

Guide Holistique de 3 Mois : Boostez Votre Bien-être Physique, Émotionnel et Spirituel



*Florent
Schimberg*

Programme de Coaching Holistique : Révélez Votre Potentiel en 3 Mois

Découvrez comment l'ostéopathie, la thérapie holistique, une alimentation équilibrée et les réflexes archaïques peuvent vous aider à atteindre un équilibre complet



Florent Schimberg
Thérapeute Holistique & Ostéopathe D.O
www.florentschimberg.com

Bienvenue dans Votre Parcours Holistique !

Ce guide de 3 mois vous propose un voyage unique vers un bien-être global.

Basé sur une approche holistique, il intègre les **principes de l'ostéopathie**, la **thérapie holistique**, une **alimentation équilibrée**, et des **exercices de réintégration des réflexes archaïques**.

En suivant ces étapes, vous allez non seulement améliorer votre santé physique, mais aussi équilibrer vos émotions, apaiser votre mental et renforcer votre énergie vitale.

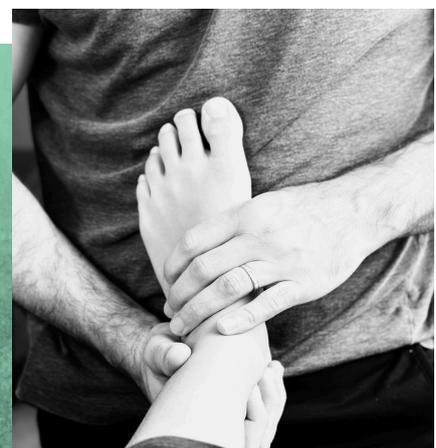
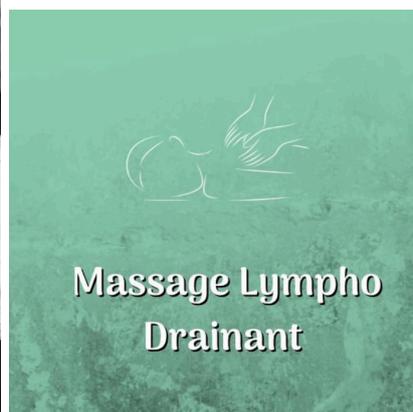
Sommaire :

- 1. Introduction à l'approche holistique**
- 2. Mois 1 : Réaligner votre corps avec l'ostéopathie et les réflexes archaïques**
 - Bienfaits de l'ostéopathie
 - Introduction aux réflexes archaïques
 - Routine corporelle quotidienne
- 3. Mois 2 : Apaiser l'esprit avec la thérapie holistique et la gestion du stress**
 - Méthodes de thérapie holistique pour les émotions
 - Exercices de respiration et relaxation
 - Intégration des réflexes émotionnels
- 4. Mois 3 : Renforcer votre énergie vitale avec une alimentation équilibrée**
 - Principes de l'alimentation consciente
 - Programme de détoxification douce
- 5. Conclusion et prochaine étape**
- 6. Bonus : Tableau de suivi + Consultation gratuite**

Introduction à l'approche holistique

La **méthode holistique** est une approche globale qui prend en compte l'être humain dans sa globalité – physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Plutôt que de traiter un symptôme, elle cherche à **équilibrer tous les aspects** de votre être.

Cela inclut des méthodes douces comme l'**ostéopathie**, la **thérapie holistique**, la **nutrition holistique**, et des **exercices pour réintégrer les réflexes archaïques** – des réflexes primitifs qui influencent encore notre corps et notre psyché.



Mois 1 : Réaligner votre corps avec l'ostéopathie et les réflexes archaïques

Objectif : Restaurer l'équilibre physique, réduire les tensions et améliorer la posture.

L'ostéopathie :

L'ostéopathie est une approche thérapeutique manuelle qui vise à rétablir la mobilité et la souplesse de toutes les structures du corps. Elle aide à soulager les douleurs musculaires, articulaires, mais aussi à améliorer les fonctions internes.

- **Exemple d'exercice à domicile** : Étirements et Mobilité simples pour libérer la tension dans le dos et la nuque

Retrouve l'exercice dans le lien ci-dessous

<https://youtu.be/kmN-sIBTgsQ>

En bonus je te partage cet exercice pour les cervicales :

<https://youtube.com/shorts/qVX2A0hX5EI>

Les réflexes archaïques :

Les réflexes archaïques sont des mouvements involontaires que nous développons dès la naissance. Parfois, ces réflexes peuvent ne pas être totalement intégrés, entraînant des tensions ou des blocages physiques et émotionnels.

