



Equibr'Energy

N° 10

DECEMBRE

2016

SOMMAIRE :

Editorial

Soirée Zen au Club 1

Le Village

Traversez l'hiver en pleine forme: c'est possible !

2

Sortir d'un comportement qui ne vous convient plus

Prendre le temps de ralentir son rythme pour traverser l'hiver en pleine forme

3

Le Massage Créatif®: au service de votre corps et de votre esprit

4

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz Josso

Conception et mise en page :

Geneviève Prono

De l'Equilibre à l'Énergie

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



Editorial

Bonjour,

Nous voici dans les préparatifs de Noël, nous avons envie, et nous avons bien raison, d'un peu de légèreté, de rêve, de lumières multicolores, de pain d'épices et de vin chaud, bref de plein de petites choses pour nous faire du bien et atténuer le stress lié à nos conditions de vie : car même si nous avons la chance de manger à notre faim et d'avoir un toit, il n'en demeure pas moins que de nombreux événements nous touchent personnellement ou bien nos proches, ou alors notre pays, voire notre planète, font ressortir le caractère incertain et parfois aléatoire de nos vies, des problèmes qui peuvent nous affecter. Et c'est stressant.

Nous devons à présent apprendre à vivre au mieux avec, à savoir savourer chaque petit instant de bonheur en vivant intensément dans le Présent, à savoir petit à petit nous détacher des remords et des regrets qui nous empêchent d'aller de l'avant.

Noël est l'image même de ce bonheur que l'on "fabrique" au jour le jour et dont on sait qu'il sera éphémère, mais qui nous est précieux pour la légèreté salutaire qu'il distille en nous.

Et même si comme beaucoup de personnes vous n'êtes pas fan de cette fête, retrouvez votre âme d'enfant et émerveillez-vous en regardant scintiller une guirlande dans un sapin, ou une maison richement décorée avec passion par son habitant !

Soyez Enfant quelques instants, vous verrez comme c'est bon ! Vous aurez peut-être envie de renouveler l'expérience : c'est une excellente idée !!

Voilà comment entre autres vous ressourcer pour vivre au mieux le quotidien.

Lumineusement vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz Josso
Présidente d'Equibr'Energy

Soirée Zen au Club le Village

Geneviève Prono



Equibr'Energy a participé le vendredi 25 novembre à une "Soirée Zen" proposée par la Marie de Montigny dans les locaux du Club le Village entre 17h et 23h.

Plusieurs praticiens et intervenants de l'association ont animé bénévolement plusieurs ateliers : sophrologie, estime de soi, méditation pleine conscience et chakras, qi gong, wutao et proposé des Massages Créatifs®.

La soirée a été un vrai succès, avec des ateliers pleins, 108 seniors et un total de 438 personnes venues découvrir les différentes techniques proposées et s'informer auprès des intervenants.

Traverser l'hiver en pleine forme : c'est possible !

Fabienne Dalphin Baucheron

**Conseil en Image personnelle et professionnelle - Coloriste
Conseillère Agréée Fleurs de Bach
Soins Energétiques par les Couleurs et les Cristaux**



Après l'été et ses fêtes, sorties, week-ends et autres vacances, l'automne est la saison qui précède le cocooning hivernal. Elle nous prépare à l'hiver, synonyme de retour sur soi et d'introspection.

Changement de programme donc en automne où on commence à avoir envie de « se pauser » : être chez soi, au chaud, au calme, on ne se refuse pas une infusion blotti (e) au creux d'un canapé douillet et on quitte nos pantacourts et nos jupes estivales pour apprécier nos pantalons longs.

Pour préparer l'hiver, commencez dès maintenant à « booster » votre organisme, afin d'éviter les petits rhumes et les virus qui épuisent le corps en le mettant à plat. En clair, il vous faut renforcer vos défenses immunitaires afin d'être forts et résistants face aux microbes, qui de ce fait, passeront leur chemin sans s'arrêter devant votre porte. Oui, mais comment ?

Une cure de compléments alimentaires, bio de préférence serait salutaire. **Un cocktail de vitamines et de minéraux** bien dosés qui apporte, tout l'hiver, les oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre) et les vitamines (A, B, C, D, E et PP) indispensables au renforcement de votre système immunitaire.

En olfactothérapie, **le parfum de soin vert émeraude** remplit totalement le rôle de « booster » des défenses immunitaires. Le respirer plusieurs fois par jour renforce l'organisme et donne une sensation d'ouverture et de respiration.

Si l'usage de ce parfum est associé à l'utilisation de certaines pierres comme **l'ambre, l'émeraude, le jade ou la malachite**, qui renforcent, elles aussi le système immunitaire, votre immunité en sera démultipliée. Une mention spéciale pour la malachite qui favorise aussi l'action des antioxydants.

En cas de fatigue, les **parfums pourpre et rouge** seront vos alliés ainsi que l'utilisation de **l'hématite ou du grenat rouge**.

