

## LA CHIROPRACTIQUE

Troisième profession de la santé dans le monde

### LA SANTE :

La santé est un état de bien être physique, social et mental et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

### LA CHIROPRACTIQUE :

La chiropratique est une philosophie, une science et un art dédié à la restauration et au maintien de la santé par l'intégrité du système nerveux.

### LA CHIROPRACTIQUE :

Le système nerveux comprend le cerveau, la moelle épinière et environ 70 km. de nerfs. Il coordonne les mouvements musculaires, contrôle le fonctionnement des organes, véhicule les informations sensorielles et motrices, il régule aussi les émotions et l'intellect. Une mal fonction du système nerveux peut entraîner toutes sortes de problèmes, comme maux de tête, maux de dos, vertiges, sciatiques, troubles digestifs et bien d'autres.

### LA SUBLUXATION :

La subluxation est une des causes majeures de mal fonction du système nerveux. C'est une perte de mouvement articulaire dans la colonne vertébrale provoquant une interférence dans la transmission de l'influx nerveux qui peut être mesuré chimiquement et électriquement.

### LE ROLE DU CHIROPRACTICIEN :

Le rôle du chiropraticien est de détecter et de corriger les subluxations vertébrales pour donner au corps la possibilité de rétablir un fonctionnement normal. Les soins chiropratiques sont non seulement thérapeutiques et naturels mais aussi préventifs. Ils sont nécessaires pour maintenir un équilibre neurophysiologique optimal.

#### Jean-Jacques Chatrousse

Chiropraticien  
Diplômé " Doctor of Chiropractic "  
Palmer College Davenport - USA  
Tél. 06 72 82 00 83 - Reçoit sur RDV  
jjc.dc@hotmail.com



#### Bruno Correard

Chiropraticien  
Diplômé " Doctor of Chiropractic "  
Los-Angeles College of Chiropractic - USA  
Tél. 04 50 45 72 24 - Reçoit sur RDV  
www.chiropractique-savoie.com



## LA NUTRITION HOLISTIQUE

La nutrition désigne les processus par lesquels un être transforme des aliments pour assurer son fonctionnement.

Elle se définit comme étant la science qui analyse les rapports entre la nourriture et la santé. **Holistique** veut dire que l'on aborde l'être dans sa « globalité ».

La nutrition holistique comporte deux parties indissociables. La première est métabolique comprenant le rôle des nutriments au niveau des mécanismes cellulaires, et les conséquences pathologiques lorsqu'ils sont en déséquilibre. La deuxième est psychologique et analyse le comportement alimentaire de l'individu face à des facteurs émotionnels, culturels, génétiques et environnementaux.

A partir d'observations clinique, la nutrition, est largement responsable pour une grande majorité de maladies, tels que problèmes cardio-vasculaires, cancers, diabète, allergies, arthrite et bien d'autres.

#### Christine Sauvignon

Diplômée "Doctor of Chiropractic" Palmer College-USA  
Diplômée " Nutrition Consultant "  
Bauman College of Holistic Nutrition - USA  
Tél 06 67 89 71 61 - Reçoit sur RDV  
cs4health@hotmail.com



## LA SOPHROLOGIE

Étymologie: Étude de l'harmonie de la conscience.

Cette méthode, créée en 1960 par le professeur Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre, s'appuie dès ses débuts, sur des recherches scientifiques et sur l'observation des pratiques de RAJA YOGA, de méditation Bouddhiste et du Zen Japonnais, elle s'avère être un entraînement à la pleine conscience.

Elle a des effets bénéfiques sur le système immunitaire, la gestion du stress et des émotions, de l'anxiété et la dépression. Par le biais de l'activation de capacités telle que la concentration, la mémoire, la confiance en soi, elle facilite l'affirmation et la réalisation de soi et améliore notre relation à la vie et aux autres.

#### Isabelle Métral

Sophrologue depuis 1996 - Infirmière D.E.  
Master spécialiste clinicienne,  
diplômée de la Fondation A. Caycedo (Andorre)  
Tél. 04 50 97 32 98 - Reçoit sur RDV  
isabelle.metral@wanadoo.fr



## PROGRAMME

Séminaire d'une journée de 8h30 à 18h00

### 8h30 - Accueil et orientation.

### 9h00 - Introduction

- \* Qu'est ce que la santé ? Quel est votre rôle ?
- \* Une approche globale de la santé.
- \* Reprenez le contrôle de votre vie.

### 9h30 - Sophrologie

- \* Pratique de relaxation dynamique

### 10h00 - La Nutrition Holistique

- \* La révolution industrielle
- \* Comment activer son propre système immunitaire ?
- \* Ne jouer pas à la roulette russe dans votre assiette.

