



Equibr'Energy

N° 11

MARS

2017

SOMMAIRE :

Editorial

La journée de la femme 1

Se sentir bien après 50 ans: un challenge réalisable ! 2

Femme après 50 ans... L'âge est juste un chiffre et un état d'esprit 3

Le Yoga Pérénatal 4

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz Josso

Conception et mise en page :

Geneviève Prono

De l'Equilibre à l'Energie

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



Editorial

Bonjour,

Le temps qui passe ...

Le temps qui passe parfois trop lentement, quand on est malade, quand on subit une perte, quand on traverse une période difficile, on aimerait être à plus tard pour moins souffrir ou retourner dans le passé pour être « comme avant » ...

Le temps qui passe souvent trop vite, trop de choses à faire, les semaines qui défilent, les grandes vacances qui arrivent et si on se retourne sur l'année écoulée on s'aperçoit qu'on n'a pas su profiter de chaque journée ...

Et à cet instant précis, en lisant ces lignes, si vous faites un « arrêt sur images » de votre vie, si vous regardez derrière vous, pensez-vous avoir profité de chaque journée pleinement? N'avez-vous pas été souvent « dans l'attente de » en vous projetant dans le futur ou à « repenser à telle chose » en revivant le passé ?

*C'est peut-être le moment ou jamais de **vivre avec une pleine conscience le moment présent**, de savourer chaque minute après l'autre ; le printemps est une excellente saison pour faire cela : les premières fleurs à admirer, les premières abeilles à observer, les bourgeons qui littéralement explosent jour après jour en fleurs ou petites feuilles vert tendre. La nature ne manque pas d'imagination !*

Juste être bien, ici, maintenant, et ressentir le bonheur de pouvoir profiter de toutes ces petites choses ... Et la vie semble éternelle ...

Printanièrement vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz Josso
Présidente d'Equibr'Energy

8 MARS 2017

EQUIBR'ENERGY SE MOBILISE POUR LA JOURNÉE DE LA FEMME.

14h à 17h, 3 ateliers gratuits animés à la Maison de Quartier Henri Matisse de Montigny :

- Secrets de réussite au Féminin par Geneviève Prono
- Qi Gong Energie de la Femme par Aisling Heavey
- Découverte du coaching en image par Fabienne Dalphin-Baucheron

18h à 22h, 6 ateliers gratuits animés au Vélodrome de Saint Quentin en Yvelines :

- Bilans Forme et Santé par Aurélie Rogala
- Massages assis par Christophe Lopez
- Découverte de la Sophrologie au Féminin par Béatrice Laplanche à 18h,
- Mieux gérer son stress grâce à la Sophrologie par Nathalie Leraut à 18h45,
- Réussite et motivation au Féminin par Geneviève Prono à 19h30,
- Estime et confiance en soi par Catherine Mouflard à 21h

Ainsi que des lots à gagner à la tombola...

Se sentir bien après 50 ans : un challenge réalisable !

Fabienne Dalphin Baucheron

Conseil en Image personnelle et professionnelle - Coloriste



Avant 50 ans, notre quotidien est constitué de priorités multiples et variées, et toute notre vie s'organise autour de ces données légitimes certes (l'achat d'un lieu de vie, l'éducation des enfants et les enjeux professionnels), mais superbement énergivores. La fatigue et le manque d'entrain qui en découlent laissant peu de place à « autre chose ».

A partir de 50 ans, les priorités ne sont plus les mêmes : les enfants ont grandi et ces jeunes adultes commencent à prendre en charge leurs vies. Certains d'entre nous sont même de jeunes grands-parents. Professionnellement, nous savons ce que nous valons. Tout est vécu avec plus de sérénité, donc moins de stress, grâce à l'expérience de toutes ces années passées. Alors, n'est-ce-pas le moment pour, enfin, penser à soi ? Se faire plaisir, se donner du temps et être bien...