L'utilisation des huiles essentielles est aussi intéressante. En voici quelques-unes qui peuvent vous aider :

Respirer **le thym à thymol** ou appliquez **le ravinsare** derrière les oreilles ou entre les seins : ce sont des huiles anti-infectieuses, antivirales et anti-grippe !

Si vous avez des problèmes de sommeil, **l'angélique** (angelica archangelica) à respirer ou à appliquer sur le plexus solaire et **la marjolaine à coquille** (à respirer) sont des huiles antistress.

Et en cas de dépression, le **millepertuis** est une huile fabuleuse pour reprendre goût à la vie : respirez-le et appliquez-le en massage sur le plexus et sous les pieds.

En olfaction, mettez deux gouttes sur les veines du poignet, en massage, utilisez-les pures ou mélangez trois gouttes à votre huile corporelle neutre ou votre lait corporel habituel.

Bel hiver et à bientôt ! Fabienne

En cas de fatigue, les parfums pourpre et rouge seront vos alliés ainsi que l'utilisation de l'hématite ou du grenat rouge.

En olfaction, mettez deux gouttes sur les veines du poignet, en massage, utilisez-les pures ou mélangez trois gouttes à votre huile corporelle neutre ou votre lait

Sortir d'un comportement qui ne vous convient plus

Catherine Mouflard

Thérapeute comportemental. Maître praticien en P.N.L



Vous avez envie de sortir de la dépression ou du burnout ; de réduire votre anxiété ou vos angoisses ; de vous défaire de votre stress paralysant comme celui qui peut vous étreindre avant des examens ou des concours ou encore le permis de conduire ?

Vous voulez vous libérer de vos peurs et des perturbations émotionnelles qui peuvent vous submerger ?

Vous aimeriez atteindre (enfin !) vos objectifs, développer votre confiance en vous-même, repérer le positif dans votre vie, déverrouiller vos blocages ? Oser dire " Non ! "

Ou, tout simplement mieux vous connaître.

La thérapie comportementale peut vous aider dans votre démarche.

En tant que thérapeute en Programmation Neuro-Linguistique (P.N.L.) je vous propose plusieurs formules :

L'entretien individuel

Vous y trouverez une écoute attentive et bienveillante, la confidentialité avec le secret professionnel, une attitude de **non jugement**, des encouragements et un soutien chaleureux.

C'est dans ce climat que vous aborderez deux questions essentielles qui vous permettront de transformer les comportements qui ne vous conviennent plus et d'avancer plus sereinement dans votre vie.

La première question c'est :

- **Pourquoi** avez-vous ce comportement inapproprié, qui aujourd'hui, ne vous convient plus ?

Ensuite, c'est :

- **Comment** mettre en place un nouveau comportement pour être plus heureux (se) avec vous-même

Lors des séances, je vous aide à démêler tout cela et à mettre des choses en place pour y arriver.

Une deuxième formule ce sont les ateliers de développement personnel de 6 à 10 personnes maximum pour permettre un travail de qualité.

Ateliers de développement personnel que je propose en 2017

« **Comment renforcer l'estime de soi et la confiance en soi** »

12 séances

les mardis de 20h à 22h
à partir du 10 janvier 2017

« **Et si je repérais le positif dans ma vie pour vivre mieux ?** »

9 séances

les jeudis de 14h à 16h
à partir du 2 février 2017

Pour plus de renseignements:

Tel : 06.88.83.16.34

catherine.moufflard.pnl@gmail.com

<http://www.deciderdesavie.fr>

Prendre le temps de ralentir son rythme pour traverser l'hiver en pleine forme...

Béatrice Laplanche

Sophrologue Praticien RNCP, Thérapeute EPRTH™, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire.

L'hiver, saison Yin est propice à l'intériorité et au ressourcement profond... Comme la sève de l'arbre qui progressivement se retire des feuilles, et redescend au cœur même de l'arbre, pour le protéger, notre énergie va naturellement baisser en hiver et notre rythme se ralentir.

C'est aussi la période de poser un regard bienveillant sur les réalisations accomplies durant l'année et d'accueillir les promesses de projets à venir, tant au niveau personnel que professionnel...

La pleine forme se cultive comme un jardin tout au long de l'année...L'énergie Yin de l'hiver, saison des éléments Métal et Eau permet de se connecter à la douceur, la réflexion, et au lâcher-prise, source de mouvement de vie et de changements.

La Sophrologie vous propose de prendre le temps de ralentir votre rythme pour mieux savourer l'instant présent, le réajuster, et l'habiter en toute sécurité et conscience ; Apprendre à se connecter à ses propres ressources permet une régénération précieuse à tous les niveaux.

Elle vous aidera à mieux apprécier votre grand allié qu'est le sommeil, par exemple, en s'autorisant à pratiquer l'art de la sieste. Le sommeil va favoriser une immunité certaine et l'assurance d'une meilleure santé. C'est notre régénérant cellulaire, psychique et physique...

Le Shiatsu et son action harmonisante sur les méridiens d'énergie va venir également renforcer le terrain immunitaire, aider, nourrir et soutenir l'organisme afin que l'énergie circule de façon fluide, constante et sans blocages.

