

# Amaigrissement

## Obésité Surpoids

### Améliorer sa santé et en recueillir les bienfaits

Perte de poids

Appétit régulé

Diminution du stress

Sommeil amélioré



### Méthode douce et respectueuse, pour s'inscrire dans la durée

Médecine chinoise &  
Exercices de santé : outils  
spécifiques du qi gong pour  
l'amaigrissement

PROGRAMME SANTE

[www.ocoeurdeletre.fr](http://www.ocoeurdeletre.fr)



## Méthode individualisée

session de 3 mois

1 Rendez-vous individuel

2 Sur mesure : choix ou combinaison

Exercices de santé  
qi gong (=gymnastique  
douce d'origine  
chinoise) en petits  
groupes

Médecine chinoise  
auriculothérapie,  
acupuncture,  
conseils diététiques

3 Rendez-vous individuel

4 Suivi

## Approche globale de l'être

**Le centre Ô Coeur de l'être porte une vision globale de l'être humain. Ainsi dans le programme d'amaigrissement, les méthodes employées impliquent plusieurs dimensions**

**- corps :** tout le corps est mobilisé dans des exercices de qi gong, par des mouvements très doux et lents, adaptés à chacun. Ces exercices peuvent être pratiqués assis en cas de fatigue ou de douleur.

**- esprit :** des exercices d'apaisement et des temps de méditation permettent de diminuer les stress, qu'ils soient en lien avec l'alimentation, le surpoids, la maladie, ou un autre aspect de la vie (privée, professionnelle, ...).

**- environnement et hygiène de vie :** des conseils et des supports sont donnés pour adapter son mode de vie et son alimentation, cela en tenant compte du contexte personnel de vie.

## Informations

Détails sur [www.oceurdeletr.fr](http://www.oceurdeletr.fr)

section : Programmes santé > Amaigrissement

Contact : Béatrice Ariaux

tél : 06.15.39.55.23 mail : [beatrice.ariaux@oceurdeletr.fr](mailto:beatrice.ariaux@oceurdeletr.fr)