



*Bien qu'inhérent à nos vies quotidiennes, on connaît depuis longtemps déjà les effets délétères du stress sur notre santé. De nombreuses études montrent qu'à long terme le stress entraîne une sensibilité et un affaiblissement général. La Thérapie Craniosacrale peut contribuer à vous aider à aller mieux tant sur les plans physique, psychique, qu'émotionnel et social.*

**Qu'est-ce que la Thérapie Craniosacrale?**

Une thérapie corporelle holistique ; la Thérapie Craniosacrale se pratique à travers un toucher doux, dans l'écoute et la bienveillance. Elle se concentre sur la capacité naturelle du corps, de l'esprit et du mental à s'autoréguler, à se régénérer et à rester durablement en bonne santé. La Thérapie Craniosacrale vous aide à prendre soin de votre santé de manière complète en libérant les tensions structurelles et émotionnelles.

**La Thérapie Craniosacrale s'adresse à tous**, des bébés jusqu'aux personnes âgées. Elle peut être combinée avec les autres formes de thérapie et être pratiquée en parallèle à la médecine conventionnelle, cette dernière étant naturellement prioritaire.

**La Thérapie Craniosacrale est une des thérapies complémentaires les plus utilisées en Suisse** ; elle a fait ses preuves dans les nombreux domaines des troubles de la santé, des diminutions de performance, de la réhabilitation ainsi que de la démence et des soins palliatifs.

**La Thérapie Craniosacrale est indiquée lors de :**

- **Troubles fonctionnels** : pour permettre une fonction saine des systèmes digestif, immunitaire, endocrinien et du système nerveux
- **Troubles structurels** : pour relâcher les tensions et le manque de mobilité de l'appareil musculo-squelettique
- **Traumatismes** : pour soutenir la réadaptation après des accidents, des traumatismes ou des opérations.

**Une thérapie aux nombreux bienfaits visant à :**

- **Soulager** les douleurs musculaires ou le manque de mobilité articulaire, lors de maux de tête, de troubles digestifs, de problématiques liées au sommeil, de symptômes menstruels ou prémenstruels
- **Réduire** l'anxiété, le stress, la fatigue
- **Améliorer** la vitalité et l'équilibre intérieur
- **Promouvoir** la perception de soi et la conscience de ses propres forces
- **Renforcer** les ressources et les mécanismes de régulation du corps afin de favoriser un état d'équilibre général et autonome.

Publi-rédactionnel



*« Une étude primée, réalisée par Dr Heidemarie Haller auprès de patients atteints de douleurs cervicales chroniques, a démontré que la Thérapie Craniosacrale pouvait non seulement soulager ces douleurs, mais également améliorer le sommeil et réduire considérablement leur anxiété.*

*Les patients étudiés parlent en outre de sentiments de bonheur, de paix et de confiance : les douleurs semblaient désormais moins menaçantes et lourdes à supporter. »*



**Comment se déroule une séance?**

Les Thérapeutes Craniosacrals créent, par le dialogue, un cadre de confiance, de sécurité et proposent un suivi selon les besoins et les possibilités de chacun. D'autre part, grâce à un toucher doux et profond, les modèles de tension et les blocages peuvent être libérés de l'intérieur. Chaque personne est prise en considération dans son ensemble et dans son individualité.

**Durant la séance, les activités du corps ralentissent, les flux de pensées diminuent, les émotions ont de l'espace pour être présentes et être vécues, les sens s'affinent — on observe un vrai lâcher-prise.** Ces phases de repos sont essentielles au corps, la production d'hormones de stress laisse la place aux hormones dites de bien-être telles que la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine ou encore les endorphines. S'ensuivent un calme intérieur et une perception plus positive et plus nuancée de soi ; le système nerveux peut à nouveau mieux se réguler ce qui favorise une régénération de l'organisme dans son ensemble.



Pour nos lectrices et lecteurs en Suisse : retrouver un/e thérapeute près de chez vous sur : [www.craniosuisse.ch/fr/liste-de-therapeutes.htm](http://www.craniosuisse.ch/fr/liste-de-therapeutes.htm)