- **Exercice à pratiquer chez vous** : Réintégration du **réflexe de Moro** (réflexe de sursaut) pour apaiser le stress.

Exercice d'intégration du réflexe de Moro :

1. Position de départ :

- Allongez-vous confortablement sur le dos sur un tapis ou une surface moelleuse.
- Vos bras sont tendus sur les côtés, paumes vers le haut, et vos jambes légèrement écartées.
- Respirez profondément et détendez tout votre corps.

2. Mouvement de repli (Fermeture) :

- Ramenez doucement vos bras vers le centre de votre corps, en les croisant sur la poitrine (comme si vous vous donniez une étreinte).
- Simultanément, pliez vos genoux et ramenez-les doucement vers votre poitrine.
- Rentrez légèrement la tête en rapprochant le menton vers la poitrine, comme pour former une position fœtale.
- Respirez calmement tout en maintenant cette position pendant 2 à 3 secondes.

3. Mouvement d'ouverture (Expansion) :

- À partir de la position fœtale, ouvrez vos bras de manière contrôlée en les écartant vers les côtés, jusqu'à ce qu'ils soient tendus au-dessus de votre tête, paumes tournées vers le plafond (comme un mouvement d'étoile).

- En même temps, étendez vos jambes complètement, en les éloignant doucement de votre torse.
- Levez légèrement la tête en l'étendant vers l'arrière.
- Prenez une grande inspiration en ouvrant votre corps, et maintenez cette position pendant 2 à 3 secondes.

4. Répétition du mouvement :

- Alternez les deux phases : repli (fermeture) et ouverture (expansion).
- Répétez cet exercice environ 6 à 10 fois, en synchronisant vos mouvements avec une respiration calme et régulière.

Conseils pour l'exercice :

- Assurez-vous de ne pas faire de mouvements brusques. Tout doit se faire lentement et de manière fluide.
- Cet exercice peut être réalisé quotidiennement, surtout si le réflexe Moro non intégré crée des problèmes sensoriels ou émotionnels.
- Pendant la phase d'ouverture, visualisez une extension douce, sans forcer les bras ou les jambes dans des positions inconfortables.

Pourquoi cet exercice fonctionne-t-il ?

Ce mouvement imite une version contrôlée du réflexe Moro naturel (réflexe de surprise), permettant au cerveau de retravailler l'intégration de ce réflexe. En répétant cette série de contractions et d'expansions contrôlées, on aide le système nerveux à s'ajuster pour intégrer le réflexe non résolu.

Bienfaits potentiels d'une meilleure intégration du réflexe de Moro :

- Diminution de l'anxiété et de l'hyperréactivité aux stimuli sensoriels.
- Amélioration de la concentration, de la coordination et de l'équilibre.

- Réduction de la sensibilité émotionnelle et amélioration des réactions face au stress.

Si l'intégration du réflexe de Moro persistant est un problème, il est toujours utile de consulter un spécialiste du développement ou un thérapeute en réflexes archaïques pour des conseils plus personnalisés.

Routine quotidienne :

- Mouvements simples et étirements pour maintenir un corps équilibré et aligné.

Je te partage ici 2 routines que j'utilise personnellement.
La première routine est à réaliser au moins une fois par jour notamment en fin de journée pour libérer les tensions accumulées au cours de la journée.
Tu peux aussi l'utiliser dès le lever

<https://youtube.com/shorts/IBcblkccKml>

Pour la seconde routine, je te conseille de la faire notamment si tu passes du temps assis dans la journée

<https://youtube.com/shorts/7N0bZvI7teE>

Je t'invite aussi à pratiquer régulièrement **l'exercice d'intégration du réflexe de Moro** vu précédemment.

Mois 2 : Apaiser l'esprit avec la thérapie holistique

Objectif : Atteindre un état de calme mental et une meilleure gestion émotionnelle.

Thérapie holistique :

La thérapie holistique aborde la santé émotionnelle à travers diverses pratiques comme la méditation et la visualisation. Ces méthodes aident à relâcher les blocages émotionnels et à harmoniser l'énergie.

- **Exercice pratique** : Méditation guidée de 10 minutes pour réduire le stress et clarifier les pensées.
 - **Conseil** : Trouvez un espace calme, fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration.

