

Décrite au XIX^{ème} siècle par l'américain Andrew Taylor Still et réglementée en France depuis 2007, l'ostéopathie est une méthode de soins naturelle dont le principal outil d'analyse et de traitement est la main.

Elle aide et permet au corps de retrouver tout son équilibre et son fonctionnement optimal, c'est-à-dire son adaptation, afin qu'il puisse activer le principe vital d'auto-guérison. Utilisant des techniques variées, mais exclusivement manuelles, l'ostéopathie repose sur un concept qui prend en compte l'unité du corps humain, et ce, à tout âge de la vie.

Cette discipline a pour objectif de rétablir les fonctions de l'organisme en traitant les causes des douleurs et des troubles fonctionnels. Pour cela, elle s'appuie sur une connaissance parfaite de l'anatomie et de la physiologie.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Diminuer les différents maux : douleurs, fatigue, stress, problèmes de sommeil...
- Gérer ses émotions
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Comment ?

- Allongé
- En individuel
- Durée : 1h
- Conférence sur les TMS

