

# Mémoire

## Neuro-Training Deuxième année



### Gestion du poids et Santé

Lieu des enseignements : Château d'Eoures à Marseille

Formateur José CHOURAQUI

Par Catherine MARTY

Promotion 2014-2016

# Sommaire

## Introduction et remerciements

**1 Quels facteurs exogènes entrent en jeu dans le surpoids (pourquoi les « régimes » fonctionnent si difficilement) ?**

**2 Identification des facteurs endogènes (incidence des glandes et des hormones).**

**3 Une prise de conscience nécessaire pour la santé.**

## Conclusion

# Introduction

## Et remerciements

Il n'y a pas de hasard...

J'ai connu le Neuro-Training en présentation lors d'une conférence, alors que je me trouvais à un tournant de ma vie, me relevant doucement d'un très grave accident.

C'est du fruit de ma propre expérience que je me suis questionnée sur une autre possibilité de réponse face au constat de répétitions à l'identique de certaines situations douloureuses qui s'étaient succédées au cours de mon existence.

Il m'a alors fallu trouver une nouvelle direction et un sens à mon cheminement personnel, et d'une certaine manière, cet « arrêt sur image » que m'avait imposé l'accident, m'a donné la grande chance de pouvoir me remettre en question profondément pour trouver un nouveau départ dans les valeurs du Neuro-Training.

J'ai d'abord été séduite par les propositions qui se présentaient au fur et à mesure des modules des stages de formation, dans la mesure où elles permettaient de fournir des réponses à mes questions jusque là restées en suspens. J'ai rapidement compris la portée et la puissance extraordinaire de cette technique, pour m'aider moi-même, mais aussi me permettre d'aider les autres.

Il existait jusqu'à présent en moi une dichotomie entre l'aspect physique, visible des choses d'une part, l'envie et l'énergie de les réaliser, d'autre part. C'est comme s'il m'avait manqué un relais entre deux niveaux : l'un se situant sur le plan matériel, dans le corps et ses symptômes, l'autre au niveau mental et spirituel.

J'ai trouvé ce lien au travers du Neuro-Training qui m'a redonné la force de croire en moi, le regard bienveillant que j'espérais toujours de l'extérieur, et qui m'avait jusqu'alors manqué dans ma vie. J'ai compris que je détenais en moi-même la CLE et le moteur de ma propre force.

Je peux comparer cette rencontre, avec l'expérience d'une renaissance. Elle m'a littéralement redonné un nouveau souffle. Cette aventure passionnante dure depuis presque deux ans maintenant. Elle me plonge à chaque stage dans un abîme de possibilités qui semble ne jamais pouvoir s'épuiser, et ouvre des perspectives potentielles extraordinaires. Cette découverte est très excitante pour moi, car je sens combien cette méthode thérapeutique propose un vaste panel de réponses à nos questionnements humains. Pour la première fois, j'ai le sentiment de toucher du doigt notre part de divin, ce qui en nous est de plus sacré et nous transcende.

Je pense que le Neuro-Training est un art qui se révèle à peine, et je remercie vraiment mon formateur José CHOURAQUI pour le cadeau qu'il nous fait en nous permettant d'accéder à ce savoir qui dépasse l'aspect visible et matériel des choses. Merci également de nous avoir

réunis entre co-apprenants, car ces rencontres dans la bienveillance sont très riches d'émotions partagées.

S'alimenter est un phénomène vital et constant. Il est de simple bon sens d'y voir le vecteur principal de notre état de santé. Pour cette raison, j'ai choisi de traiter le thème du surpoids, car il me paraît être un point fondamental dans la construction de la personne humaine. La nourriture solide constitue en effet notre base physique, point d'ancrage de notre être psychique, et lie symboliquement, en créant notre matière, ces deux parts de nous-même. Un français sur deux est aujourd'hui en surpoids, ce qui entrainera par la suite d'autres désordres à la longue, et notamment l'arthrose, l'hypertension ou le diabète, car notre corps n'est pas prévu pour supporter l'obésité, d'où l'importance de maîtriser notre apport alimentaire. On constate cependant que....

**« Manger... est une addiction fatale.**

**Un quart de ce que l'on mange nourrit le corps, le reste nourrit le médecin. »**

Inscription sur une pyramide égyptienne, 3800 av. J.-C.

**« Le début du présent millénaire marque à peu près la période durant laquelle les gens meurent davantage de suralimentation que de sous-alimentation. »**

Docteur Stephen Rossner, directeur de l'Unité de l'Obésité de Huddinge, Suède.

