ZEN
Hydothérapie
SANTE
Harmonie
Bien-être

Nature

Zone Eau

Expérimentez l'hydrothérapie naturelle KNEIPP*

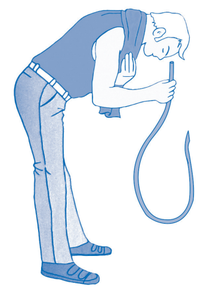
Principes de base pour le bain d'eau fraîche KNEIPP :

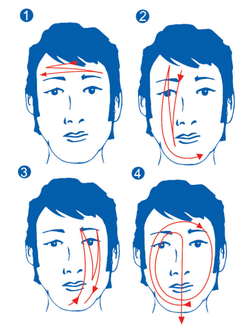
Procéder au bain si la partie du corps traitée est échauffée/chaude
L' eau doit être fraîche mais pas glacée
Respecter une durée d'application entre 6 et 30 secondes

Recommandations

Les bains d'eau fraîche/froide KNEIPP ne sont pas recommandés pour les personnes fragiles du coeur ou ayant un problème respiratoire.
Les ateliers proposés sont sous l'entière responsabilité des personnes pratiquant les exercices proposés.

Le visage





Douche froide du visage

Idéal contre la fatigue oculaire. Apporte une meilleure irrigation sanguine de la peau du visage.
1/ Avec le jet d'eau, débuter par le front, côté droit et faire de petits zig-zags
2/ Depuis le front, effectuer des mouvements alternatifs de haut en bas sur la partie droite du visage
3/ Passer sur la partie gauche du visage en débutant les mouvements alternatifs depuis le menton.
4/ Sur l'ensemble du visage effectuer des mouvement rotatifs en cercles de la gauche vers la droite puis finir du front vers le menton en passant sur l'arête du nez. Sêcher le visage.

Les bras & Les épaules

Bain froid des bras

Remplir d'eau le tronc d'arbre évidé et plonger le bras droit en partant de la main, puis le bras gauche. L'eau doit être aussi fraîche que possible.
Durée : De 6 à 30 secondes, selon votre capacité.
Ensuite, ne pas sécher les bras mais les revêtir d'un vêtement chaud et/ou effectuer des mouvements pour les réchauffer

Douche froide pour épaules et bras

Effet sur les conditions d'irrigation sanguine du myocarde
A faire si le corps est correctement échauffé et l'air chaud.
1/ Depuis le petit doigt du bras droit, remonter le jet vers l'épaule par l'extérieur du bras
2/ Laisser couler l'eau en un manteau homogène sur le bras pendant quelques secondes
3/ Puis faire une rotation du bras et diriger le jet d'eau vers l'intérieur du bras. L'eau s'écoule vers la paume de main.
4/ Effectuer la même opération sur le bras gauche
5/ Essuyer l'eau et enfiler un vêtement pour réchauffer les zones traitées

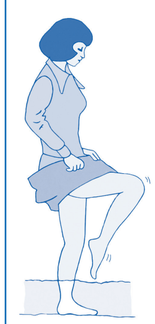
Parcours sensoriel

Réveillez vos pieds... et faites du bien à votre esprit !

Le parcours sensoriel est à parcourir pieds nus, l'esprit concentré sur les sensations ressenties par vos plantes de pieds.
Faites cet exercice sans hâte pendant 2 à 5 minutes. Si votre esprit tend à s'échapper, ramenez-le à vos sensations. La marche sensitive vous procurera le calme de l'esprit, à la manière d'une méditation, et stimulera les points d'accupuncture de votre voûte plantaire.

la Rosière
ESPACE SAN BERNARDO

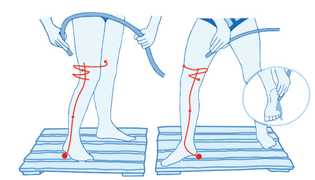
Les pieds & les jambes



Bain de pieds actif

Rafraîchit le jour et apporte le calme pour la nuit.
Active la circulation sanguine dans les jambes et prévient les varices.

Dans le lit du ruisseau, effectuer un mouvement de marche sur place en gardant toujours l'esprit concentré sur le mouvement.
Chaque fois que la jambe monte, tendre la pointe du pied vers le bas (Marche de la cigogne)
L'idéal est d'avoir de l'eau jusqu'au sommet des mollets



Douche fraîche des jambes et genoux

Adapté contre les varices. Favorise le sommeil. Active l'irrigation sanguine des jambes.
1/ Débuter par la jambe droite. Depuis le petit doigt de pied, remonter le jet d'eau sur la partie externe du tibia. En arrivant vers le genou, effectuer des petits mouvements de zig-zag.
2/ Faire une rotation du pied pour ouvrir la face interne de la jambe. Effectuer des petits mouvements de zig-zag sur l'intérieur du genou puis descendre le jet sur la face interne du tibia jusqu'au pied.
3/ Effectuer la même opération sur la jambe gauche.
4/ Lorsque les jambes droite et gauche sont traitées, finir par l'arrosage des deux plantes de pied.

*** PETIT BRIN D'HISTOIRE KNEIPP**

Tout a commencé en 1891 à Wurtzbourg, en Allemagne, où le pasteur Sebastian Kneipp a découvert la grande influence exercée par l'eau sur notre système immunitaire. Il a alors imaginé différents types d'hydrothérapie qui lui ont permis de guérir un grand nombre de personnes. Au cours de ces thérapies, les curistes prenaient des douches, marchaient dans l'eau, se plongeaient intégralement ou partiellement dans des bains froids et chauds, prenaient des bains alternants suivis par l'application de compresses chaudes et/ou froides.

1821 Naissance du pasteur allemand Sebastian Kneipp.
1846 Sebastian Kneipp est atteint de tuberculose et part en quête de méthodes pour guérir.
1849 L'hydrothérapie découverte par Sebastian Kneipp (réchauffer le corps par un effort physique, puis le faire rapidement refroidir en le plongeant dans de l'eau froide, ne pas le sécher et le réchauffer, sans attendre, par un nouvel effort physique) est un succès et Sebastian Kneipp réussit à soigner sa tuberculose.

Hydrothérapie KNEIPP et les enfants

Les exercices mentionnés doivent se faire dans le plaisir et la joie

Les parents doivent veiller à la durée de l'exercice

L'hydrothérapie KNEIPP enseigne aux enfants une autre facette de la santé au naturel

Panneau Kneipp.indd 1
05/07/2017 08:38:30