

Chromothérapie

Qu'est-ce que c'est ?

La chromothérapie est une méthode héritée de l'énergétique chinoise.

Le principe est d'utiliser l'énergie des couleurs pour amener le corps à réagir, de façon à entraîner la guérison d'une pathologie.

C'est une discipline holistique puisqu'elle appréhende l'être dans sa globalité (physique, émotionnel, mental et énergétique) contribuant efficacement à l'harmonisation, à la construction et au développement de la personne dans le respect de son intégrité.

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison de certains troubles, physiques ou émotionnels, à travers l'utilisation des couleurs. La prise en charge se base sur les organes sensoriels, dont la vue. Selon cette discipline, les couleurs ont une influence directe sur l'esprit et le corps.



La chromothérapie agit sur :

- **Physique** : optimisation du corps, relaxation physique et musculaire, la détente corporelle...
- **Émotionnel** : gérer, canaliser, harmoniser les émotions, évacuer le stress et en réduire les effets nocifs, lutter contre la déprime, burnout, stimuler la créativité, développer la confiance en soi...
- **Mental** : clarifier l'esprit, remonter aux sources des blocages et les dénouer, améliorer la concentration, développer l'intuition, lutter contre l'anxiété, améliorer le sommeil, burnout, lâcher-prise, détente, dyslexie, boulimie...
- **Énergétique** : harmoniser la circulation de l'énergie vitale, équilibrer les vides ou trop pleins énergétiques, améliorer la vitalité et les facultés de récupération, se ressourcer...