Lorsque nous naissons, nous nous nourrissons d'abord avec l'air que nous respirons, puis avec l'eau et les liquides que nous buvons, ensuite avec la nourriture solide, enfin grâce aux échanges avec nos semblables. Tout cela nous constitue fondamentalement, et nous aide à nous construire à et grandir. Ainsi, la relation à la nourriture est l'un des piliers qui structure l'être humain. Elle est intimement mêlée avec les autres nourritures, et notamment spirituelles apportées à notre corps physique, ainsi qu'à notre âme.

Lorsque notre air, notre eau, notre nourriture et nos relations sont de bonne qualité et adaptées à nos besoins, différents, d'une personne à l'autre, nous nous développons correctement. Lorsque l'un de ces éléments dysfonctionne, il entraîne des perturbations dans la relation avec les autres systèmes, et l'individu connaît des désordres plus ou moins importants sur le plan physique. La médecine chinoise parle du Jing et du Shen, énergie associée aux émotions qui anime la forme et le corps.

Le Neuro-Training offre l'opportunité unique de relier le corps et l'esprit de la personne pour lui permettre de retrouver la cause de ces dysfonctionnements liés à l'alimentation.

En effet, lorsque nous ingérons de la nourriture, nous faisons bien plus que simplement nourrir notre corps. Nous réactualisons chaque fois la relation que nous avons connue lors de la structuration de cette expérience la première fois, c'est-à-dire notre relation avec notre mère.

Pourquoi cet acte de vie est-il sujet à tant de déséquilibres pour beaucoup d'entre nous.

C'est ce que nous allons chercher à cerner maintenant...

# 1 Quels facteurs exogènes entrent en jeu dans le surpoids (pourquoi les « régimes » fonctionnent si difficilement) ?

Il faudrait manger pour vivre, et non vivre pour manger. Cependant, la nourriture est au centre de notre existence et de nos **traditions culturelles**. Dans la famille par exemple, chaque événement festif est d'abord l'occasion d'un bon repas, plus ou moins important. Ainsi, nos traditions alimentaires notamment familiales, apprises et intégrées dès le plus jeune âge déterminent-elles nos rituels et **tissent-elles un rapport intime à ce que nous mangeons**. Et c'est pourquoi il est si difficile de s'en détacher, de s'en affranchir et ne pas en subir de conséquences parfois dommageables pour la santé. Lors de la création de notre corps physique, nous avons ancré en nous des émotions par les messages hormonaux associés physiquement dans nos cellules. Au cours même de l'embryogenèse, puis après la naissance, ces sensations primaires se sont alors intégrées profondément dans nos organes, orientant et déterminant nos goûts et nos préférences ultérieures. Vouloir modifier ces habitudes alimentaires signifie remonter d'abord à **l'origine des premières émotions** qui leur sont associées et ont été imprimées par des messages hormonaux, puis les déprogrammer, et réinitialiser les objectifs alimentaires dans le temps présent selon ce qui est pertinent pour l'individu dans le respect de ses besoins vitaux actuels et afin d'optimiser son fonctionnement physique et mental.

## La recherche du contexte

De plus, ces **ancrages** qui sont présents pour le fœtus avant de l'être pour l'enfant puis la personne adulte, **sont des messages parfois hérités en générations** dans le groupe humain auquel appartient cet individu. Les expériences vécues dans sa communauté ont été intégrées au **niveau génétique**, sous forme de mémoire cellulaire qu'il faudra reprogrammer. Car ce qui s'est justifié à une période donnée dans l'histoire, n'est plus forcément d'actualité aujourd'hui. Certaines coutumes de devoir manger conséquemment pour « faire honneur » se comprennent dans des contextes de pénurie alimentaire, où le fait de manger correspondait à un partage vital et permettait d'assouvir des besoins primaires et basiques. Une personne qui se nourrissait beaucoup était considérée comme en bonne santé, car elle pouvait résister en cas de disette, son corps étant en mesure de puiser dans ses réserves de graisse. A l'époque des grandes famines, cela a permis à notre groupe humain de ne pas être complètement décimé. Et c'est cette **mémoire de survie de l'espèce** qui nous est aujourd'hui transmise culturellement et sous-tendue génétiquement. Pourtant à l'heure actuelle, nous disposons de moyens techniques et technologiques qui nous

mettent à l'abri du manque direct de nourriture. Alors pourquoi cette peur perdure-t-elle ainsi ?

