



La Cryothérapie éMAUtions

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Quels produits j'utilise?



Composants :

- Camphre

Huiles essentielles de:

- Cyprès,
- Citron
- Lierre

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Bienfaits d'une cryothérapie

dans l'eau glacée ?

1 ACTION
PLAN PHYSIQUE

au camphre & aux huiles essentielles ?

- 2 ACTIONS**
- PLAN PHYSIQUE
 - PLAN PSYCHO ÉMOTIONNEL

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

POURQUOI AGIR SUR LE PLAN PSYCHO ÉMOTIONNEL DU HOCKEYEUR en phase de récupération ?

Les matchs de hockey sont d'une grande intensité et la concentration est à son maximum sur 3 tiers de temps de 20 minutes chacun, caractérisés par des efforts brefs et intenses entrecoupés de courtes périodes de récupération sur le banc (1 à 2 minutes max).

Le corps et l'esprit du hockeyeur, pendant un match sont très sollicités et travaillent au delà des limites qu'il connaissent !

Le hockeyeur doit rester focus sur : le palet, les stratégies d'attaques ou de défenses, les changements de lignes à la volée, sa capacité à récupérer sur le banc....

Tandis que les glandes surrénales du hockeyeur pendant un match libèrent dans le sang l'hormone du stress aussi appelée « adrénaline », des réactions en cascades s'enchainent dans son corps tout entier sur le plan émotionnel et aussi nerveux et de façon totalement inconsciente pour qu'il soit en capacité de jouer son match au plus haut-niveau.

Sous pression durant les matchs, le hockeyeur n'a pas le temps de réfléchir à son bien-être, c'est pourquoi, en phase de récupération il doit être pris en considération en premier afin de lui permettre d'enchaîner les matchs avec plus de facilité.

Il est important de travailler des techniques respiratoires pour favoriser la récupération sur le banc, l'aérobie/anaérobie pendant les matchs et faire des séances de cryothérapie naturo au camphre et huiles essentielles pour favoriser le retour veineux, récupérer musculairement et rééquilibrer sa sphère psycho émotionnelles ou encore se relaxer avec les massages et la réflexologie plantaire.

Vous l'aurez compris un simple bain d'eau glacée ne rééquilibrera jamais le système nerveux et la sphère psycho émotionnelle du hockeyeur inconsciemment en total déséquilibre après un match....

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

La Cryothérapie éMAUtions

Le CYPRÈS

Décongestionnant veineux
Décongestionnant lymphatique
Rééquilibrant de la sphère nerveuse

Le CITRON

Sédatif
Calme l'anxiété
Décontractant

Le LIERRE

Sédatif
Relaxant
Analgésique

Le CAMPBRE

Analgésique
activateur cutané

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024