Règle n° 1 : Harmonisez vos émotions ! Reconnaissez celles qui vous perturbent : la colère, la peur, le manque de confiance en soi, l'anxiété, la culpabilité en font partie. En prendre conscience est la première étape d'un travail d'harmonisation. Que faire ?

Se relaxer quelques minutes par jour en respirant profondément permet de se détendre, de calmer notre état intérieur. La méditation de pleine conscience, la sophrologie, le yoga, le qi gong... créent de véritables pauses mentales et permettent de prendre du recul vis-à-vis d'une situation (ou une personne) qui vous met dans un état émotionnel toxique. Vous apprenez aussi à respirer, ce qui est essentiel. Et vous laissez la place belle aux joies de la vie : aller au cinéma, une balade en forêt, s'occuper de vos petits-enfants, vous offrir un massage ou un soin du visage, aller chez le coiffeur etc...

Pour lâcher le mental, les Fleurs de Bach sont libératrices : libérez-vous de votre colère grâce à « Holly », « Mimulus » balayera les peurs qui vous rendent nerveux et « Pine » fera disparaître votre

impression de culpabilité et de remords. Utiliser les parfums de soin pourpre et orange vous apportera le calme et la sérénité dont vous manquez en ce moment en vous recentrant sur l'essentiel. L'utilisation de certaines pierres comme l'hématite et de la coralline permettra de compléter ce travail d'ancrage et de fluidité émotionnelle.

Règle n° 2 : Débarrassez-vous des petits tracas liés à la ménopause. Pensez à l'acupuncture pour parer efficacement aux bouffées de chaleur. L'humeur changeante peut être atténuée grâce à la Fleur de Bach Walnut (le noyer) et pensez au citrobioïque, l'extrait de pépins de pamplemousse (citrus paradisi) pour renforcer vos défenses immunitaires et lutter efficacement contre les démangeaisons et tous les soucis liés à la sphère uro-génitale. Vous pouvez aussi profiter des bienfaits des vitamines, minéraux et oligo-éléments grâce aux compléments alimentaires bio, en hiver notamment.

Règle n° 3 : Apprenez à vous mettre en valeur. Près du visage, portez de la couleur, des hauts aux tissus doux, aux matières naturelles comme le coton et le lin, dans des coupes et des longueurs adaptées à votre morphologie. Choisissez des formes de vêtements qui mettent en valeur votre corps. Maquillez-vous avec légèreté pour sublimer vos yeux et votre teint. Habillez vos lèvres d'un voile discret. Allez chez le coiffeur pour une coupe dynamisante, faites faire des mèches claires pour éclairer votre visage ou un balayage acajou sur votre châtain naturel pour vous donner plus de présence.

Oui, c'est un challenge d'être bien à 50 ans, mais un challenge réalisable si vous vous en donnez la peine (la joie ?). Comme le disait une célèbre publicité il y a quelques années « parce que vous le valez bien ! ».

<http://www.elegancecouleursharmonie.fr/>

Alors n'est-ce pas le moment pour, enfin, penser à soi ?

Se faire plaisir, se donner du temps et être bien...

Livre : « Maintenant ou jamais » de Christophe Fauré

« On parle beaucoup de crise de la quarantaine, de la cinquantaine, du milieu de vie. En réalité, il s'agit le plus souvent d'une transition qui n'est pas nécessairement critique. Afin de l'envisager sereinement et de mieux la vivre, il est important de bien comprendre ce qui se passe entre 45 et 55 ans. Or pudeur, doutes, peurs, rendent difficile le partage du vécu intime de cette étape si bien que les idées fausses sont multiples et souvent caricaturales. Avec la sensibilité qui caractérise tous ses livres (Vivre le deuil au jour le jour, Le Couple brisé, Ensemble mais pas seuls), le Dr. Christophe Fauré, psychiatre, aborde les différents aspects de la vie concernés par cette période charnière : le corps, le couple, le travail, la relation avec les enfants et les parents, la conscience du temps qui passe, la réalisation de soi ... Ce livre dévoile les enjeux de cette nécessaire transition, ouvre des pistes pour bien la vivre, indique les pièges et les impasses à éviter, sans dramatiser, avec conscience, profondeur et sagesse. »

Chez Albin Michel - isbn 987-2226230720

Femme après 50 ans...