Après une première phase de prise de conscience que notre nourriture constitue notre **premier médicament**, il est nécessaire de réaliser que l'acte de manger doit être resitué dans un **contexte (familial, convivial, solitaire...)** Il détient alors une dimension différente selon le cas, n'a pas la même **valeur symbolique** pour l'individu. Et tout l'enjeu de notre propos se situe dans cet espace qui existe entre l'aspect fonctionnel et ce que symbolise la nourriture. C'est du jeu entre ces deux niveaux que va naître le dialogue nécessaire pour assainir et rééquilibrer notre rapport complexe à l'acte de manger, le cas échéant. Lorsque nous mangeons, ce n'est pas simplement la nourriture concrète que nous ingérons, mais également le contenu symbolique qu'elle porte par ailleurs.

Cela explique en grande partie pourquoi les régimes restrictifs qui imposent des réductions draconiennes de quantités de nourriture préconisées ne peuvent être suivis longtemps. Cela explique aussi pourquoi ces reprises en main de l'alimentation doivent être accompagnées et suivies par un thérapeute qui cherchera à faire le point avec son client pour comprendre les leviers qui sous-tendent l'ensemble de la problématique. En Neuro-Training, le thérapeute peut utiliser la procédure de gestion du poids qu'il proposera à son client afin d'identifier les raisons (pour qui et pourquoi on mange), et la ou les causes de ce poids dans un premier temps. Puis il demandera à son client comment gérer ce poids. Il existe à l'heure actuelle 32 possibilités qui peuvent être trouvées pour l'équilibration (listées dans notre fascicule « Le Plaisir de Manger » en Neuro-Training).

En découvrant le fonctionnement fascinant de notre corps, nous apprenons à lire les signaux qu'il nous envoie... Le Neuro-Training nous permet de rebrancher par l'utilisation du test musculaire la neurologie du client avec les sensations dans son corps.

D'où proviennent nos besoins alimentaires ?

## Histoire de l'alimentation

Durant la Préhistoire, nos ancêtres étaient des cueilleurs/chasseurs nomades. Ils mangeaient par conséquent de la viande, du poisson, des oeufs, du miel, des céréales sauvages, des légumes sauvages et des fruits. Le seul lait qu'ils ingurgitaient était celui de leur mère et seulement durant la petite enfance.

Par comparaison, donc, ils consommaient « trois fois plus de protéines que nous, avec une plus forte proportion de protéines animales. Ils prenaient nettement moins de lipides et surtout moins de graisses animales, si bien que le rapport entre acides gras polyinsaturés/acides gras saturés se situait à 1,4 contre 0,25 actuellement. La quantité de glucides était presque équivalente, mais dépourvue des sucres industriels fournis par la canne à sucre, la betterave et les produits laitiers. Ajoutons enfin que la nutrition originelle était riche en calcium, en potassium, mais pauvre en sodium. L'alcool était inconnu. Les fibres étaient copieuses, trois fois plus qu'aujourd'hui. Les vitamines étaient abondantes, en

particulier la vitamine C, en quantité quatre fois plus forte qu'au XX<sup>e</sup> siècle ».

Lors du passage à la période du Néolithique, des sédentaires agriculteurs/éleveurs vont supplanter les nomades cueilleurs/chasseurs. Trois grands changements se produisent : - culture des céréales, principalement le blé et l'orge ; - élevage des vaches et des chèvres, fournissant les laits animaux ; - cuisson de nombreux aliments (le feu, inventé il y a à peu près 400000 ans, n'a commencé à être utilisé pour cuire les aliments il y a seulement 10000 ans).

A l'Epoque Moderne, et surtout depuis le XX<sup>e</sup> siècle, l'industrie agroalimentaire a entraîné à son tour plusieurs changements notables : - préparation industrielle des huiles ; - introduction de divers produits dans les organismes végétaux et animaux destinés à la consommation ; - méthodes intensives de production, entraînant des carences en vitamines et surtout en minéraux.

Quelle conclusion en tirer ? Simplement que depuis leur apparition il y a environ 5 millions d'années, les hommes ont consommé une nourriture analogue à celle des animaux sauvages. Selon les lois de l'évolution, nos enzymes et mucines digestives y sont adaptées. Par la suite l'alimentation est devenue riche en macromolécules nouvelles et cette correspondance naturelle s'est perdue. Considérons quatre changements majeurs : céréales, lait, cuisson des aliments et pollution alimentaire contemporaine.

