



Séances de relaxation avec billes auriculaires



Avec Sanmatee Tourigny et Manon Poulin

Les billes auriculaires, souvent utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise et l'auriculothérapie, sont de petites billes (généralement en acier inoxydable, en or ou en graines de vaccaria) placées sur des points précis de l'oreille pour stimuler certaines zones réflexes. Voici les principaux bienfaits potentiels de cette pratique :



🌿 1. Gestion du stress et de l'anxiété

Stimuler des points spécifiques de l'oreille peut activer le système parasympathique.

Aide à calmer l'esprit, réguler le rythme cardiaque et diminuer les tensions.

😴 2. Amélioration du sommeil

Certaines zones de l'oreille sont associées à la régulation du sommeil.

Peut favoriser un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond.

🧐 3. Aide au sevrage (tabac, sucre, etc.)

L'auriculothérapie est parfois utilisée comme soutien pour les addictions.

Les billes peuvent aider à contrôler les envies et à réduire l'irritabilité.

🧑 4. Amélioration de l'équilibre énergétique

Selon la MTC, chaque point de l'oreille correspond à un organe ou une fonction.

Les billes peuvent aider à réharmoniser les déséquilibres internes.

Le mercredi 25 juin de 10:00 à 11:30

Le mercredi 2 juillet de 10:00 à 11:30

Le mercredi 23 juillet de 10:00 à 11:30

Le mercredi 30 juillet de 10:00 à 11:30