Béatrice Laplanche

Sophrologue Praticien RNCP, Thérapeute EPRTH™,

Praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire



*L'épanouissement
c'est se VIVRE au-
delà des croyances,
en toute sérénité.*

*Exister pour soi, et
non au travers de
l'autre.*

La cinquantaine rime avec plénitude, épanouissement, désir et réalisation...

Etre femme après 50 ans c'est avant tout ETRE dans sa plénitude physique, mentale et psychique, en toute conscience. Les enfants grandissent, et peu à peu quittent le cocon familial pour voler de leurs propres ailes. C'est le moment pour la femme, si ce n'est déjà fait, de se recentrer sur elle, ses propres besoins et prendre soin d'elle.

La Sophrologie par son approche existentielle permet ce recentrage en toute sécurité et avec bienveillance.

Redécouvrir aussi le plaisir de se retrouver à deux pour des projets différents en couple...

L'épanouissement c'est se VIVRE au-delà des croyances, en toute sérénité. Exister pour soi, et non au travers de l'autre. Là aussi, la Sophrologie permet, grâce au lâcher-prise, de se reconnecter à ses propres besoins, de les nommer et de mettre en place les actions nécessaires pour y parvenir.

Le désir, c'est se RE SSENTIR belle, désirable et désirée avec ce « je ne sais quoi » de plus, cette étincelle dans les yeux qui fait vibrer... L'amour bien sûr !

Et oui, désir et sexualité sont extrêmement importants dans cette période où la femme vit une véritable révolution dans son corps et dans son esprit...

Elixir de jouvence, la sexualité, vécue en conscience partagée, ouvre les portes de l'énergie sacrée, source de vitalité et de longévité. Là encore la Sophrologie permet à la femme de se reconnecter de façon sécurisée à ses sensations.

La réalisation c'est se RE DEPLOYER au monde chaque jour comme si c'était la première fois avec ce regard nouveau sur soi, et tourné vers demain à partir du présent.

Vous l'avez compris, la Sophrologie est un formidable outil qui offre à la femme après 50 ans d'Etre en conscience, et non de paraître...

Sophrologiquement vôtre,

Béatrice Laplanche

www.sedonnerletemps.com

Séances individuelles sur rdv au 06 87 45 66 89

L'âge est juste un chiffre et un état d'esprit

Geneviève Prono « Des transitions réussies »

Coach énergétique,

Praticienne en Psychologie Holistique

Praticienne EFT

Dans son livre « Maintenant ou jamais », le psychiatre Christophe Fauré fait le constat que, pour la majorité des personnes, c'est le déclin plus que la mort qui leur font peur.

Il dit aussi que : « Prévoir son déclin autour de 50 ans est aussi absurde que l'attitude d'un marathonien commençant à ralentir au bout de 20 km : il lui reste encore la moitié du parcours à effectuer ! »

Et pourtant c'est souvent ce qui arrive. On se laisse consciemment ou inconsciemment influencer par ce que l'on entend autour de soi : « nous n'avons plus 20 ans » ce qui sous-entend « c'est normal que je n'ai plus de force / ou que je ne puisse plus faire telle ou telle chose », « maigrir après la ménopause est impossible » et bien d'autres paroles qui ne sont que des croyances !

Dans les anciens calendriers et de nombreuses cultures - et même en astrologie - le début de l'année se situe à l'arrivée du printemps.

Au printemps il y a cette formidable poussée énergétique, la plus forte de l'année, qui permet à la nature de repartir pour un nouveau cycle.



Alors pourquoi ne pas profiter de cette énergie du printemps pour se redonner un nouveau souffle, ce second souffle du marathonien.