## Les bases nécessaires à notre structure physique :

Pour vivre en bonne santé, nous avons besoin de posséder :

- un **capital osseux solide**,
- une **bonne masse musculaire**, ce qui est décisif pour notre système d'auto-guérison, car nos muscles sont une source essentielle de « matière première » pour le système immunitaire et pour retrouver une silhouette svelte et énergique,
- une **masse graisseuse réduite**,
- une **flore intestinale équilibrée avec un bon équilibre acido-basique** physiologique dans le corps ce qui améliore notre confort, notre moral, réduit les ballonnements.

Pour cela, il faut donc **éviter**, voire supprimer le plus possible de notre alimentation les **aliments biocidiques** comme les sucres raffinés, la farine blanche, les produits laitiers de vache (ils contiennent trop de lactose, trop de calcium et trop de facteurs de croissance), les protéines (viandes rouges et charcuteries qui provoquent de l'acidose) en grande quantité, la nourriture industrielle et leur préférer la nourriture biogénique qui régénère l'organisme : fruits et légumes de saison et biologiques, associations alimentaires de légumineuses et de céréales permettant de combiner des **aliments-santé** mangés ensemble pour une meilleure synergie, eau en qualité et quantité suffisante. Il convient de mastiquer longuement pour stimuler le goût et l'odorat, et éloigner certaines maladies dégénératives.

Aux conseils alimentaires suivis, il faut ajouter une activité physique qui fait **transpirer pour éliminer les produits toxiques** – de plus en plus nombreux – que nous respirons et consommons sans le savoir. Nous savons où se stockent les produits dangereux que nous ingérons dans notre corps – dans le tissu gras sous la peau – et comment les éliminer : par la

transpiration, grâce à nos glandes sudoripares. Nous sommes des bipèdes pas seulement pour marcher, mais capables de courir, quelle que soit l'activité sportive. Cette activité physique régulière transforme dans notre cerveau les neuromédiateurs du pessimisme (déprime, jalousie, agressivité, insomnie...) en neuromédiateurs de l'optimisme (imagination, créativité, partage, bonheur, joies, sommeil réparateur sans somnifères...).

Car nous sommes trop sédentaires. Regarder la télé 3 h 50 par jour, c'est aboutir assurément au surpoids et à l'obésité, le diabète de type II et celui de type III qui n'est autre que l'Alzheimer, la maladie neurodégénérative qu'on promet à presque toutes les personnes âgées. Elle peut toucher tous les milieux sociaux dès 65 ans.

Huile de colza, huile de lin, poissons gras, noix, mâche, potiron et pourpier contiennent des graisses qui réduisent la mortalité cardiovasculaire. Si vous manquez de ces graisses, vous augmentez votre risque de maladie et de dépression. Plusieurs huiles font même baisser votre taux de cholestérol.



## 2 Identification des facteurs endogènes (incidence des glandes et des hormones)

### Le bain hormonal primal

En amont, ces processus de prise de poids se sont installés à cause de dysfonctionnements liés au stress de situations difficiles à gérer pour l'individu. In utéro, le premier bain hormonal ou bain hormonal primal oriente déjà nos goûts, et nos envies pour la suite de notre existence. Il sera revécu à la puberté, et réactualisé encore lors de la ménopause et de l'andropause. Les émotions vécues par la mère sont transmises à son fœtus par voie hormonale de plaisir, détente, stress... De la même manière, le contenu de ce qu'elle mange, ou bois, traverse la barrière placentaire, et constituera une base pour les futurs goûts du nouveau-né. C'est dire à quel point l'enfant à naître est imprégné de ce que vit sa mère, et combien sont intimement liés les émotions véhiculées par des messages hormonaux, et l'imprégnation des organes qui se forment durant l'embryogenèse.

