

Découvrir l'approche – Lumen Vira

Une approche née du corps, de l'expérience et du vivant

Lumen Vira n'est pas une méthode figée.

C'est une approche qui s'est construite au fil du corps, du soin et de l'expérience clinique, là où les réponses toutes faites ne suffisent plus.

Avec le temps, une évidence s'est imposée :

on ne soigne pas un symptôme sans rencontrer la personne,
on n'apaise pas le mental sans écouter le corps,
et l'équilibre ne se décrète pas — il se retrouve.

Une vision intégrative de la santé

La santé est vivante.

Elle dépend du terrain, du rythme, du stress, du mouvement, de l'alimentation, des émotions et de l'histoire de chacun.

L'approche Lumen Vira s'appuie sur la médecine, enrichie par des outils complémentaires, pour accompagner les troubles fonctionnels, les déséquilibres chroniques et les périodes de transition, lorsque le corps « tient » mais ne va plus vraiment bien.

Trois axes, un même fil conducteur

◆ Hypnose & conscience

Un espace pour ralentir, déposer la pression mentale et renouer avec des états de conscience plus calmes et plus régulateurs.

L'hypnose est utilisée comme un outil d'apaisement et de compréhension, au service du corps et non contre lui.

◆ Acupuncture & équilibre énergétique

L'acupuncture permet de libérer les tensions profondes, de relancer la circulation et d'aider le corps à retrouver ses capacités d'adaptation.

Elle agit là où les mots ne suffisent pas toujours, en lien étroit avec les émotions et le mouvement.

◆ Médecine intégrative

C'est le socle qui relie l'ensemble :

- physiologie et digestion

- stress et hypervigilance
- mode de vie, activité physique et récupération
- alimentation et terrain

L'objectif n'est pas de tout contrôler, mais de redonner de la cohérence à ce que le corps exprime.

Une approche ancrée, respectueuse et évolutive

Ici, il ne s'agit pas de forcer un changement, ni d'atteindre un idéal.

Chaque accompagnement s'adapte à ce qui est possible, juste et soutenable dans l'instant.

Lumen Vira s'adresse à celles et ceux qui sentent que :

- leur corps demande à être écouté autrement,
- leur fatigue n'est pas qu'une question de performance,
- et que l'équilibre passe aussi par le mouvement, le rythme et l'ancrage.

Découvrir l'approche Lumen Vira,

c'est entrer dans un espace où le corps, l'esprit et le vivant peuvent à nouveau dialoguer — simplement, profondément, durablement.

