

La polarité est une méthode thérapeutique complémentaire sanctionnée par un diplôme reconnu au niveau fédéral et **prise en charge par les assurances complémentaires.**

Votre thérapeute

Polarité Thérapie



Association suisse de polarité
8000 Zurich

est l'association professionnelle des thérapeutes en polarité et représente leurs intérêts.

Tu trouveras des informations et les adresses de thérapeutes reconnus ainsi que les possibilités de formation sur : www.polarity-schweiz.ch.

Qu'est-ce que la polarité ?

La polarité est une méthode thérapeutique holistique qui aide à rétablir l'équilibre intérieur et la santé physique et mentale. Elle combine des méthodes de guérison orientales et occidentales et s'appuie sur un modèle unique d'anatomie énergétique.

Comment fonctionne la polarité ?

L'objectif de ce travail thérapeutique est d'identifier et de résoudre les troubles somatiques et psychosomatiques afin de rétablir l'équilibre énergétique, physique et psychique. Un flux d'énergie ininterrompu est essentiel.

Cinq domaines sont efficaces à cet égard :

Être attentif à moi-même et à mon corps signifie apprendre à percevoir, reconnaître et comprendre. Cela renforce l'auto-efficacité et l'autorégulation et crée une attitude respectueuse et neutre pour une coexistence confiante.

La conversation accompagne et soutient le processus personnel, rend conscient le corps, les émotions, les sentiments et les schémas comportementaux, reflète, réfléchit et identifie les ressources.

Le travail corporel se fait en position assise et sur la table de massage, tout en restant habillé. Différentes manipulations et des touchers ciblés peuvent aller de doux à profonds dans les tissus, libérer les blocages, stimuler le flux énergétique et harmoniser le système nerveux. Le traitement est adapté à chaque fois en fonction de l'état et des préoccupations du client.

L'alimentation, en tant qu'apport énergétique quotidien, a une grande influence sur notre bien-être et joue un rôle important. Des conseils personnalisés aux cures de purification et de détoxification, Polarity favorise l'équilibre.

Le yoga polarité (exercices physiques et respiratoires) et des exercices ciblés renforcent la vitalité et favorisent le bien-être.

Comment la polarité peut-il vous aider ?

La polarité aide à soulager de nombreux maux tels que

- mal-être, fatigue, troubles du sommeil
- douleurs, tensions, migraines
- problèmes digestifs, stress, nervosité, burnout, épuisement
- stress émotionnel, choc, traumatisme

Elle a un effet apaisant, équilibrant et fortifiant, pour une meilleure qualité de vie et un plus grand bien-être au quotidien. Elle se concentre sur :

- l'harmonisation du flux énergétique
- clarté intérieure et équilibre émotionnel
- réduction du stress
- soulagement de la douleur

La polarité agit de manière holistique - au niveau physique, mental et émotionnel - et convient également parfaitement aux bébés, aux enfants et aux adolescents, par exemple en cas de problèmes de concentration, d'anxiété ou de TDAH.

Durée d'un traitement

chez l'adulte : 60-90 minutes

chez l'enfant : 45-75 minutes

