

Qu'est-ce que l'acupuncture ?

L'acupuncture est une méthode de soin issue de la **médecine traditionnelle chinoise**. Elle consiste à stimuler certains points précis du corps (les *points d'acupuncture*) à l'aide de **très fines aiguilles**.

👉 L'idée est que l'énergie vitale, appelée **Qi**, circule dans le corps par des « méridiens ». Quand cette circulation est bloquée ou déséquilibrée, cela peut provoquer douleurs, stress ou troubles divers.

Comment ça se passe ?

- Le praticien fait un bilan (questions, observation, prise du pouls chinois).
- Il place ensuite de petites aiguilles, souvent indolores, sur des points précis.
- Ces stimulations aident à **rééquilibrer l'énergie** et à relancer les capacités naturelles du corps.

Pour quoi consulter ?

- Douleurs musculaires ou articulaires
- Migraines, troubles digestifs, insomnie
- Stress, anxiété, fatigue
- Accompagnement de la grossesse ou sevrage (tabac, etc.)

👉 En résumé : l'acupuncture aide le corps à **retrouver son équilibre et son énergie** grâce à la stimulation de points clés.