

## CALINOTHERAPIE

Dates samedi 19 octobre 2024 Horaires : de 14h à 16h30

Lieu Le Champagnoux – Rue du Village 4 B – 1424 Champagne

« L'isolement social est tout aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'inactivité physique ou le tabagisme » assure l'épidémiologiste américain James House. Se trouver sans relations sociales augmente le risque de souffrance et renforce la vulnérabilité aux maladies. Au contraire, des relations humaines (des plus simples aux plus complexes impliquant la sympathie voire l'empathie) procurent une sensation de bien-être, que l'on peut mesurer en observant une hormone spécifique : l'ocytocine. De nombreuses maladies pourraient régresser si l'on pouvait combattre efficacement l'isolement social et le manque de relations impliquant de l'affection. Des relations humaines plus chaleureuses augmenteraient le sentiment de bonheur de la population. La câlinothérapie a pour mission de développer des techniques gestuelles qui ont comme effet de renforcer l'échange de chaleur humaine entre les individus. Il s'agit de diverses pratiques issues du « free hug », qui amènent du bien-être et chassent le mal-être. La câlinothérapie est là pour renforcer l'estime de soi, réduire le stress ou tout simplement doper la sensation de bien-être, c'est donc une nouvelle approche de soin par le déclenchement d'hormones (l'ocytocine, la dopamine) et la réduction de l'adrénaline (hormone du stress). Dans le règne animal, les câlins des petits loups, des renardeaux et des ours sont touchants... C'est pourquoi les enfants disposent d'ours en peluche... Ces sensations de la quiétude de l'enfance peuvent être reproduites par la câlinothérapie ! Le renfermement sur soi, le rejet des contacts d'inconnus sont dus à une société individualiste à l'extrême, qui nous rend malades et réduit nos capacités de bienveillance, d'échange de chaleur humaine. La câlinothérapie permet de revenir à un état naturel en amenant une énergie positive, une sensation planante de bien-être, tout en autorisant à terme une nouvelle approche des rapports humains.

Prix membre : CH 10.-

Prix association partenaire : CH 20.-

Prix public CH 45.-

### Renseignements et inscriptions :

ASFM - Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

[valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch) - [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**

