

# ACCESS bars®



Connaissez-vous quelqu'un prêt à améliorer son bien-être, à lâcher prise sur ce qui lui crée du stress, à augmenter sa créativité, sa concentration, et sa capacité à prendre des décisions? Est-il possible pour cette personne de juste s'allonger et recevoir ?

Voici ce que beaucoup de personnes ont déjà observé après une ou des séances d'Access Bars®:

- un abaissement significatif du stress
- une plus grande clarté intellectuelle
- plus de motivation
- plus d'énergie dans la journée
- mieux gérer les migraines
- mieux vivre avec des troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- mieux gérer l'anxiété et la dépression
- une profonde relaxation physique et mentale
- plus de lâcher prise
- des décisions plus faciles à prendre
- un meilleur sommeil
- mieux aimer son corps et mieux vivre avec lui
- trouver des ressources dans des situations de crise
- etc

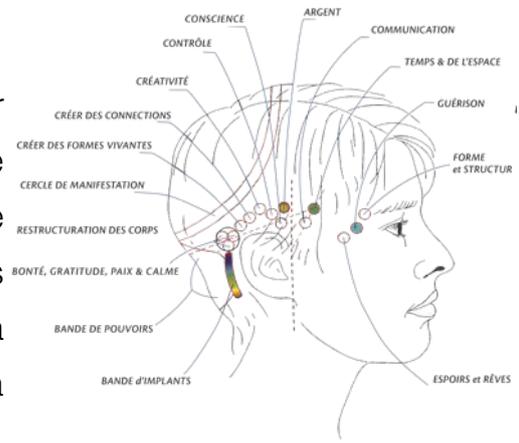
Des milliers de personnes utilisent les Bars® pour plus de bien-être dans de nombreux aspects de leur corps et de leur vie, comme le sommeil, la santé, le poids, le sexe et les relations, l'anxiété, le stress et bien d'autres choses encore.

Recevoir les Bars® permet de laisser tomber les émotions profondes, les pensées, les jugements et les attitudes qui ont été accumulés tout au long de notre vie et qui ne nous servent plus. « *C'est comme supprimer des fichiers inutiles sur le disque dur de notre ordinateur* », explique Gary Douglas, fondateur d'Access Consciousness® (dont Access Bars® fait partie).



## Qu'est ce qu'Access Bars® et comment ça marche ?

Les Bars® sont 32 points sur la tête qui, par un simple toucher léger, stimulent une réponse neurologique positive chez le receveur. En résulte un apaisement de l'activité cérébrale, une profonde relaxation physique et mentale. Cela calme le flux des pensées, sentiments, émotions, et par conséquent aide à procurer plus de clarté dans les idées et plus d'aisance dans la vie.



Cette technique douce et non invasive fonctionne en libérant les blocages physiques et mentaux. Elle permet au corps et au mental de retrouver leur capacité naturelle à se réparer et à faciliter des changements psychologiques nécessaires à un plus grand bien-être.



*« A la fin d'une session, dans le pire des cas, les gens se sentent comme s'ils venaient de recevoir un massage exceptionnel. Et au mieux, toute leur vie peut se transformer en quelque chose de plus grand, en toute simplicité » Gary Douglas.*

Deux vidéos pour plus d'informations sur les Bars® :

[Access Consciousness : Les Bars](#)

[C'est quoi les Bars d'Access Consciousness ?](#)

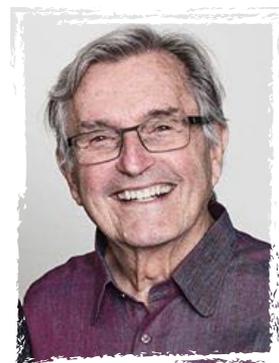
(Sous titrage français disponible)

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter : [media.french@accessconsciousness.com](mailto:media.french@accessconsciousness.com)





La première session d'**Access Bars®** a été animée par **Gary Douglas** dans les années 90. Depuis, cette technique est présente dans 174 pays et compte plus de 6700 facilitateurs qualifiés dans le monde entier.



Gary Douglas fondateur d'**Access Consciousness®** et d'**Access Bars®**.



Une session dure généralement de 60 à 90 minutes. C'est un processus et une expérience unique qui peut être renouvelé chaque jour. Access Bars® est déjà proposé dans des prisons aux Etats-Unis et d'autres pays, dans des entreprises et écoles afin d'améliorer le bien-être.

Access Bars sur les réseaux sociaux :



[Twitter@accessconsciousness](https://twitter.com/accessconsciousness)



[Facebook@accessconsciousness](https://facebook.com/accessconsciousness)



[Instagram@accessconsciousness](https://instagram.com/accessconsciousness)

[#AccessBars](https://twitter.com/hashtag/AccessBars)

[#AccessConsciousness](https://twitter.com/hashtag/AccessConsciousness)



TOUT DE LA VIE ME VIENT AVEC AISANCE, JOIE ET GLOIRE™ !

# LES RECHERCHES SCIENTIFIQUES



Dr. Terrie Hope

Une recherche menée par le **Dr Terrie Hope** PhD, DNM, CFMW, publiée dans le *Journal of Energy Psychology : Theory, Research, and Treatment*, 9(2), 26-38. November 2017 - doi:10.9769/EPJ.2017.9.2.TH7 a révélé, à partir des résultats de quatre questionnaires standardisés scientifiquement valables et en mesurant les modèles d'ondes cérébrales à l'aide d'une cartographie cérébrale (QEEG), qu'une séance de Bars® de 90 minutes avait un effet significative sur la **dépression** (82,7 % en moyenne) et l'**anxiété** (84,7 % en moyenne).

D'autres éléments ont pu montrer une augmentation de la **cohérence du cerveau** pour tous les participants. La cohérence des ondes cérébrales est associée à la communication entre les régions du cerveau, et les chercheurs expliquent que cela est corrélé à de nombreuses choses, comme l'intelligence, les capacités d'apprentissage, la vigilance, le temps de réaction et la créativité. D'autres études sont prévues afin d'affiner ces résultats.

Le **Dr Jeffery Fannin**, neuroscientifique, a mené une étude préliminaire dans laquelle il a cartographié l'activité du cerveau avant et après une session de Bars® (voir ci-dessous). Il a constaté que les avantages neurologiques d'une seule séance sont similaires à l'effet positif dont bénéficient les **méditants avancés**.



Dr. Jeffrey L. Fannin

[Présentation de cette recherche cliquer ici.](#)

[Conférence de présentation de cette recherche cliquer ici.](#)

