



Equibr'Energy

De l'Equilibre à l'Energie

Newsletter de l'Association Equibr'Energy et du Cabinet Paramédical des 3 Communes

N ° 3

OCTOBRE 2012

SOMMAIRE :

- Outils de Mieux-être 1
- Communication Profonde Accompagnée 2
- Médecine Traditionnelle Chinoise 3
- Naturopathie 4

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz

Conception et mise en page :

Claire Gwinner

Editorial

Bonjour,

Après un été plutôt calme, la rentrée d'Equibr'Energy s'est faite sous le signe du renouveau et du développement.

Les ateliers réguliers sont reconduits (sophrologie, stretching postural®, groupe de parole Gestalt, reiki, constellations familiales) et de nombreuses nouveautés sont proposées (yoga et bioénergie, jeux-massages, gestion du stress et perte de poids, posturo-Mézières®).

De nouvelles conférences, parfois suivies d'ateliers pratiques, abordent cet automne divers sujets sous un angle très pratique et apportent des solutions concrètes. Vous en trouverez les thèmes dans cette newsletter.

Toujours fidèles à notre volonté de proposer une palette large de techniques et praticiens ayant un seul but, vous aider à vous sentir mieux et à progresser sur votre chemin personnel, nous sommes heureux de constater que cette volonté rencontre un public de plus en plus nombreux et cela nous fait chaud au cœur...

Je vous souhaite à tous un bel automne.

Equibr'Energétiquement vôtre,



Laure-Hélène Méthiaz
Présidente Equibr'Energy

Une palette d'outils pour votre mieux-être

Monique Bonanno

Consultante et praticienne en mieux-être

Je souhaite partager avec chacune et chacun d'entre vous, des outils et méthodes de mieux-être efficaces dont vous serez les acteurs de votre mieux-être au quotidien. N'attendons pas d'être très mal pour se faire du bien.

Le massage est un moment pour soi, se reposer, se détendre, sentir ses muscles se détendre ainsi que son esprit.

Le Body Harmony est un outil que j'adore, il nous permet d'entendre nos petites cellules qui sont trop souvent niées quand elles nous envoient des messages que nous ignorons et pourtant elles sont là pour nous aider.

Le Body Harmony nous permet de les entendre et de les laisser faire ce qui est bon pour nous. Cela se pratique habillé debout et allongé c'est une prise de conscience et d'écoute du corps, je vous accompagne en douceur par un toucher dé-



licat pour que tout se remette à circuler dans votre corps. Tous les sujets qui vous habitent peuvent être considérés et améliorés. Stress, travailler sur un projet, vieux blocages, afin de trouver de l'énergie en soi et laisser faire notre corps qui a été entendu et qui nous le rendra bien.

La Communication de la Méthode ESPERE de Jacques Salomé. Je communique avec moi pour mieux communiquer avec mon entourage. Ecoute de soi, entendre les résonances avec nos blessures, les identifier, les soigner et nous libérer des carcans qui nous empêchent d'avancer.

La visualisation, je vois ce dont je parle, je prends de la hauteur, je me libère.

La symbolisation est un langage, elle invite à une centration, favorise un ancrage, elle ouvre en nous ce qui a été touché afin de faire des liens avec des faits, elle ouvre un repositionnement de la vie.

Il y a bien d'autres outils à découvrir dans cette méthode qui vous accompagnera dans votre quotidien car vous serez l'auteur de votre mieux-être en toute conscience...

Monique Bonanno proposera d'ici peu **2 conférences** sur le thème « **Etre un parent heureux qui communique** ». Approche simple de bon sens et communication sur la relation familiale.

Plus d'infos à venir sur www.equibr-energy.fr

La Communication Profonde Accompagnée (CPA)

Blandine Guérard

Thérapeute Psycho-Corporelle et Energétique

Facilitatrice et Formatrice en Communication Profonde Accompagnée (CPA)



La CPA : Pour quoi ?

La Communication Profonde Accompagnée permet l'émergence et l'expression des parties très profondes de l'Être. C'est une mise en mots de l'espace intérieur qui apporte un éclairage nouveau, du sens et de la cohérence sur un vécu particulier qui pose question. Un déverrouillage de modes de fonctionnement dans lesquels nous sommes parfois coincés, comportements répétitifs et limitant s'amorce. En découlent une libération de la personne et un apaisement immédiat.

Historique : Rosemarie Crossley en Australie a mis au point « la Communication Facilitée », technique destinée aux personnes privées de l'usage de la parole pour un accès à la communication verbale.

Une orthophoniste française, Anne-Marguerite Vexiau a développé cette technique en France et a découvert qu'elle pouvait être thérapeutique pour les personnes valides. L'approche a ensuite été reprise par Martine Garcin-Fradet qui l'a approfondie, a structuré son propre enseignement et l'a baptisé « Communication Profonde Accompagnée ».

