

# Exemples de mieux-être holistique et de guérison

## Pratiques de guérison énergétique et de mieux-être

De nombreuses personnes recherchent des pratiques complémentaires de mieux-être axées sur la relaxation, les soins personnels, la réduction du stress et le rétablissement de l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme. Les pratiques ci-dessous peuvent aider les participants à perfectionner des compétences de relaxation, à développer la conscience de soi et la régulation des émotions et à favoriser le mieux-être général.

### Exemples

|                               |                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------|
| Reiki                         | Thérapie énergétique du champ bioélectrique    |
| Toucher thérapeutique         | Harmonisation des chakras                      |
| Guérison par le son           | Séances d'équilibrage énergétique              |
| Toucher guérisseur            | Guérison par les vibrations                    |
| Guérison pranique             | Programmes de mieux-être spirituel             |
| Thérapie énergétique intégrée | Séances de mieux-être intuitif                 |
| Toucher quantique             | Ateliers guidés de sensibilisation à l'énergie |
| Thérapie de polarité          |                                                |

## Méditation, pleine conscience et mieux-être mental

Les pratiques ci-dessous favorisent la clarté mentale, le mieux-être émotionnel, la résilience et la gestion du stress. Ces pratiques améliorent la santé mentale, la concentration, la résilience émotionnelle et l'épanouissement personnel.

### Exemples

|                                                     |                                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Méditation guidée                                   | Méditation sur la respiration consciente       |
| Réduction du stress fondée sur la pleine conscience | Visualisation et imagerie guidées              |
| Formation à la pleine conscience                    | Séances de méditation en silence               |
| Méditation de bienveillance                         | Ateliers sur la pleine conscience au quotidien |
| Méditation de compassion                            | Programmes de réduction du stress              |
| Méditation en marchant                              | Programmes de mieux-être émotionnel            |

## Respiration consciente et santé du système nerveux

Les pratiques de respiration sont de plus en plus reconnues comme des outils puissants pour gérer le stress et réguler le système nerveux.

### Exemples

|                                  |                                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| Respiration consciente connectée | Accompagnement en techniques respiratoires       |
| Pranayama                        | Techniques de régulation du système nerveux      |
| Respiration transformatrice      | Programmes de respiration axés sur la résilience |
| Respiration somatique            | Ateliers de respiration consciente               |

| Pratiques fondées sur le son, les vibrations et les fréquences                                                                                                                                                       |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Les pratiques ci-dessous utilisent le son et les vibrations pour favoriser la relaxation, le mieux-être, la pleine conscience, les liens avec la communauté et le mieux-être émotionnel.                             |                                                  |
| Exemples                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| Guérison par le son                                                                                                                                                                                                  | Thérapie par le son et les vibrations            |
| Immersions sonores                                                                                                                                                                                                   | Percussions thérapeutiques                       |
| Séances de bols chantants en cristal                                                                                                                                                                                 | Cercles de tambours                              |
| Thérapie sonore avec bols tibétains                                                                                                                                                                                  | Pratiques de chant et mantras                    |
| Immersion au gong                                                                                                                                                                                                    | Travail de tonification vocale                   |
| Thérapie vibratoire par diapasons                                                                                                                                                                                    | Activités communautaires de mieux-être sonore    |
| Pratiques de mieux-être axées sur le mouvement                                                                                                                                                                       |                                                  |
| Les pratiques ci-dessous servent à améliorer la santé physique et à favoriser le mieux-être mental et émotionnel. Ces pratiques améliorent la mobilité, la force, la souplesse, l'équilibre et le mieux-être général |                                                  |
| Exemples                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| Yoga                                                                                                                                                                                                                 | Tai-chi                                          |
| Yoga sur chaise                                                                                                                                                                                                      | Qi gong                                          |
| Hatha Yoga                                                                                                                                                                                                           | Pratiques de mouvement somatique                 |
| Yoga yin                                                                                                                                                                                                             | Ateliers de mobilité et de souplesse             |
| Yoga réparateur                                                                                                                                                                                                      | Séances d'étirement                              |
| Yoga vinyasa                                                                                                                                                                                                         | Ateliers d'équilibre et de prévention des chutes |
| Kundalini yoga                                                                                                                                                                                                       | Ateliers de mouvement conscients                 |
| Yoga nidra                                                                                                                                                                                                           |                                                  |
| Soins corporels thérapeutiques et mieux-être physique                                                                                                                                                                |                                                  |
| Les pratiques ci-dessous favorisent la récupération physique, la relaxation et des mouvements sains.                                                                                                                 |                                                  |
| Exemples                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| Massothérapie                                                                                                                                                                                                        | Ateliers de récupération et de mobilité          |
| Réflexologie                                                                                                                                                                                                         | Shiatsu                                          |
| Thérapie crânio-sacrée                                                                                                                                                                                               | Massage thaïlandais                              |
| Acupression                                                                                                                                                                                                          | Relâchement myofascial                           |
| Soins corporels thérapeutiques                                                                                                                                                                                       | Séances de drainage lymphatique                  |
| Guérison axée sur la nature et mieux-être en plein air                                                                                                                                                               |                                                  |
| La recherche appuie de plus en plus les effets positifs de la nature sur la santé mentale et physique. Les pratiques ci-dessous favorisent l'activité physique et renforcent les liens avec la nature.               |                                                  |
| Exemples                                                                                                                                                                                                             |                                                  |
| Bain de forêt (shinrin-yoku)                                                                                                                                                                                         | Séances de méditation en plein air               |
| Écothérapie                                                                                                                                                                                                          | Alimentation consciente                          |

