

Domaines d'application

- Aide au soulagement de la douleur
- Aide à la réparation tissulaire
- Aide à l'accompagnement d'interventions chirurgicales et de traitements médicaux lourds
- Aide à la gestion des maladies psycho-induites
- Gestion du stress, migraine, sommeil
Facilitation au mouvement
- Amélioration des performances (préparation d'une performance sportive, artistique ou scénique)
- PMA, grossesse
- Tout objectif pour lequel il est approprié d'obtenir l'avis du corps (compulsions, accompagnement de régimes, arrêt du tabac...)

L'AMPR® est une méthode douce, agréable à utiliser et respectueuse du rythme de chacun. Une grande détente s'installe généralement pendant la séance, souvent suivie d'un regain d'énergie. Elle permet aussi une meilleure représentation et re-connaissance de l'organisation corporelle.

Les résultats sont souvent surprenants. La méthode a fait ses preuves en centre de rééducation fonctionnelle, en cabinet de kinésithérapie, d'ostéopathie, en centre d'oncologie, etc.



**De nombreux praticiens
utilisent maintenant
l'AMPR® dans un cadre clinique
- avec d'excellents résultats -
en synergie avec leur pratique
personnelle qu'il s'agisse
d'ostéopathie, de kinésithérapie
ou d'acupuncture,
ainsi qu'en cabinet de psychologie,
d'hypnose thérapeutique,
de coaching sportif
ou de sophrologie.**



**Activation Métaphorique
des Processus Régénératifs**

www.methodeampr.com



Qu'est-ce que l'AMPR® ?

A l'instar des techniques de visualisation créatrice (autohypnose, sophrologie,...) utilisées dans le cadre de la préparation mentale, la méthode AMPR® oriente les ressources naturelles inhérentes à chacun vers la régénération et la performance physique en rétablissant la communication et la cohérence internes.

De nombreux processus internes au corps peuvent être facilités par la mobilisation de l'imaginaire. Cicatrisation, réparation osseuse, récupération musculaire, etc. se trouvent améliorées ou accélérées par un travail utilisant les symboles et la métaphore.

La méthode AMPR® propose aussi un volet «Préparation à l'accompagnement aux interventions chirurgicales et aux traitements médicaux lourds». Elle permet également de travailler sur certaines réactions automatiques (type stress) qui ont tendance à limiter au lieu d'aider la régénération spontanée.

La séance

La porte d'entrée est le monde imaginaire de la personne, qui va le piloter à son gré, orientée par les questions spécifiques du praticien. Cette méthode ne comporte ni induction, ni suggestion mais utilise uniquement les découvertes, symboles et métaphores de chacun, générés par le «voyage dans le corps» qui caractérise l'AMPR®.

Durant ce voyage, les intelligences cognitive et somatique, ainsi que les intentions conscientes et les processus inconscients sont invités à s'harmoniser.

A la suite de la séance, la personne est encouragée à en prolonger les bienfaits en revivifiant régulièrement les points clés de celle-ci pour une efficacité optimale, le but étant de rendre le consultant le plus autonome possible.

La méthode AMPR® ne se substitue en aucun cas à une prise en charge médicale, accompagnée ou non d'un traitement. A contrario, elle peut avantageusement accompagner cette prise en charge et aider à optimiser les effets d'un traitement.



Témoignages

« Je me sens chez moi dans mon corps. »

« Ça m'a fait beaucoup de bien. Mes douleurs ont presque toutes disparu. Ma cheville continue à dégonfler. »

« Mon bras gauche est plus mobile : j'arrive à le mettre derrière mon dos et à le ramener devant... ça progresse bien. »

« Je respire formidablement mieux. J'ai réussi à tenir de nouveau 40 mètres en apnée alors que je ne parvenais pas à faire plus de 25 mètres depuis 1 an. »

« Déterminé et confiant comme jamais, et en même temps paisible et bien calmé. »

« Les sensations musculaires sont déjà très différentes... J'y »travaille« tous les jours. »

« Je me sens bien plus apaisée, le visage retendu et rajeuni, et plus consciente de ma présence. Je garde de cette expérience un très fort souvenir qui vient de changer le reste de ma vie à jamais. »

« C'est l'incroyable traversée. »

« Oui, c'est une très belle expérience que vous m'avez permis de vivre, encore MERCI ! »