Sur un plan pratique : En tant « qu'accompagnante », qui soutient la main de la personne qui écrit, je m'assieds à côté d'elle et veille à ce que les deux chaises soient bien parallèles afin d'éviter toute torsion au niveau des épaules. La main droite ouverte face au ciel, telle une coupe j'accueille, dans la paume de cette main, la main gauche, doigts repliés sauf l'index, de la personne venue me voir. Son index est isolé et prêt à appuyer sur les touches du clavier d'ordinateur placé devant nous. Je prends le temps de me centrer et « écoute » la main de mon partenaire, c'est-à-dire que je me mets en état de réceptivité pour percevoir toute amorce de mouvement. Au bout de quelques secondes je sens une impulsion venant de sa main. Le mouvement que j'accompagne est ainsi initié. La main de mon partenaire me conduit sur les touches du clavier et des mots se forment.

La CPA : Pour qui ?

La CPA s'adresse à tous publics, de tous âges (y compris les bébés) et de tous horizons qui souhaitent s'affranchir de comportements limitants, de peurs ou de stress, traverser tranquillement les périodes de transition et retrouver un mieux-être ou simplement mieux se connaître.

Elle est également destinée aux personnes privées de parole et/ou porteuses de handicap, dans le coma ou en fin de vie.

CPA et handicap, coma et fin de vie

La vision du handicap, coma et fin de vie est bouleversée par cet accompagnement. Les textes tapés montrent que, quel que soit le handicap qui empêche quelqu'un de communiquer par la parole, une conscience intacte se déploie à un autre niveau de réalité que son système cognitif et sensoriel. Le soutien de la main ouvre l'accès à cette part indemne de l'individu.

Il permet aussi entre l'individu et les familles d'établir ou de rétablir les liens, les ponts et par cette nouvelle forme de communication de traverser ensemble ces expériences, ces étapes de la vie.

Et vous, qu'est-ce que votre Main a à dire que votre Cœur connaît et que votre Tête ne connaît pas ?

CONFERENCES A VENIR PAR GENEVIEVE PRONO

Jeudi 18 octobre à 20H00

CRÉER LA VIE DE SES RÊVES AVEC LES LOIS D'ATTRACTION, D'ÉMERGENCE ET DE GRATITUDE

Jeudi 15 novembre à 20h00

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI : S'AFFRANCHIR DES CROYANCES

Jeudi 13 décembre à 20h00

AMÉLIORER SA RELATION À L'ARGENT

ATELIERS PRATIQUES PAR GENEVIEVE PRONO

Samedi 20 octobre de 10h à 17h

Suite à la conférence du 27 septembre sur le thème "**Comment attirer à soi le ou la partenaire idéal(e) ?**", Geneviève Prono propose un atelier d'une journée qui permettra de mettre en pratique "**Les clés pour manifester l'amour véritable**" et enfin rencontrer celui ou celle tant attendu(e).

Samedi 10 novembre de 14h à 18h

« La femme dans la plénitude – Réinventer sa féminité »

Des pistes pour réinventer sa féminité et s'y épanouir.

Plus d'infos sur : www.equibr-energy.fr

« Ta main va dire

les mots que ton

cœur connaît mais

que ta tête ne

connaît pas. »

Nuages et brumes roulent leurs vagues vers les confins du ciel...

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na



La Tradition Chinoise inscrit les saisons dans un cycle d'engendrement où la saison de l'automne y est décrite comme liée au couple organe/viscère : Poumon/Gros intestin.

« En automne les premiers brouillards apportent les dépôts de givre sur la végétation et avec eux la toux, la grippe et les problèmes pulmonaires. Les personnes sont tristes, la lumière décline doucement, l'insuffisance céleste caractérise cette saison Yin ».

« Le Poumon gouverne l'énergie et la respiration » : par un rythme respiratoire lent et régulier de la cage thoracique, il module la circulation énergétique dans les méridiens (assurant la fonction de montée et de descente du Qi), il apaise et régule le rythme cardiaque tout en harmonisant la circulation sanguine.

Les textes disent encore que le Poumon contrôle la Voie de l'eau « la source supérieure des liquides comme les nuages avec la pluie ». Il reçoit l'air et communique entre le corps et l'extérieur. Cette énergie nourrit les tissus, favorise les processus physiologiques et réchauffe la peau.

Le nez est naturellement en correspondance avec le Poumon.

A cette saison ; il convient donc de renforcer les poumons par la pratique de Qi Gong par exemple, afin de s'harmoniser avec l'extérieur.

Quelques brèves de Qi Bo sur les thés chinois :

« Shen Nong* écrit : *le thé éveille les humeurs et les pensées sages, rafraîchit le corps et apaise l'esprit.* »

Trois grandes variétés de cette variété de camélia (*le camélia sinensis*) :

Les thés verts ou non fermentés :

Ce sont des thés considérés comme forts, contenant un taux important de vitamine C qui n'a pas disparu à la phase de séchage. De nature fraîche, ils doivent être consommés à la saison chaude ou lorsqu'il y a un état de chaleur interne.

Les personnes affaiblies, à tendance « Yin », dépressives doivent éviter ces thés verts et préférer plutôt les thés Oolong, qui par leur fermentation ont perdu de ce caractère froid.

Les thés noirs ou thés rouges:

Ils ont des actions plus lipolytiques (drainantes). Ils sont à consommer plutôt après les repas. Ces thés subissent une fermentation beaucoup plus longue que les autres et ont une belle teinte marron rouge.