J'ai commencé la méditation avec l'application [PetitBambou](#)
Je vous partage ici une méditation de Christophe André que j'ai découvert grâce à cette application.

<https://www.youtube.com/watch?v=bXKKhOadDu8>

L'objectif est de progressivement devenir autonome et vous détacher de l'outil pour pouvoir méditer en tout temps et en toute situation.

Gestion du stress :

Techniques de respiration et relaxation profonde pour apaiser le système nerveux et diminuer les tensions.

- **Exemple de technique de respiration** : La respiration abdominale profonde pour calmer rapidement l'esprit.

Exercice de Cohérence Cardiaque en 4-8

Matériel nécessaire :

- Un tapis de yoga, un lit ou un canapé
- L'application RESPIRELAX+ choisir le mode « APAISER » ([APPSTORE](#)) ([GOOGLEPLAY](#))

La **respiration cohérence cardiaque 4-8**, aussi appelée **respiration nasale** ou simplement respiration profonde, est une technique de respiration qui aide à réguler le système nerveux et à réduire le stress. Ce type de respiration s'effectue principalement par le nez et implique des cycles de respiration plus longs et plus contrôlés.

Description de la technique de respiration 4-8 en respiration nasale :

1. **Inspiration** :

- Respirez lentement et profondément par le nez pendant **4 secondes**.
- Pendant cette phase, l'air doit remplir vos poumons progressivement, en commençant par le bas (c'est-à-dire en gonflant d'abord le ventre, puis la cage thoracique).

2. **Expiration** :

- Expirez lentement par le nez sur une durée de **8 secondes**.
- L'expiration doit être plus longue que l'inspiration, ce qui permet de stimuler le système parasympathique (celui qui favorise la relaxation et la récupération).

Points essentiels :

- La respiration est uniquement **nasale**, à la fois pour l'inspiration et pour l'expiration.
- Il est important de garder un rythme lent et contrôlé pour éviter l'hyperventilation.
- Le rapport 4:8 est conçu pour favoriser une relaxation profonde, car une expiration plus longue aide à calmer le rythme cardiaque et abaisser les niveaux de stress.

Bienfaits de la cohérence cardiaque 4-8 :

- **Régulation du stress** : En activant le système nerveux parasympathique, cette technique aide à calmer l'esprit.
- **Amélioration de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** : Une meilleure VFC est associée à une meilleure santé cardiovasculaire et une meilleure gestion des émotions.
- **Relaxation profonde** : La longueur de l'expiration crée un effet apaisant sur le corps, permettant de détendre les muscles et d'améliorer la concentration.

Cette technique est souvent utilisée en méditation, en préparation mentale (comme avant un examen ou une compétition sportive), ou simplement pour réduire l'anxiété quotidienne.

Réflexes archaïques émotionnels :

Intégration des réflexes liés à la gestion du stress, comme le **réflexe de succion** qui favorise la relaxation.

Exercice d'Intégration du Réflexe de Succion

Matériel nécessaire :

- Une paille ou votre propre doigt propre et lavé.

Étapes :

1. **Positionnement** : Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme. Détendez-vous et assurez-vous d'être dans un environnement où vous ne serez pas dérangé.
2. **Utilisation de la paille** : Placez une **paille** ou un **doigt propre** entre vos lèvres, comme si vous alliez aspirer un liquide. Fermez doucement les lèvres autour de la paille ou du doigt.
3. **Mouvement lent de succion** : Effectuez un mouvement de **succion douce** avec vos lèvres, sans vraiment aspirer de l'air ni du liquide. L'idée est de simuler la succion comme le ferait un bébé lorsqu'il tète.
4. **Respiration consciente** : Pendant que vous faites le mouvement de succion, respirez lentement et profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Chaque succion doit être lente et rythmée, ce qui active la relaxation.
5. **Durée** : Continuez cet exercice pendant **2 à 3 minutes**, ou jusqu'à ce que vous ressentiez une relaxation croissante dans le corps.
6. **Variante sans paille** : Si vous n'avez pas de paille, vous pouvez simplement presser vos **lèvres ensemble** comme si vous aspiriez doucement, tout en visualisant le mouvement de succion.

Fréquence :

Cet exercice peut être réalisé **chaque jour** pendant 1 à 2 semaines, surtout si vous vous sentez tendu ou anxieux. Il est particulièrement efficace avant de dormir ou lors des moments de stress.

