

Santé, Bien-Être, Loisir au Féminin



Dans le cadre du développement du Sport Santé, les ligues de Triathlon Nord Pas-de-Calais et Picardie organisent le 29 et 30 avril prochains un stage "Féminin Triathlon Santé" à Rang-Du-Fliers (62).

Ouvert à toutes personnes sans pré requis à partir de 18 ans, ce stage se déroulera dans un lieu privilégié et en particulier dans un site boisé.

Les mots d'ordre des organisateurs ce sont :

Gardez la forme ! Rompez avec la monotonie ! Décompressez !

Vous pourrez découvrir ci-dessous l'affiche et le programme.

[Affiche](#)

[Programme](#)

"Visionnaire plutôt Quantique Ere"

C'est le titre du livre de Bénédicte Cassan, adhérente à la FIR.

Extrait de la quatrième de couverture :

"Ce que nous appelons Réalité n'est qu'une façon de voir le Monde, mais ce n'est pas la seule. Ce serait oublier le lien quantique universel qui nous unit... Se pourrait-il que la conscience humaine conduise l'énergie cosmique ? La physique quantique pose le problème de la conscience et de son rôle éventuel dans la formation de la réalité physique, limitée par les croyances illusoires que les êtres humains ont d'eux-mêmes. Ce livre est un pont vers l'inexploré, un tour du Monde de son propre "Soi". Il s'adresse à ceux qui se sentent impliqués d'une façon ou d'une autre dans le processus d'évolution des consciences et se veulent co-créateurs d'un monde qui, enfin, leur ressemble."

Ce livre apporte des interrogations et des réflexions, mais en aucun cas la FIR ne peut cautionner son contenu. Notre rôle se limite à porter à votre connaissance le travail de recherche personnelle d'une de nos adhérentes.

Cet ouvrage est disponible sur Amazon.



"Apprendre à gérer son stress". Dossier spécial de Sciences et Avenir



Dans son numéro de mars, la revue Sciences et Avenir nous propose un excellent dossier sur la gestion du stress.

La relaxation est mise à l'honneur...

Voici un court extrait : *"D'après une étude menée par la Harvard Medical School (Etats-Unis), les techniques de relaxation permettent d'augmenter la production d'oxyde nitrique ; or celui-ci, jouant un rôle de vasodilatation, peut avoir des effets cardio-vasculaires bénéfiques."*

Dans ce dossier il est aussi question de sport, de coaching, de massage et pleins d'autres choses à découvrir.



Les gens de ma génération ont souvent entendu que nous n'utilisons que 10 % de nos capacités cérébrales. Puis, cela a été remis en cause en démontrant que, si nous perdions des neurones dès jeune adulte, les extensions (dendrites) continuaient à se développer tout au long de nos apprentissages. Je ne suis donc pas surpris par cet article de Medisit que je vous livre en totalité.

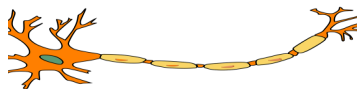
"Le cerveau serait 10 fois plus actif qu'on ne le pense !

Des chercheurs américains viennent de se rendre compte qu'une partie de notre cerveau qu'ils pensaient passive est en fait 10 fois plus active que les autres ce qui pourrait changer notre façon de comprendre son fonctionnement.

Le cerveau n'a pas fini de révéler ses secrets. Des scientifiques de l'université UCLA à Los Angeles (Etats-Unis) viennent de découvrir que notre cerveau est en fait 10 fois plus actif que nous le pensions. L'étude explique que le cerveau est comme une espèce d'arbre dont le corps est appelé Soma lié à plusieurs petites branches, les dendrites. Le soma émet de brefs coups d'électricité pour transmettre les informations utiles aux axones via les dendrites.

Jusqu'ici les scientifiques pensaient que les dendrites se contentaient de faire passer passivement les informations et étaient activées par les impacts électriques du soma, mais il n'en est rien. Les résultats de l'expérience ont démontré que les dendrites génèrent en réalité leurs propres pulsations électriques et même 10 fois plus que le soma. "Les dendrites constituent plus de 90 % du tissu cérébral. Apprendre qu'elles sont plus actives que le soma change complètement la façon dont fonctionne le cerveau et pourraient aider à traiter des troubles neurologiques qui jusqu'ici ne peuvent être soignés", expliquent les chercheurs dans l'étude."

Bénédicte Demmer, journaliste santé à Medisit.



Sexe au logis...

La sexomnie, qu'est-ce que c'est ?

C'est un trouble du sommeil qui se rapproche du somnambulisme. Mais, dans ce cas précis, c'est une brusque montée du désir sexuel qui incite à passer à l'acte... en dormant.

Etudiée par l'Ecole du Sommeil à Londres sur environ 13 000 adultes, il semblerait que la sexomnie est plus fréquente que nous pourrions l'imaginer.

Les personnes particulièrement stressées dans leur journée feraient de bons candidats à la sexomnie.

Les relaxologues peuvent répondre aux conséquences des stress responsables de sexomnie, mais, est-ce vraiment un problème pour le couple ? C'est la première question qu'il faut se poser...



Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr