



Equibr'Energy

N° 13

NOVEMBRE
2018

SOMMAIRE :

Editorial
Analyse de
pratique 1

Ecriture de soi
Sophrologie 2

Hypnose
Massages et soins
saisons et émotions 3

Hatha-yoga
- Pratique 4
- Bienfaits

Hatha-Yoga
- Séance-type 5
- Idées reçues

Ayurveda
Pilâtes 6

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,

La Vie est précieuse, elle nous ravit quand elle apparaît, nous attriste quand elle disparaît, mais finalement, la Vie est un grand cycle qui se perpétue continuellement.

A nous de détecter ce qu'il y a de précieux dans nos vies : nos parents, notre conjoint, nos enfants, notre animal de compagnie, notre maison, notre travail, etc...

Ou simplement, pouvoir contempler jour après jour la beauté du soleil à travers les feuilles d'arbres, l'arc-en-ciel fugace qui nous surprend, les sommets enneigés si purs, la mer tempétueuse dont l'écume envahit les quais.

Chaque minute contient une part de magie que nous ne voyons pas toujours, car inondés par nos pensées...

Sachons retrouver en nous le regard neuf de l'enfant et nous émerveiller de cette vie qui bat en nous et autour de nous, et à laquelle il nous est donné de participer.

Au cœur des mouvances de la Vie, intensément vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz Josso

Présidente Equibr'Energy

L'analyse de pratique. Pour qui? Pour quoi?

Geneviève Prono

Coach, Intervenante Analyse des Pratiques / Supervision

Les ateliers d'Analyse de Pratique s'adressent aux professionnels de santé (en cabinet ou en institution), du bien-être et du développement personnel ou du social (assistants, éducateurs ...)

L'analyse de pratique permet de prendre du recul, en groupe ou individuellement, sur l'exercice de son métier au quotidien.

Elle permet d'avoir un espace pour se poser et réfléchir, pour parler des difficultés que l'on peut rencontrer avant qu'elles ne vous drainent, pour échanger et s'ouvrir à des solutions avec le soutien d'autres professionnels. Elle peut donc jouer un rôle important notamment quand il s'agit de situations délicates à dénouer.

Elle est également là pour vous permettre d'évoluer, de vous développer et d'essayer de nouvelles pistes. C'est un lieu pour tester ses idées, se reconnecter à ses véritables désirs, s'entraîner à formuler ses projets et faire passer ses messages.

Deux groupes, en inter, avec des séances de deux heures une fois par mois, soit le **3ème mardi de 14h30 à 16h30** ou le **1er mercredi de 20h à 22h**.

<http://chrysalidefrance.com/groupe-analyse-de-pratiques> Geneviève Prono 06 10 05 87 73



Des ateliers « Écritures de soi » pour avancer dans la connaissance de soi

Marie-Claire Culcer

Rédactrice, animatrice d'ateliers d'écriture, biographe



Les ateliers « Écritures de soi » sont faits pour toute personne qui souhaite se trouver en confiance pour se lancer dans l'écriture de fragments de son histoire de vie.

Une ouverture pour aller vers soi

Vous avez peut-être déjà pensé à écrire votre vie ? Vous auriez aimé transmettre votre histoire à vos proches, rendre hommage à un ami, raconter une aventure spéciale, vous livrer ou simplement mettre de l'ordre dans vos souvenirs. Les années passent mais l'idée est toujours là.

Aujourd'hui, votre besoin d'écrire a repris le dessus, à la suite d'un événement particulier, du départ des enfants ou de la retraite. Mais il n'est pas facile d'avoir la volonté de s'y mettre et de s'y tenir.

Un lieu d'écriture, de confiance et de partage

Les ateliers « Écritures de soi » sont faits pour toute personne qui souhaite se trouver en confiance pour se lancer dans l'écriture de fragments de son histoire de vie. Le cadre est apaisant, l'atmosphère bienveillante. C'est un lieu d'intimité où chacun peut dépasser ses doutes, partager avec celles et ceux qui ressentent aussi le besoin de mettre en mots leurs souvenirs et leurs émotions.

En alternant des apports théoriques sur l'écriture autobiographique et des exercices, je vous propose des thèmes (l'enfance, lieux, émotions, objets...) illustrés par des photos ou des textes d'auteurs. Chacun écrit alors un texte court, raconte des faits, décrit

des sensations, des gestes, des odeurs ou des saveurs qui font écho avec sa mémoire. Puis c'est le moment de la lecture, dans un climat de respect et d'amitié.

Trouver la distance pour écrire juste

Selon les propositions, les participants seront appelés à se replonger dans leurs émotions d'autrefois ou à différencier clairement le passé du moment de l'écriture. En prenant de la distance, ils pourront analyser les faits à la lumière de leur présent. Cette liberté acquise les aidera à s'exprimer tout en justesse et à se concentrer sur leur style et leur singularité.

Une ouverture pour aller vers soi

Les mots employés, les anecdotes, les détails et les silences permettent de donner forme peu à peu à sa propre vie. Les écrits réalisés en atelier seront autant d'ouvertures pour avancer dans la connaissance et la compréhension de soi.

Les ateliers « Écritures de soi » se tiennent un mardi sur deux, de 14h30 à 17h.

Pour s'informer : Marie-Claire Culcer 06 11 86 12 33 - www.choeursdemots.fr

La sophrologie

Agnès Dalançon



La sophrologie une très bonne technique pour stimuler l'énergie vitale dans le corps ... augmenter vos pensées positives pour installer le plaisir et l'agréable dans vos états d'âme.

L'automne est arrivé, une saison aux couleurs chaudes qui teignent les feuillages et subliment nos campagnes. L'éclat de cette belle saison n'est pas forcément au goût de tous, la luminosité extérieure diminue et la longueur des jours raccourcissent, certaines personnes ressentent un trouble du rythme circadien, l'alternance du jour et de la nuit qui perturbe la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil et de la sérotonine qui régule l'humeur. Le manque de lumière fait parfois place à la dépression saisonnière qui se définit par différents symptômes qui disparaissent au printemps. Les symptômes se manifestent le plus souvent par :

- Une augmentation du temps de sommeil
- Des envies pulsionnelles de manger du sucre
- Une prise de poids l'hiver
- Une frilosité
- Une irritabilité
- Des tensions musculaires
- Une baisse de la créativité
- Une perte des initiatives

- Une difficulté à se faire plaisir
- Des troubles de la concentration
- Des difficultés relationnelles familiales
- Une fatigue

A défaut de pouvoir acquérir une lampe de photothérapie ou de pouvoir partir en vacances au soleil, la sophrologie va faire rentrer le soleil et la lumière en vous et ainsi ensoleiller vos journées.

En effet, c'est une très bonne technique pour stimuler l'énergie vitale dans le corps et vous dynamiser, le relâchement corporel pour éliminer les tensions musculaires et apaiser le mental ; augmenter vos pensées positives pour installer le plaisir et l'agréable dans vos états d'âme. Cette méthode de méditation corporelle favorise la concentration et l'attention à l'aide de la respiration et des exercices en mouvements posturaux. Vous n'avez plus besoin de faire vos valises pour trouver votre place au soleil...

Chaleureusement,
Agnès Dalançon, Séances individuelles et collectives
Sur rdv au 06 95 96 50 20

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Adeline Bouvret - Hypnothérapeute



L'hypnose est un état naturel. Vous traversez plusieurs fois par jour sans le savoir, des états d'hypnose. Ne vous est-il jamais arrivé d'effectuer un trajet habituel (bureau, maison) tout en ayant la tête à autre chose ? Vous avez pourtant effectué le trajet et avez suivi le bon chemin. votre inconscient vous a conduit naturellement à cette destination.

Faites confiance à votre inconscient, il connaît le chemin.

Qu'est-ce que traite l'hypnose ?

Si vous souhaitez changer et laisser votre inconscient vous guider pour prendre les bonnes décisions, l'hypnose est une très bonne thérapie.

C'est une thérapie brève, ce qui signifie qu'on obtient des résultats assez rapidement en fonction des objectifs qu'on se fixe. Bien sûr, comme toute thérapie, la motivation est primordiale. L'hypnose permet d'activer chez vous un « déclic » face à un comportement ou une situation.

Je vous accompagne à atteindre vos objectifs en utilisant la force de l'inconscient, cette petite « voix » qui vous dit « vas-y force » !

Les domaines d'intervention :

- développement de la confiance en soi et de l'estime de soi,
- définir des objectifs et mettre en place des outils pour les atteindre
- accompagnement au développement personnel : préparation aux examens, aux entretiens d'embauche, gestion d'un projet, amélioration des compétences (mémoire, concentration, créativité ...)
- meilleure gestion des émotions : stress, anxiété, peurs, phobies,
- changement des comportements : aide à l'arrêt du tabac,
- la perte de poids,
- l'amélioration de votre sommeil,
- accompagnement des différentes étapes de votre vie : départ des enfants, deuil (lié à une personne ou à une relation), retraite.

.Les séances d'hypnose s'adaptent très bien aux enfants et aux adolescents. Elles vont leur permettre d'optimiser leurs comportements, dépasser leurs blocages et gérer leurs émotions

L'hypnose permet d'activer chez vous un « déclic » face à un comportement ou une situation.