La Réflexologie plantaire, de par son action détoxifiante sur les organes va purifier et drainer les toxines du corps, atout non négligeable en fin d'année !

Prendre soin de soi, de son énergie vitale est une puissante ressource naturelle, une alchimie qui vise l'harmonie du corps et du mental et ne l'oublions pas, génère des endorphines, les hormones du bonheur, antidote au stress ! ; C'est la pleine forme du dedans, de l'intérieur qui va se ressentir et rejaillir à l'extérieur !

Les vilains microbes n'ont pas de prise, le corps rayonne d'énergie et donc de forme, de santé ; l'immunité est préservée : c'est l'équilibre. En prendre soin, c'est le protéger en amont, le respecter pour une belle vitalité et longévité en toute sérénité !

Traverser l'hiver en pleine forme, oui c'est possible !

Sereinement vôtre,

Béatrice Laplanche

www.sedonnerletemps.com

Séances individuelles sur rdv

La thérapie comportementale : une écoute attentive et bienveillante, la confidentialité avec le secret professionnel, une attitude de non jugement, des encouragements et un soutien chaleureux.



La pleine forme se cultive comme un jardin tout au long de l'année...

Le sommeil va favoriser une immunité certaine et l'assurance d'une meilleure santé. C'est notre régénérant cellulaire, psychique et physique...

Le Massage Créatif® : au service de votre corps et de votre esprit

Christophe Lopez
Praticien en Massage-Bien-Etre



Le Massage Créatif® est un massage de détente du corps et de l'esprit. La particularité du Massage Créatif réside dans le fait qu'il s'inspire de plusieurs techniques reconnues, issues tant de l'Occident que de l'Orient, et qu'il s'adapte pleinement aux exigences de votre corps et du moment présent. Il sera personnalisé en fonction du ressenti de votre praticien.

Une parenthèse d'Histoire

Je souhaite ici préciser que d'une manière générale, le massage-bien-être n'est pas une pratique récente, sauf en Occident où nous la découvrons seulement que depuis quelques décennies.

Le massage existe depuis des milliers d'années, et a été pratiqué en Orient (pays asiatiques, Inde), en Egypte à l'ère des Pharaons, en Grèce antique, sous l'Empire Romain, en tant que médecine.

La technique

Ce massage-bien-être utilise les techniques des massages californiens, suédois, et du shiatsu.

Ainsi, les gestes issus du massage californien apporteront une fluidité des mouvements en douceur, une sensation d'enveloppement du corps, et permettent alors au massé de prendre conscience de son schéma corporel. Le résultat se traduit par un apaisement du corps mais surtout par un lâcher-prise de l'esprit. Par ses mouvements de drainage sans pressions, il active les fluides corporels.

Le Massage Créatif® utilise aussi la technique du massage suédois. Les gestes sont alors profonds et posés, et ciblent le système musculaire. Les

pressions fortes visent à apaiser les tensions musculaires de manière précise. Les causes de ces tensions sont dues au stress et à une activité physique particulière, et la fibre musculaire retient alors des toxines, principales sources de « nœuds ». Il s'agit donc ici d'améliorer l'oxygénation du système musculaire et de stimuler les fluides, et d'assouplir le système articulaire.

Enfin, le Shiatsu apporte au Massage Créatif la possibilité de débloquent les énergies par des points de pression et stimulation des méridiens.

A qui est destiné le Massage Créatif® ?

A tous, ou presque. Actifs ou non, personnes fatiguées, stressées ou anxieuses, sportifs (en prévention avant un effort, ou en récupération après un effort). Certaines contraintes sont cependant à prendre en compte (femme enceinte, certaines pathologies) que vous devez signaler soit avant de fixer un rendez-vous, soit avant de débiter une séance.

Les bienfaits :

- Evacuation du stress
- Amélioration de l'irrigation des tissus et apaisement des tensions musculaires
- Favorise le sommeil
- Rééquilibre les fluides par le drainage
- Apporte de l'énergie à votre corps

Le Massage Créatif® est une discipline de prévention et de traitement des déséquilibres musculaires. Il ne s'agit en revanche pas d'une quelconque pratique médicale, ni de masso-kinésithérapie. La finalité reste la détente corporelle, une invitation au bien-être...



Equibr'Energy

Une synergie de pratiques pour votre bien-être : Equibr'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.equibr-energy.fr

sophrologie - constellations systémiques familiales, professionnelles et d'entreprise - massage de détente - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - méditation de pleine conscience - psychologie holistique - consultations de coaching - thérapie holistique - P.N.L. - écriture créative - Emotional Freedom Technique

Reprendre le plaisir à dormir

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Thème : **LE SOMMEIL**

Proposés par Nathalie Leraut

5 vendredis (espacés d'environ 15 jours)

à partir du 13 janvier 2017

de 20h à 21h15

Forfait 5 séances : 76 € adhérents - 82 € non-adhérents

Contact : Nathalie LERAUT, 06.37.61.50.91

Nous comptons nous associer à nouveau à la **Journée Nationale du Sommeil aux alentours du 17 mars 2017**, plus d'informations à venir.