

ACTION RELAXATION & BIEN-ETRE

CONSEILS PERSONNALISÉS **FLEURS DE BACH**

Les FLEURS de BACH sont une médecine naturelle et douce.

Edward Bach est un médecin et homéopathe britannique, qui a mis au point des élixirs floraux. Ce sont des remèdes naturels qui permettent de traiter le déséquilibre émotionnel qui affecte notre quotidien, voire notre physique.

Pour que les fleurs de Bach soient efficace, elles doivent être personnalisée, adaptée à la personne.

Les bienfaits :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de l'humeur
- Gestion de la colère
- Confiance en soi
- Soutien lors de périodes de transition

Quand les utiliser ?

- Lors d'un passage difficile : séparation, deuil, convalescence, choc émotionnel...
- Lors de période de changement : bébé, déménagement, licenciement...
- Lors d'un mal être : doute, manque d'intérêt, fatigue, solitude, angoisse, peurs, anxiété, découragement
- Lors de période de stress : grossesse, examen, compétition sportive...
- Lors d'émotions négatives : jalousie, colère, impatience...

