



ATTENTION: Les soins offerts visent à améliorer vos habitudes de vie afin de favoriser votre santé et votre état de bien-être général. Les recommandations n'ont pas comme objectif de guérir ou de traiter une maladie quelconque et ne remplacent pas vos traitements, médicaments, tests et analyses prescrits par votre médecin.

LES SPORTIFS ET L'APPROCHE COLLABORATIVE

Chaque discipline contribue à sa façon à l'effort du travail en équipe. Voici un aperçu des fonctions de chacune :

	Ostéopathie	Acupuncture	Massothérapie	Naturopathie et nutrition	Visualisation	Coaching	Entraînement fonctionnel	Yoga	Qi Gong
Prévention de blessures									
Améliore la mobilité et la flexibilité	X						X	X	
Équilibre gauche-droite							X	X	X
Libère les structures en dysfonction obligeant les autres à compenser	X	X	X						
Augmente les réserves de nutriment				X					
Récupération et capacité à augmenter son volume d'entraînement									
Relance les structures trop sollicitées	X	X	X					X	X
Accélère la régénération des tissus		X		X					
Niveau d'énergie									
Relance les systèmes ne fonctionnant pas de façon optimale (ex: système nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif, d'élimination)	X	X	X	X				X	X
Concentration et état d'esprit									
Enseigne à diriger son esprit, à visualiser, à contrôler sa respiration					X	X	X	X	X
Donne des outils en gestion de stress						X			X
Calme le système nerveux	X	X						X	X
Permet de comprendre ses blocages et de trouver les solutions appropriées pour les surmonter						X			
Éliminer les inconforts									
Libère les muscles des déchets métaboliques	X	X	X	X					
Réduit l'inflammation		X							
Corrige les structures ou systèmes atteints et qui sont à la source du problème	X	X							
Regénère les tissus		X		X					
Lors de blessures aiguës (Chute ou faux mouvement causant fracture, foulure etc. Consulter son médecin! Ensuite voici comment les autres disciplines peuvent supporter)									
Réduit l'inflammation		X							
Accélère la régénération des os et tissus	X			X					
Libère les muscles affectés de façon périphérique (effet myorelaxant)		X	X						
Post blessures aiguës									
Enlève les dysfonctions restantes après le passage aiguë	X	X	X					X	