



## **BIENFAITS DU SENSITIVE GESTALT MESSAGES, LE S.G.M. ®**

Développe les sphères physiques, psychologiques et énergétiques.

### **BIENFAITS PHYSIQUES :**

- Aide à réduire le stress et facilite la relaxation.
- Aide à soulager la tension et la raideur musculaire.
- Soulage les malaises pendant la grossesse.
- Favorise une guérison plus rapide des muscles tendus et des entorses
- réduit la douleur et les enflures; diminue la formation excessive de tissus cicatriciels, Favorise la cicatrisation.
- Diminue les spasmes musculaires.
- Assure une plus grande souplesse des articulations et une meilleure amplitude des mouvements.
- Restaure les échanges énergétiques.
- Contribue à améliorer les performances athlétiques et à traiter les blessures (sportives ou les accidents de travail).
- Favorise une respiration plus profonde et plus fluide.
- Améliore la circulation sanguine et le mouvement de la lymphe.
- Réduit la pression artérielle.
- Aide à soulager les maux de tête dûs à la tension ou à la fatigue oculaire.
- Nourrit la peau et en améliore l'état.
- Améliore la posture.
- Renforce le système immunitaire.
- Aide à traiter les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Aide à un rétablissement postopératoire plus rapide.

### **BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES ET EMOTIONNELS :**

- Favorise la tranquillité, le calme de l'esprit et la créativité.
- Promeut la vivacité intellectuelle.
- Aide à soulager la tension nerveuse.
- Permet d'être à l'écoute des signes de stress et d'y répondre adéquatement.
- Satisfait le besoin de recevoir des soins bienveillants et bien traitants, par le toucher.
- Favorise un sentiment de bien-être.
- Réduit le niveau d'anxiété.
- Sensibilise aux besoins du corps physique.
- Accroît la sensibilisation à la connexion entre le corps et le mental.
- Apporte le sentiment d'appartenance et de solidarité