Bénéfices :

- **Apaise le système nerveux** en stimulant des voies neurologiques profondes liées à la relaxation.
- **Réduit le stress et l'anxiété** en activant une réponse de relaxation naturelle.
- **Améliore la gestion des émotions** en intégrant ce réflexe, évitant ainsi des comportements compensatoires comme le grignotage ou la mâchouille de stylo.

Cet exercice est simple mais puissant pour rééquilibrer votre système nerveux à travers une approche douce et naturelle.

Mois 3 : Renforcer votre énergie vitale avec une alimentation équilibrée

Objectif : Optimiser l'énergie vitale grâce à une alimentation consciente et une détoxification douce.

Alimentation holistique :

Une alimentation saine et équilibrée nourrit non seulement le corps, mais aussi l'esprit. Le but est de consommer des aliments naturels qui soutiennent votre vitalité. Mangez moins de 10 aliments par repas et respecter le plus possible les 3 fondamentaux :
Glucides/Lipides/Protides

- **Plan de repas pour une journée type** :
 - Petit-déjeuner : 3 œufs au plat ou mollet, une tranche de pain, de l'avocat, une poignée d'oléagineux, (amandes, noix, noix du brésil), fromage cru
 - Déjeuner : Salade verte ou légumes verts (à volonté), viande rouge ou poisson ou volaille, riz ou pommes de terre
 - Dîner : Soupe détox avec des légumes riches en antioxydants (Ex : carottes, curcuma, ail, poivre noir) ou monodiète de légume (consommer un seul aliment).



Détox douce :

Intégration d'une cure de détoxification douce pour nettoyer le système digestif et augmenter votre énergie naturelle.

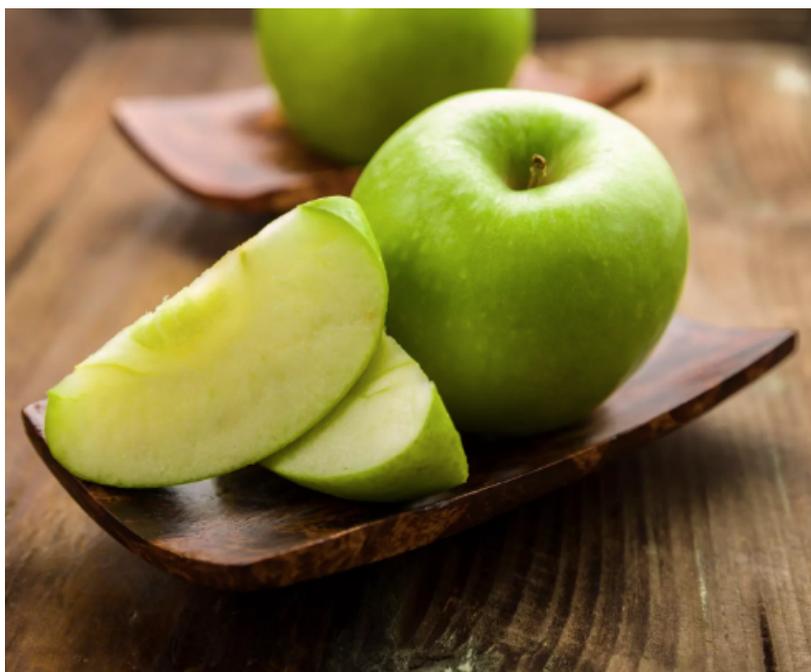
- **Exemple** : Une journée de détox avec la monodiète pour soulager le système digestif. (Ex : 3 jours de monodiète de pomme équivaut à 1 jour de jeûne sec)

La monodiète consiste au fait de ne manger qu'un seul aliment au cours d'un repas. Vous pouvez la pratiquer de plusieurs façons :

- En cure EXPRESS : 1-3 jours, 1 seul aliment pour chacun des repas (Ex : pommes à chacun des repas de la journée)
- En cure de fond : 7-10 jours, 1 seul aliment pour uniquement 1 repas (Ex : repas du soir)

Cela permet de :

- Reconnecter avec la sensation de faim (faim réelle VS ennui VS habitudes)
- Manger en pleine conscience (mastiquer, savourer chaque bouchée)



Conclusion et Prochaine Étape

En seulement 3 mois, vous aurez entrepris une **transformation complète** : votre corps sera plus souple, vos émotions plus stables et votre énergie vitale renouvelée. Ce guide n'est que le début d'un parcours vers un bien-être plus profond.