|                                        |                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Thérapie verte                         | Jardinage thérapeutique                         |
| Ateliers de mieux-être dans la nature  | Hortithérapie                                   |
| Promenades guidées en nature           | Projets de jardins communautaires               |
| Marches de mieux-être en milieu côtier | Activités de mieux-être axées sur le territoire |

| Guérison par l'expression artistique et créative                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| L'expression créative peut favoriser la guérison émotionnelle, la connaissance de soi et les liens sociaux.                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |
| Exemples                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |
| Art-thérapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Écriture créative favorisant le mieux-être                                      |
| Peinture thérapeutique                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tenue d'un journal thérapeutique                                                |
| Musicothérapie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Narration thérapeutique                                                         |
| Thérapie par la danse                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Programmes d'arts communautaires                                                |
| Ateliers d'arts expressifs                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                 |
| Programmes de rétablissement après un traumatisme, de résilience et de soutien aux personnes atteintes du trouble de stress post-traumatique                                                                                                                                                                                |                                                                                 |
| De nombreuses personnes à Terre-Neuve-et-Labrador ont vécu un traumatisme, un deuil ou des expériences de vie défavorables ou vivent avec un stress chronique. Les ateliers de mieux-être holistique peuvent offrir des outils de soutien qui complètent les soins de santé traditionnels et les services de santé mentale. |                                                                                 |
| Exemples                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |
| Yoga tenant compte des traumatismes                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ateliers de rétablissement fondés sur la nature                                 |
| Méditation tenant compte des traumatismes                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cercles de guérison                                                             |
| Ateliers de mieux-être somatique                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ateliers de pleine conscience favorisant le rétablissement après un traumatisme |
| Respiration consciente pour favoriser la régulation émotionnelle                                                                                                                                                                                                                                                            | Guérison par le son pour la relaxation                                          |
| Ateliers de respiration consciente pour favoriser la résilience                                                                                                                                                                                                                                                             | Séances de mieux-être                                                           |

| Mieux-être des travailleurs de première ligne et des premiers intervenants                      |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Ces programmes peuvent soutenir les travailleurs de première ligne et les premiers intervenants |                                                       |
| Exemples                                                                                        |                                                       |
| Ateliers de prévention de l'épuisement professionnel                                            | Ateliers de mieux-être tenant compte des traumatismes |
| Rétablissement après l'usure de compassion                                                      | Ateliers de pleine conscience et de méditation        |
| Formation en gestion du stress                                                                  | Activités de rétablissement en nature                 |
| Accompagnement en résilience                                                                    | Yoga pour les premiers intervenants                   |
| Groupes de pairs axés sur le mieux-être                                                         | Ateliers de guérison par le son et de relaxation      |
| Initiatives d'équilibre travail-vie personnelle                                                 |                                                       |

Les milieux de travail modernes sont confrontés à des défis croissants liés au stress, à l'épuisement professionnel, à la santé mentale et au maintien en poste des employés.

### Exemples

|                                                           |                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Ateliers sur l'équilibre travail-vie personnelle          | Défis liés au mieux-être des employés                 |
| Ateliers de gestion du stress                             | Yoga en milieu de travail                             |
| Accompagnement sur le mieux-être                          | Formation sur le leadership et le mieux-être          |
| Formation sur la prévention de l'épuisement professionnel | Ateliers sur la vie active                            |
| Séances d'information sur la santé du sommeil             | Ateliers sur la résilience personnelle                |
| Ateliers de pleine conscience en milieu de travail        | Séances de sensibilisation aux habitudes de vie saine |
| Ateliers sur l'établissement de limites saines            |                                                       |

### Ateliers de mieux-être pour les femmes

Ces ateliers sont conçus pour soutenir les femmes à différentes étapes de la vie.

### Exemples

|                                                      |                                         |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Séances d'information sur la santé hormonale         | Yoga prénatal                           |
| Ateliers de soutien pour les femmes en périménopause | Ateliers de mieux-être postnatal        |
| Ateliers de mieux-être pour les femmes en ménopause  | Ateliers sur le mieux-être corps-esprit |
| Cercles de mieux-être pour les femmes                | Ateliers sur le vieillissement en santé |

### Mieux-être collectif et liens sociaux

Des communautés fortes sont essentielles au mieux-être général.

### Exemples

|                                                      |                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Festivals sur le mieux-être                          | Ateliers de mieux-être pour les aînés      |
| Foires sur la santé holistique                       | Ateliers intergénérationnels de mieux-être |
| Initiatives communautaires de méditation             | Marches communautaires                     |
| Rassemblements communautaires de guérison par le son | Séances communautaires de mieux-être       |
| Journées de mieux-être en famille                    |                                            |