












NIVEAUX DE FORME










NIVEAUX DE FORME :		
PHYSIQUE Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments		Bon. Etat physique satisfaisant
EMOTIONNEL: Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.		Bon. Le niveau mesuré est à prendre en compte de manière positive dans l'efficacité et le bien-être.
MENTAL: Niveau de forme mentale : Il indique la propension à voir les choses en positif ou en négatif, la capacité à rechercher du ressort en soi, à s'automotiver ou à se démotiver.		Faible. Le niveau de forme mental peut être un frein à l'efficacité et au bien-être.

STRESS ET ANXIETE







LE STRESS:		
NIVEAU DE STRESS: Il mesure le niveau global d'énergie permettant de s'adapter plus ou moins bien à une modification de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.		Peu de stress. La réactivité de l'organisme est bonne, le type de réponse est à corrélérer aux niveaux relatifs des stress positifs et négatifs.
LES ANXIETES:		
ANXIETE SOMATIQUE Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état (souffle court, mains moites, douleurs abdominales ou lombaires, perturbation du sommeil...		Parfois présente. L'organisme pouvant dans certaines circonstances somatiser l'anxiété.

PRECONISATION DES ZONES PHYSIQUES





ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
ETAT DES ZONES PHYSIQUES		
ZONE ABDOMINALE BASSE		5 Zone non prioritaire.
ZONE ABDOMINALE HAUTE		3 Zone importante.
ZONE CERVICALE		3 Zone importante.
ZONE DE L'ÉPAULE DROITE		5 Zone non prioritaire.
ZONE DE L'ÉPAULE GAUCHE		5 Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE		3 Zone importante.













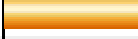






ZONE DE LA TETE		5	Zone non prioritaire.
ZONE DORSALE		5	Zone non prioritaire.
ZONE LOMBAIRE		5	Zone non prioritaire.
ZONE PELVIENNE		4	Zone peu prioritaire.
ZONE THORACIQUE		3	Zone importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT		3	Zone importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE		5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT		4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE		4	Zone peu prioritaire.

PRECONISATIONS GENERALES

ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices de force : Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.		5 Exercice sans importance.
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)		5 Exercice sans importance.
Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...)		5 Exercice possible.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).		4 Exercice peu important.
Respiration abdominale. Stress et anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. La respiration abdominale est une méthode antistress majeure qui permet de réoxygéner le corps et l'esprit. Être constamment proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. En respirant de manière consciente, on améliore son mieux-être.		2 Exercice important. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES		
Activités mentales de détente relaxation : leur objectif est d'apaiser l'excitation mentale à travers la mise en oeuvre de différentes techniques.		3 Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.

SOINS HUMIDES CONSEILLES

SOINS HUMIDES		
EN CABINE		
Algothérapie (application d'algues chaudes broyées)		4 Indication inexistante.
Bain /douche de glace pillée		3 Indication indifférente.
bain bouillonnant (en baignoire ou en bassin d'hydroconvivialité type jacuzzi)		2 Indication possible.
Bain japonais (eau inerte et chaude ++)		3 Indication indifférente.

Bain/douche écossais (alternance bain/douche chaud et froid)	 3	Indication indifférente.
Bains aux huiles essentielles, aux fleurs, aux pamplemousse, au kaolin, au lait, etc...	 3	Indication indifférente.
Balnéo aéro-hydrmassante (jets air et eau associés)	 3	Indication indifférente.
Boues marines (immersion des mains et poignets dans une boue d'algues chaude)	 4	Indication inexistante.
Caisson type « thalatherm » (jets en alternance chauds et froids – phlébo)	 4	Indication inexistante.
Douche à affusion ou douche Vichy (sur table)	 3	Indication indifférente.
Douche à jet ou à pomme	 3	Indication indifférente.
Douche hydromassante ou « sensation » (alternance jets et ambiances différentes)	 5	Indication inexistante.
Douche sous marine (massage au jet en baignoire)	 3	Indication indifférente.
Enveloppements en caisson (avec chaleur hammam et affusion) ou sur matelas d'eau et couverture	 4	Indication inexistante.
Enveloppements sous film plastique (à froid – crio ou frigithérapie) ou couverture chauffante	 5	Indication inexistante.
Gommages corporels (souvent avant enveloppements)	 5	Indication inexistante.
Massage sous affusion	 2	Indication possible.
EN BASSIN		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	 0	Indication majeure.
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	 2	Indication possible.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	 5	Indication inexistante.
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	 1	Indication forte.
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne	 3	Indication indifférente.
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)	 4	Indication inexistante.

AUTRES SOINS PRECONISES

SPA EXPERT		
SOINS SECS		
Colorthérapie	 3	Indication indifférente.
Dépresso massage machine (celluM6, LPG etc)	 3	Indication indifférente.
Drainages lymphatiques manuel	 4	Indication inexistante.
Electrothérapie (application de courant à visée antalgique, anti-inflammatoire, circulatoire, etc)	 3	Indication indifférente.
Hydro jet médical (massage à sec par jets d'eau sur matelas d'eau chauffée)	 2	Indication possible.
Luxthérapie	 1	Indication forte.
Modelages (au sol, sur table, du monde, etc.)	 4	Indication inexistante.
Pressothérapie machine	 5	Indication inexistante.

Réflexothérapie plantaire manuelle	 3	Indication indifférente.
SOINS CHAUDS		
Bagna russe, témazcal, hutte de sudation	0	Indication majeure.
Hamman	 5	Indication inexistante.
Sauna finlandais	 2	Indication possible.
ACTIVITES PHYSIQUES		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidé par un coach	0	Indication majeure.
Le cardio-training	0	Indication majeure.
Le stretching et le travail postural	 4	Indication inexistante.
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)	 1	Indication forte.
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates	 2	Indication possible.
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoïste, tai-chi-chuan	0	Indication majeure.
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)	0	Indication majeure.
Les techniques de travail de la respiration	 3	Indication indifférente.
RELAXATION		
- séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)	 5	Indication inexistante.
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++, ambiance)	 1	Indication forte.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)	 5	Indication inexistante.
Salle de repos avec lit à eau	 3	Indication indifférente.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air	 1	Indication forte.
Séances de relaxation individuelle (Sophrologie, méditation...)	 5	Indication inexistante.