### L'hypophyse envoie le message aux glandes surrénales

De plus, dans la prime enfance, lorsque nous rencontrons une contrariété ou une frustration, l'entourage nous répond, pour adoucir cette peine, en nous proposant très souvent un aliment sucré. Les glandes qui gèrent le sucre dans le corps sont les surrénales. Un cercle vicieux se met en place, lorsque le sujet, confronté à une situation difficile, prend l'habitude de consommer du sucré. Dépendant, il se sentira attiré par le sucre artificiel dans chaque situation similaire, et reproduira le même schéma de réponse en recherchant le goût du sucre artificiel chaque fois qu'il voudra se rassurer. Ce penchant entraîne facilement de l'**hypoglycémie**, et par contrecoup de l'**hyposurrénalie**, car ce sont les glandes surrénales qui vont être sollicitées alors, et s'épuiser. Cette dépendance au sucre entraîne des phénomènes de fringales, voire de boulimie, liées à des **dérèglements hormonaux, et le stockage des graisses dans le corps.**

Il faudra mettre en œuvre une stratégie pour mieux **gérer le stress**, savoir comment réagir en analysant les causes réelles de cette impérieuse envie de nourriture, et sortir du cercle vicieux entraîné par la compensation à un manque qui n'est pas physique, lié en fait aux émotions gérées par le Système Nerveux Autonome. Respecter un bon sommeil évite la fatigue et le stress qui incitent à manger.

**Mieux vaut pas de régime** qu'un régime raté, la **prise de poids est supérieure** ensuite car nous comblons par une fringale subite et incontrôlée la frustration de s'être privé. **L'arme secrète de notre corps, c'est le sentiment de satiété**, car c'est lui qui aurait dû nous arrêter avant que nous ne commettions des excès. Notre estomac, pourtant comblé objectivement, n'envoie pas au cerveau le message de cette satiété physique. Les messages hormonaux sont perturbés, et c'est pourquoi toutes les chirurgies de l'estomac devraient être accompagnées par un soutien au moins psychologique, et en Neuro-Training pour ancrer les équilibres. On pourrait alors se demander pourquoi notre cerveau associe la nourriture à autre chose que simplement nous restaurer physiquement ? Comment chasser le stress, surtout au moment des repas, car le stress chronique ouvre l'appétit !

Lorsqu'on souhaite surveiller son poids, il est nécessaire de maintenir un **apport de matières grasses** dans son alimentation, car les graisses sont indispensables pour apporter un sentiment de satiété. Le Système Nerveux Central analysera sinon une impression de faim, et retournera au corps, par l'intermédiaire des messages chimiques hormonaux, l'information du mode « famine ». Ce **système de feed-back** est fondamental si l'on veut comprendre les processus qui sous-tendent la perte ou non de poids dans le cadre d'un « régime ». Lorsqu'on sait que la libération des hormones est soumise à des cycles biologiques, on comprend alors toute l'importance du respect de nos **rythmes endogènes** dans la prise des aliments à certains moments de la journée, plutôt qu'à d'autres. Il est important de rétablir une synchronisation harmonieuse de nos rythmes biologiques reposant sur des **liens neurohormonaux**. Certaines hormones sont libérées à des moments précis de la journée.

Comme le dit le président de la Société francophone de **chronobiologie**, le docteur Alain Reinberg, non seulement nous avons une « morphologie dans l'espace », mais aussi une morphologie dans le temps » : l'organisme humain ne sait pas faire n'importe quoi n'importe quand. (Cf Les Rythmes du Corps Chronobiologie de l'alimentation, du sommeil, de la santé par le Docteur Marc SCHWOB)

## Les cerveaux

On pourrait résumer la problématique en disant que vouloir gérer son appétit ne peut se concrétiser que si l'on maîtrise la gestion de la **relation intime qui préexiste entre les cerveaux limbique-reptilien et le cortex**, car c'est à ce niveau-là que se joue le feed-back hormonal. Pour les rééquilibrer et leur permettre de fonctionner correctement, il est nécessaire de les remettre en cohérence, sinon le **cerveau émotionnel-limbique qui privilégie la survie** de l'espèce prendra la priorité sur le néo-cortex. C'est pourquoi la réduction intempestive des apports caloriques incite notre corps à économiser des calories. Interprétant alors le manque de nourriture comme le signe avant-coureur d'une pénurie, il ralentit son métabolisme et s'économise. Il se met automatiquement à stocker les graisses et à réduire la masse musculaire (consommatrice de calories) pour augmenter ses chances

de survie !  
Pour sortir de ce piège, une seule solution : envoyer à notre **glande thyroïde** le signal que tout va bien... en ne se focalisant pas sur la problématique de la perte de poids, mais plutôt en mangeant copieusement le temps d'une journée.

Vouloir mincir ne se résume pas à compter les calories, ce serait trop simple, et leur impact peut être totalement différent selon l'aliment duquel elles proviennent, la manière dont elles ont été cuisinées, et selon le moment de la journée auquel elles sont consommées. Un repas, à nombre de calories égal, vous rassasiera longtemps tandis qu'un autre attisera votre faim et vous fera prendre du poids !