### 11h00 - Pause - Collation

### 11h15 - la Chiropratique

- \* Votre colonne vertébrale : une clé de votre santé.
- \* Des interférences qui empoisonnent votre vie.
- \* Un soulagement à vos raidteurs et douleurs.
- \* Récupérer vitalité, mobilité et sommeil.

### 12h30 - Déjeuner

### 2h00 - La Communication

- \* Comprendre les différents types de personnalités.
- \* Comprendre les différents type de vocabulaires.
- \* Qui êtes vous ?
- \* Comment gérer ses relations avec autrui ?

### 3h00 - Pause

### 3h15 - Nutrition Holistique

- \* Aujourd'hui comment manger et qui croire ?
- \* La volonté, notre combat personnel.

### 3h45 - Sophrologie

- \* Relaxation de base.
- \* Futurisation de l'harmonie physique, mental et émotionnelle.
- \* Des clés pour la gestion du stress et des émotions.

### 4h45 - Pause

### 5h00 - Table ronde - Questions et réponses

### 5h30 - Conclusion

# Séminaires Vie et santé

## Fiche d'inscription

Tarifsw : 140 € par personne / 240 € par couple  
(Déjeuner compris)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Né(e) le : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> personne : \_\_\_\_\_ Né(e) le : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. Fixe : \_\_\_\_\_ Mobile : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

J'ai choisi le séminaire Vie et Santé

Lieu : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Inscrivez-vous rapidement pour assurer votre place.

Les inscriptions doivent être reçues le mardi précédant le séminaire.  
Pour les inscriptions de dernière minute appeler pour connaître les disponibilités. **06 67 89 71 61**

Je règle le séminaire dans sa totalité  
 pour 1 personne : 140 Euros  
 pour 1 couple : 240 Euros

Envoyez votre chèque à l'ordre de :  
Cabinet Chiropratique à l'adresse suivante :  
Séminaires Vie et Santé, Cabinet Chiropratique,  
22 Rue Guillaume Fichet – 74000 Annecy

Faites moi parvenir ma confirmation de stage par internet ainsi que le plan d'accès.  
 Faites moi parvenir ma confirmation de stage par la poste ainsi que le plan d'accès.

**En cas d'annulation** avant le mardi précédant le séminaire, vous serez remboursé moins 25 Euros de frais administratif. Moins de 5 jours avant le séminaire, il n'y aura pas de remboursement mais un avoir de 50 % sera reporté sur un de nos prochains séminaires.

# SVS

Prenez votre santé en main pour des changements positifs et durables

Inscrivez-vous dès aujourd'hui à l'un de nos séminaires

Les séminaires Vie et Santé sont organisés chaque mois dans une ou plus des régions suivantes :

\* Bassin Annécien

\* Vallée de l'Arve

\* Genève et pays de Gex

Nos lieux de séminaires sont choisis pour leur cadre et leur tranquillité.

**POUR LES DATES, LIEUX ET INSCRIPTIONS  
APPELEZ AUX :**

**06 72 82 00 83**

**06 67 89 71 61**

**04 50 45 72 24**

OU

Consultez la rubrique **Séminaires Vie et Santé**  
sur notre site :

**www.chiropratique-savoie.com**

Votre santé – Votre Vie – Notre Passion

# Séminaires Vie et Santé

Prenez votre santé en main  
Découvrez des clés efficaces pour :

## Gérer vos émotions et votre stress

Par un entraînement à la pleine conscience.

## Mieux manger

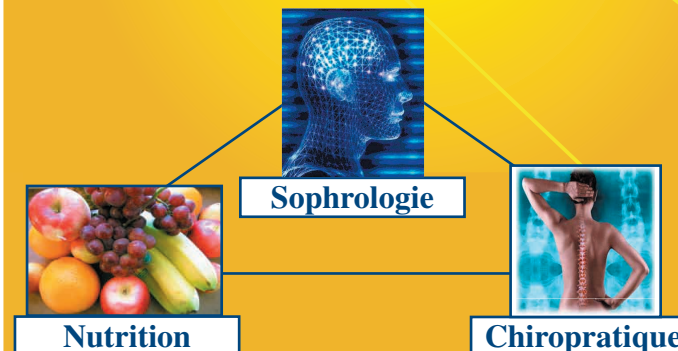
Que faut-il croire ?  
Les études les plus récentes.

## Mieux bouger :

Soulager vos douleurs  
(Arthrose, mal de dos, migraines)

## Mieux dormir

Préparer votre colonne vertébrale  
pour un sommeil réparateur.



Une alliance dynamique pour une vraie santé