique

Véritable alternative à la chirurgie esthétique, nous vous proposons des soins et traitements exclusifs associant les technologies les plus innovantes à des soins cosmétiques issus de la médecine esthétique : amincissement (cryolipolyse, lipocavitation, radiofréquence), épilation définitive à la lumière pulsée, les soins visage anti-âge, des massages adaptés ainsi que la pressothérapie.

Reiki

Le Reiki est une approche dite énergétique. J'interviens sur votre champ vibratoire. Il est habituellement associé à des techniques de méditation / de pratique spirituelle. Sans attache religieuse, il ne demande pas de cheminement spirituel particulier.

HEALTHY

Nutrition

Des régimes adaptés à l'âge, au mode de vie, aux goûts et à l'état de santé. La preuve d'un lien entre alimentation et santé n'est plus à faire. Diabète, cholestérol, hépatite, allergies, embonpoint : autant de situations où un régime alimentaire s'impose. Spécialiste nutrition, je compose des menus adaptés à l'état de santé de chacun : sans sel, sans sucre, sans graisse ou, au contraire, enrichis en calcium ou en fer, par exemple, ayant un rôle d'information et de prévention en matière d'hygiène alimentaire. La connaissance des aliments, de leurs méfaits et vertus me permet d'aider au rétablissement de mes patients.

Ostéopathie

Méthode de soins déterminant et traitant les restrictions de mobilité pouvant affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Toute perte de mobilité des articulations, des muscles des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. L'ostéopathie prévient et soigne de nombreux troubles physiques et agit également aux plans nerveux, fonctionnel et psychologique. Elle aide chacun à gérer, de manière responsable et autonome, son capital vie pour un mieux-être au quotidien.

Coaching

- Miha Bodytec

Une musculature active constitue la base pour une bonne santé. Les performances corporelles ont également une action sur le bien-être moral. Ces effets positifs sont obtenus de façon ciblée avec l'électrostimulation musculaire, lorsqu'elle peut avoir une action globale. Avec cette méthode complète, les résultats sont rapidement visibles et palpables, car elle agit en profondeur sous l'ensemble de la surface. Les temps d'entraînement sont réduits, les résultats sont au maximum : les masses graisseuses et le poids diminuent, les muscles en revanche renforcent les articulations, vos forces et votre endurance sont améliorées, votre silhouette et les zones à problèmes sont raffermies et votre bien-être général est amélioré.

- Sauna infrarouge

Tube halogène à spectre complet dégageant des ondes minérales naturelles A, B, C (courtes, moyennes et longues) pénétrant jusqu'à l'hypoderme (lieu de stockage des graisses).

Les bienfaits se font ressentir **au niveau du sport** : meilleure récupération physique, meilleure performance / endurance / soulagement des tensions musculaires, **au niveau de la santé** : renforcement immunitaire / détoxification de l'organisme en profondeur (expulsion métaux lourds) / meilleure stimulation sanguine / soulagement des douleurs articulaires et sciatiques, **au niveau du bien-être** : tonification et purification de la peau / relaxation profonde / réduction du stress / peau plus douce et aussi **au niveau esthétique** : perte de poids / amincissement / diminution des cellules graisseuses / la réduction de l'aspect peau d'orange / éclat du teint / raffermissement des tissus / meilleur drainage.



Hypnose

Que cela soit pour des difficultés passagères ou des problèmes qui vous suivent depuis trop longtemps, je vous propose un accompagnement personnalisé dans le cadre d'une thérapie brève.

Le programme Neuro Linguistique (PNL) est une discipline qui trouve des applications dans de nombreux domaines, par exemple dans la communication et la pédagogie. En thérapie, c'est un ensemble cohérent de savoir-être, de connaissances et de techniques modélisés sur les grands thérapeutes.

L'hypnose Ericksonienne est un processus naturel d'hyper vigilance favorisant une meilleure communication conscient/inconscient et rend accessible des ressources peu exploitées du cerveau. Contrairement aux idées reçues, la personne entend tout ce qui se passe autour d'elle et garde le contrôle à chaque instant.

Psychologie

Intervenant auprès de mes patients qui cherchent à dénouer leurs souffrances, à exprimer leur mal-être en vue d'une amélioration de leur quotidien et d'une recherche du bonheur, je pratique des séances de thérapie individuelle ou en groupe sur demande pour les adultes, les adolescents ou les enfants.

J'assure des séances d'art thérapie pour faire exprimer les émotions de ceux dont la communication orale est impossible et compliquée. L'art thérapie est accessible à tous mais est proposé à ceux qui en ont le plus besoin.

Cancer, dépression, addiction, troubles du comportement, stress, anxiété, phobies, traumatisme... voici certains cas qui peuvent nécessiter une libération de vos émotions.

J'interviens également auprès des personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie, ainsi que dans le cadre des prises en charge des sleeve et bypass.

HEALTHY

Naturopathie

Misée sur la stimulation des mécanismes naturels d'auto-guérison du corps. Mes interventions visent en premier lieu à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Elles se veulent aussi douces et effractives que possible : naturopathie / art des ventouses égyptiennes et américaines (préparation et récupération sportives - traitement de la cellulite - amincissement - modelage) / argilothérapie / aromathologie - hydrolathérapie / traitement des allergies / drainage lymphatique.

Dermopigmentation réparatrice et capillaire Microneedling

Densification capillaire, effet rasé par injection de pigments médicaux / recréer les aréoles mammaires après un cancer du sein / camoufler des cicatrices, brûlures et vitiligo.

Microneedling : nouvelle technique de rajeunissement de la peau par effraction cutanée.