# 3 Une prise de conscience nécessaire

« *Soigner la terre, c'est soigner l'homme.* » Pierre Rabhi

... et inversement.

Mais ces aliments que nous consommons, y compris certains que nous pensons être bons pour la santé, sont également responsables de la plupart de nos problèmes de santé les plus graves. Pour y remédier, le constat est simple. Il suffirait de consommer beaucoup plus de produits non transformés, et d'origine principalement végétale. Il faudrait surtout consommer des **aliments biologiques** (c'est-à-dire sans pesticides ni engrais chimiques pour les produire, et intégrés à la fois dans le processus de production, puis dans le produit fini).

Ce message est largement négligé dans la pratique médicale moderne et l'importance de l'alimentation totalement sous-évaluée. Les conceptions actuelles de la diététique restent, pour l'essentiel, fondées sur le seul équilibre glucides/lipides/protides, avec un apport suffisant en vitamines et calcium. L'importance des oligo-éléments n'a été que tardivement reconnue.

La priorité est de **s'hydrater**. Il faut également repenser toute notre alimentation, et manger une nourriture saine, biologique autant que possible, et adapter nos achats lors de nos courses. La **composition et la présentation de nos assiettes** entre en jeu également.

Le calcium d'origine animale est absorbé au maximum à 25 %... Nous consommons trop de calcium et les excès de calcium du plan national de nutrition santé ne sont pas utiles à notre santé, malgré les matraquages publicitaires des lobbies. De plus, il vaut mieux préférer les produits laitiers solides des petits animaux, chèvres et brebis qui ont plus de goût, lesquels nous rassasient plus vite et nous apportent avec une seule portion par jour suffisamment de calcium et pas trop de facteurs de croissance. Evidemment, 4 à 6 fruits frais de saison, de proximité et si possible bio apportent du calcium avec en plus les fruits secs, amandes, noix, noisettes... C'est le meilleur calcium car il est plus fortement bio-disponible.

La **diététique**, ou science de l'alimentation nous permet de savoir les associations de bons aliments à mettre en œuvre pour que nos **besoins nutritionnels** soient couverts avec le maximum d'effet santé.

# Conclusion

**« Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture » Hippocrate.**

Le résultat atteint sera la mise en œuvre d'une **nouvelle relation à la nourriture**, avec notre corps et avec l'environnement, grâce à de nouvelles programmations alimentaires. Tout cela pour nous libérer des cercles vicieux et de la tentation qui sont à l'origine du surpoids le cas échéant ou des autres désordres et dysfonctionnements physiques, support de l'organisation générale de la personne.

Celui qui mange bien évidemment restera en bonne santé, car seuls les aliments contiennent des éléments intrinsèques permettant à l'organisme de se maintenir en bonne santé. Nous devrions donc avoir une bonne hygiène alimentaire (bon choix des aliments) si nous voulons qu'ils soient notre médicament ou de pouvoir y trouver notre médicament. Aujourd'hui la réalité est qu'une mauvaise hygiène alimentaire peut très facilement coûter à notre chère santé. Les aliments qui nous nourrissent sont source de vie, mais peuvent aussi compromettre la vie. En effet, en dehors de l'environnement, la nourriture est la principale source de nos maladies. Que ce soit, en terme de maladies causées par des agents biologiques, de maladies causées par des agents chimiques (toxiques) et même des maladies causées par les nutriments intrinsèques de nos aliments ; beaucoup de gens ont des bribes d'informations à propos de ces phénomènes et n'y prêtent que peu d'attention. Il y a un adage qui dit « Bien manger mieux vivre », alors mangeons bien et faisons tout pour toujours bien manger !

Parmi les procédures proposées par le Neuro-Training, nous trouvons des aides précieuses pour faire le point avec le client, comprendre le contexte d'origine, mental, spirituel, émotionnel, pour nettoyer son terrain physique afin de lui rendre sa capacité de fonctionnement optimum et sa santé physique.

**LES CELLULES DE TON  
CORPS RÉAGISSENT À  
TOUT CE QUE TU DIS**

**SOIS L'AMOUR!  
SOIS LA PAIX!  
SOIS LA JOIE!  
SOIS POSITIF!**



**LE MONDE S'ÉVEILLE GRÂCE À VOUS**