Massages et soins automne / hiver

Geneviève Prono

Conseillère et distributrice Produits Bio de Soins Altearah

Praticienne massages (Saisons, Couleurs et Emotions) aux huiles essentielles



L'arrivée du froid et de l'humidité ainsi que la baisse de la luminosité des mois d'automne / hiver peuvent nous impacter à tous les niveaux : physique, émotionnel et état d'esprit.

Pas toujours facile de s'adapter et de rester en forme et dans la joie., dans ces conditions, face aux demandes des uns et des autres (au travail et à la maison), les préparatifs des fêtes, les situations de stress que l'on ne peut pas toujours éviter. On se sent souvent fatigué., bousculé, voire déprimé ...

D'expérience (la mienne autant que celles de centaines de personnes), c'est lorsque l'on a l'impression de ne pas avoir le temps de le faire, que c'est un bon moment pour s'occuper de soi.,

Les Produits Bio de Soins Couleurs et Huiles Essentielles Altearah nous offrent une palette de ressources pour traverser cette période .

Il y a les **séquences olfactives** avec les 14 couleurs des Parfums de soins, chaque couleur étant associée à un état émotionnel.



Il y a également les **massages avec les huiles, les concentrés, les gommages et les sels de bain Altearah**. On bénéficie ainsi des bienfaits de l'**aromathérapie** avec des synergies d'huiles essentielles spécifiques, de la **chromothérapie** avec les couleurs et bien sûr de l'**olfactothérapie**.

Un protocole massage et soin vous sera proposé selon vos besoins spécifiques du moment, Le **soin Harmonie** pour vous permettre d'être à votre place, en équilibre et en parfaite harmonie avec votre environnement personnel et relationnel, de faire le point avec vous-même pour être au mieux dans votre vie. Le **soin Himalayen** pour maintenir une vitalité physique et morale. Un **soin nuances d'automne** pour nettoyer et recentrer son énergie et gérer au mieux ses ressources personnelles.

Les bienfaits des séances massages peuvent se prolonger à domicile, grâce à une gamme de produits à la vente.

PRIX SPECIAL FETES contact :
contact@chrysalidefrance.com 06 10 05 87 73



Pour un automne / hiver en forme et dans la joie, pensez aux Parfums et Huiles de soins pourpre, orange, or et argent !

Hatha-Yoga : pratique et bienfaits

Nathalie Combier-Murru
Professeure de yoga



Vous Accompagner vers le Mieux-être par le Yoga

Le yoga permet aussi de connaître et accepter ses limites, de mieux se respecter avec bienveillance et non-jugement.

Apaiser et renforcer le mental en développant la perception fine des sensations physiques,

Méditer sur : la forêt multicolore qui réchauffe le cœur, le vent qui purifie l'air qu'on respire.

MA PRATIQUE :

Je transmets le **YOGA** en majorité lors de cours collectifs, mais il m'arrive d'intervenir ponctuellement en cours individuels à la demande avec un suivi sur plusieurs séances avec objectif de rendre les pratiquants autonomes.

Il s'agit d'un **yoga doux et progressif** alliant **souffle et postures adaptés**, qui entre dans le périmètre du **hatha yoga**, lui-même **thérapeutique** : faisant partie de la médecine ayurvédique, **science indienne de santé physique et mentale**. Le hatha-yoga a pour but la purification de l'interaction du corps et du mental, ainsi que l'équilibre juste entre les deux.

Mon accompagnement vers le mieux-être s'inscrit dans l'amélioration de la qualité et de l'hygiène de vie, l'harmonie et la bienveillance envers soi-même (**niyama**) et avec son entourage (**yama**) familial, amical, professionnel, ... Cet enseignement traditionnel comporte des postures (**asana**), des techniques de respiration (**pranayama**) et des exercices de concentration (**dharana**), menant peu à peu à un plus grand calme intérieur et une conscience plus éveillée de soi-même.

Ma pédagogie respecte l'être humain dans sa globalité : sa physiologie locomotrice, sa morphologie et son état du moment. Bien qu'un certificat médical soit nécessaire pour la pratique, je demande en plus à mes élèves un questionnaire détaillé de leurs limitations et de leurs attentes, afin d'adapter mes cours à leurs possibilités et à leurs objectifs. Mon approche se base aussi sur les **principes philosophiques et éthiques du yoga traditionnel**, qui tend vers **la stabilité et le confort, la vigilance et la détente**, comportements développés au cœur même de la **pratique régulière** et se transposant peu à peu dans la vie quotidienne.