C'est le bon moment pour :

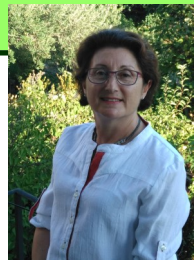
- prendre conscience de son état d'esprit, de ses pensées, de ce que l'on se dit sur soi, sur son âge...
- apprivoiser les doutes, les peurs, les interrogations
- repérer ces idées fausses qui empêchent de vivre pleinement
- prendre de nouvelles décisions et les mettre en pratique
- ouvrir ses perspectives et décider de vivre autrement
- écrire ses projets, tester de nouvelles choses
- s'inspirer de modèles

Et surtout se rappeler que bien souvent tout n'est qu'une question d'état d'esprit. On peut être « vieux » à 30 ans et « jeune » à 90 ans.

Consultations en cabinet le mardi, par Skype les jeudis et vendredis : 06 10 05 87 73

Le Yoga Prénatal

Dominique Serville
Professeur de Yoga



La grossesse est un moment privilégié dans la vie de la Femme. Le yoga permet de prendre un temps de pause et de plénitude pour vivre au mieux les 9 mois et se préparer à accueillir l'enfant à naître.

Le yoga prénatal peut non seulement aider en phase de grossesse, mais c'est aussi une bonne préparation à l'accouchement.

Le yoga est un travail corporel qui vise à atteindre l'équilibre, l'harmonie du corps et de l'esprit. La pratique consiste en des exercices physiques que l'on peut réaliser à tout moment de la grossesse. Le yoga permet de régler tous les petits bobos de la grossesse : brûlures d'estomac, maux de dos, angoisses... On apprend aussi à mieux se positionner et se tenir dans le quotidien. Grâce à une meilleure connaissance de son corps et à la pratique des étirements, la femme enceinte se sent plus agile et plus mobile, malgré son ventre et son poids.

Le Jour J

En effet, cela permet tout d'abord au bébé d'être mieux oxygéné. Pendant les contractions, une bonne détente respiratoire peut diminuer la longueur des contractions et facilite le retour au calme. En salle de travail, diverses postures peuvent être utilisées : étirements, suspension, accroupissement, positions asymétriques... avec l'enfant et de participer activement à sa naissance.

Le papa peut être présent pour assister sa femme, la soutenir même physiquement dans certaines postures, la masser. Postures et étirements, pratiqués peu après l'accouchement, permettent de repositionner le bassin, de tonifier le périnée, d'améliorer le transit, la circulation... sans aucun danger ! Enfin, les cours de yoga permettent aussi à la jeune maman de retrouver confiance en son corps. Plus sûre d'elle, physiquement apaisée, elle est plus à même de nouer une relation de qualité.

La future maman apprend donc à :

- Se détendre
- Garder sa souplesse
- Rester en contact avec son corps et ses sensations
- Mieux respirer (en préparation à l'accouchement)
- Lutter contre le stress et les sautes d'humeur
- Combattre la fatigue
- Assouplir son bassin et soulager son dos.



Tous les vendredis (hors vacances scolaires) de 12h30 à 14h

Par atelier : 15€ adhérentes—20€ non adhérentes
Forfait 10 ateliers : 160€ adhérentes—200€ non-adhérentes

Dominique Serville : 06 88 58 69 29

CALENDRIER

Conférences par Geneviève Prono de 20h à 21h30 - 5 € adhérents / 6€ non adhérents

- 23 mars 2017 : « **Le Féminin et le Masculin Sacrés** »
- 27 avril 2017 : « **Comment s'ouvrir aux miracles** »

Le **17 mars 2017** Equibr'Energy s'associe à nouveau à la

Journée Nationale du Sommeil

de 18h30 à 20h, conférence suivie d'un atelier (gratuits) de Sophrologie animés par Nathalie Leraut, Béatrice Laplanche, Aisling Heavey



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 - lahochi - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - méditation de pleine conscience - psychologie holistique - consultations de coaching - thérapie holistique - P.N.L. - yoga prénatal ...