Les thés Oolong (ou thés jaunes) ou semi-fermentés :

Ideaux à consommer au quotidien. Ils ne sont pas d'une nature trop froide, leur action est modérée, leur saveur est douce et parfumée.

Le processus est le suivant : lorsque l'on cueille une feuille de thé et qu'on la sèche immédiatement, on obtient un thé vert. En prolongeant l'action de séchage, on obtient un thé Oolong ou thé jaune. En accentuant le séchage, on obtient un thé noir ou un thé rouge.

Les Chinois ont coutume de dire que ces thés vont « ouvrir le métal (soit : hydrater le Poumon) et apaiser le shen (l'esprit) ».

*Shen Nong : empereur mythique et grand herboriste chinois : 1000 ans Av J.C.



« Le thé éveille
les humeurs et
les pensées
sages, rafraîchit
le corps et
apaise l'esprit »

Shen Nong

EXPOSITION SUR LE THE

Au Musée Guimet (Paris) du 03/10/2012 au 07/01/2013

Une expo sur l'histoire du thé au cours des deux millénaires passés, l'âge du thé bouilli sous les Tang, le thé battu sous les Song, le thé infusé sous les Ming...



Equilib'r'Energy

Les probiotiques : effets bénéfiques sur la flore intestinale

Agnès Lavigne
Naturopathe



Notre tube digestif renferme cent mille milliards de bactéries, soit dix fois le nombre de cellules de l'organisme. On les appelle ferments lactiques, bactéries lactiques, lactobacilles, streptococilles ou entérobactéries appartenant à 17 familles, 50 genres et plus de quatre cents espèces différents, cette flore se trouve tout le long du tube digestif, de la bouche au rectum. Elle est présente dans la bouche, l'œsophage, l'estomac, le duodénum, l'intestin grêle et le gros intestin.

L'appareil digestif est incontestablement le plus important réservoir de germes de l'organisme mais c'est aussi celui qui comporte la plus grande quantité de tissu lymphoïde et est de ce fait en première ligne des manifestations allergiques et inflammatoires. Cet écosystème assure notre relation avec l'alimentation, et toute modification de l'un de ses constituants entraîne une perturbation. De plus, l'alimentation est l'un des premiers facteurs environnementaux de perturbation de cet équilibre car trop souvent elle se trouve dénaturée, polluée et inadaptée. Par exemple, nous consommons trop peu de fruits, de légumes, d'acides gras insaturés, et trop de sucres rapides et de sucres lents, de produits laitiers de vache. Chez les enfants, on diminue la durée de l'allaitement maternel, on diversifie trop tôt ses repas et l'utilisation parfois trop importante des antibiotiques influe également.

Parmi tous les aliments ingérés, l'intestin sélectionne ceux indispensables au fonctionnement de l'organisme tout en rejetant les éléments néfastes, infectieux ou toxiques. Le mode alimentaire est essentiel pour l'équilibre de la flore intestinale. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) "Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, produisent un bénéfice pour la santé..." En effet, les probiotiques, micro-organismes, vont réensemencer une flore intestinale souvent déséquilibrée et avoir un effet positif sur la muqueuse intestinale et donc protéger l'organisme dans son ensemble en régulant les mécanismes immunologiques. La prise de probiotiques doit toujours s'accompagner d'une modification de l'alimentation, de prises de vitamines, d'oligo-éléments, d'acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) et de plantes à visée désintoxicante.

The Dragon's Way

Avec **Aisling Heavey** venez découvrir un programme de gestion du stress, où manger aide à guérir et à perdre du poids !

Pendant six semaines consécutives, des étirements doux et lents permettront au système digestif de mieux fonctionner. Manger certains fruits et légumes pendant ce "voyage de découverte" aidera également votre corps à se rééquilibrer.

Plus d'infos sur :
www.equilibr-energy.fr

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS...

Nous vous rappelons qu'Equilib'r'Energy se joindra, le samedi 6 octobre 2012 à la grande fête organisée par l'Association des commerçants de la Place des Causses (Kessel), à Montigny-le-Bretonneux. Grande tombola, jeu rébus enfants, panier gourmand, tables dégustations, musique et autres surprises viendront animer la place durant cette journée.

A cette occasion, Equilib'r'Energy proposera gratuitement des massages de 15 mn tout au long de cette journée.

Plus d'infos sur : www.equilibr-energy.fr

Une synergie de pratiques pour votre bien-être : Equilib'r'Energy vous propose des ateliers et des conférences dans les domaines du bien-être et du développement personnel, pour mieux vous épanouir, apprendre à gérer votre stress, découvrir vos potentialités, développer votre harmonie intérieure, améliorer votre sommeil... N'hésitez pas à contacter l'un de nos praticiens par notre site internet :

www.equilibr-energy.fr

sophrologie - massage ayurvédique - naturopathie - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - psychologie holistique - body harmony - communication méthode E.S.P.E.R.E. - consultations de coaching - massage cocooning et énergétique - relaxinésie - thérapie holistique...