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous invite à **réserver un rendez-vous téléphonique d'une heure gratuit**. Ensemble, nous personnalisons ce programme pour répondre encore mieux à vos besoins spécifiques.

Bonus

- **Tableau de suivi personnel** : Un tableau à remplir chaque semaine pour noter vos progrès, vos sensations et ajuster les exercices en conséquence.
- **Offre spéciale : Consultation téléphonique gratuite** :
« Cliquez ici pour réserver votre **appel découverte gratuit** ! Je vous aiderai à déterminer les meilleures stratégies pour atteindre vos objectifs de bien-être. »



*Florent
Schimberg*

Tableau de Suivi Personnel - Programme de Coaching Holistique

Semaine	Objectifs Hebdomadaires	Exercice Corporel (Mobilité, Étirements)	Pratique Émotionnelle (Méditation, Respiration)	Alimentation (Plats équilibrés, Hydratation)	État Émotionnel/Énergie	Observations/Améliorations
Semaine 1	Ex. : Améliorer la posture, réduire le stress.	Ex. : Étirement du dos (5 min/jour).	Ex. : Méditation guidée (10 min/jour).	Ex. : Augmenter la consommation de légumes verts.	Ex. : Calme, énergisé.	Douleurs dans le bas du dos diminuées.
Semaine 2	Ex. : Diminuer la tension dans le cou et les épaules.	Ex. : Réintégration des réflexes archaïques (réflexe de Moro).	Ex. : Respiration abdominale (3 fois/jour).	Ex. : Introduire un jour de detox.	Ex. : Fatigue légère le matin.	Amélioration de la digestion.
Semaine 3	Ex. : Meilleure gestion du stress au travail.	Ex. : Étirements du cou et épaules (5 min/jour).	Ex. : Relaxation profonde avant le coucher.	Ex. : Boire 2 L d'eau par jour.	Ex. : Stress modéré au travail.	Progrès dans la posture générale.
Semaine 4	Ex. : Augmenter l'énergie physique et mentale.	Ex. : Séance d'ostéopathie à domicile (10 min).	Ex. : Méditation + Journaling (gratitude).	Ex. : Aliments riches en fibres et protéines.	Ex. : Énergie en augmentation.	Repos amélioré, meilleure concentration.
Semaine 5						
Semaine 6						
Semaine 7						
Semaine 8						
Semaine 9						
Semaine 12						

Explications des Colonnes :

1. **Objectifs Hebdomadaires** : Notez les objectifs spécifiques de la semaine. Cela peut être améliorer une zone physique, réduire le stress, ou augmenter l'énergie.
2. **Exercice Corporel** : Suivi des exercices physiques liés à l'ostéopathie, aux étirements ou aux réflexes archaïques que vous avez réalisés.
3. **Pratique Émotionnelle** : Indiquez les techniques que vous avez utilisées pour apaiser votre esprit, comme la méditation, la respiration consciente ou le journaling.
4. **Alimentation** : Notez vos habitudes alimentaires, les plats que vous avez mangés, votre hydratation, ou si vous avez suivi un régime spécifique ou une journée de détox.
5. **État Émotionnel/Énergie** : Cochez ou notez comment vous vous êtes senti physiquement et émotionnellement durant la semaine (ex. : calme, stressé, énergique, fatigué, etc.).
6. **Observations/Améliorations** : Notez toute observation ou progrès (ex. : meilleure posture, moins de douleurs, meilleure digestion, amélioration du sommeil, etc.).

Fréquence d'utilisation :

- Complétez ce tableau **chaque semaine** pour évaluer vos progrès et ajuster vos pratiques en fonction de vos observations.
- Vous pouvez utiliser ce tableau pour **discuter des résultats** lors de consultations avec votre coach holistique et affiner votre programme en fonction des besoins.

Conseils pour Maximiser l'Utilisation :

- Prenez 5 à 10 minutes en fin de semaine pour faire le point et remplir le tableau.
- Soyez honnête dans vos observations et ajustez vos pratiques si nécessaire pour obtenir les résultats désirés.
- N'hésitez pas à rajouter des notes supplémentaires pour les zones où vous ressentez des défis ou des réussites majeures.

Ce tableau de suivi personnel t'aidera à **suivre tes progrès** et à **rester motivé** tout au long du programme holistique.