BIENFAITS DU HATHA-YOGA :

Le hatha-yoga a un **impact énergétique puissant**. Ses **vertus** permettent d'appréhender bon nombre de petits maux du quotidien, comme :

- **se libérer des tensions musculaires néfastes** en tonifiant et en relâchant le corps,
- **renforcer l'énergie vitale** par la synchronisation des mouvements sur la respiration pour atténuer fatigue et surmenage,
- **accroître la concentration et la confiance en soi** par l'écoute active de points d'attention,
- **apaiser et renforcer le mental** en développant la perception fine des sensations physiques,
- **fluidifier la mobilité des articulations** et entretenir leur souplesse,
- **réduire l'impact du stress négatif, de l'anxiété** par la respiration consciente, la visualisation,
- **retrouver un sommeil réparateur** par la relaxation,
- **rééquilibrer son poids** par un mode de vie sain,
- **favoriser la détente de l'être**, par l'intention de lâcher-prise,
- **se détacher de ses pensées** par l'attention au présent et la respiration dirigée.

Le yoga permet aussi de **connaître et accepter ses limites**, de **mieux se respecter** avec bienveillance et non-jugement.

Mon enseignement s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la **vitalité physique**. Il constitue aussi un **puissant outil de développement personnel** vers le **mieux-être psychique**, l'épanouissement de l'être, **l'harmonie du corps et de l'esprit**, ainsi que **l'équilibre émotionnel**.

La pratique du yoga s'adapte à chaque individu et non l'inverse : chacun(e) progresse **à son rythme, selon ses possibilités**. Elle vous mènera peu à peu de la conscience périphérique à **l'éveil de la conscience profonde**, à la **méditation**, ainsi qu'à **l'autonomie**.

QUELQUES CONSEILS POUR LA SAISON D'AUTOMNE-HIVER :

Cette saison descendante est synonyme de plus d'intériorisation, où l'on va privilégier l'allongement du souffle pour s'harmoniser de l'intérieur, avec plus de postures de fermetures le soir (tel que l'enfant, les torsions fermées, ...) pour se retrouver, prendre du temps pour soi, favoriser ainsi le bien-être, et éviter de succomber aux émotions négatives liées à la baisse de lumière journalière. Le matin, on privilégie des enchaînements dynamiques qui réchauffent, tels que la salutation au soleil, par exemple.

Vous pouvez aussi méditer sur :

- la forêt multicolore qui réchauffe le cœur,
- le vent qui purifie l'air qu'on respire.

Bel automne à toutes et à tous,

Nathalie Combier, votre enseignante de YOGA chez **EQUILIBR'ENERGY**

Déroulement d'une séance type de Hatha-Yoga

Nathalie Combier-Murru
Professeure de yoga

Une séance se compose de **5 étapes** construites selon le schéma général suivant, avec des variantes possibles de l'ordre présenté en fonction du moment et des conditions de pratique :

- une phase dynamique d'**échauffement** et d'**étirements doux**, avec des **enchaînements préparatoires d'entretien du corps**,
- une phase de **progression** vers une ou deux postures **abordées en dynamique et tenues en statique sur quelques respirations**,
- une phase de **compensation** incluant des contrepostures aux postures butes,
- une étape d'**intégration statique** de l'exercice postural dans le corps détendu et au repos,

- et une étape d'intériorisation finale comportant des exercices de respiration en conscience et/ou de mini-méditation (dhyana) avec éventuellement des sons subtils (mantra) ou de visualisation,... afin de se détacher de l'activité mentale et de se libérer des perceptions sensorielles (prathyahara).

Une séance est généralement ponctuée par des points d'attention (bhavana) indiqués tout au long de son déroulement pour favoriser l'atteinte de l'objectif fixé, en focalisant la concentration sur un seul point à l'instant présent, ici et maintenant, sans laisser le mental fluctuant vous emporter automatiquement d'une pensée à une autre, ou vous projeter ailleurs, dans le passé ou le futur.

Quelques idées reçues sur la pratique du yoga :

Nathalie Combier-Murru
Professeure de yoga

« Je ne suis pas souple, donc je ne peux pas pratiquer le yoga. » : **FAUX.**

La souplesse s'acquiert en pratiquant de façon progressive et régulière.

« Je ne suis pas sporty-flve, donc je ne peux pas pratiquer le yoga. » : **FAUX.**

Le yoga comporte des mouvements synchronisés sur la respiration et des étirements doux. J'adapte mes cours en fonction des participants : j'observe leurs progrès et leurs difficultés et viens les corriger dans leur pratique.

« Je fais déjà du sport, je n'ai donc pas besoin de faire du yoga. » : **FAUX.**

Le yoga est complémentaire au sport et ne fait pas forcément travailler les mêmes muscles.

L'exercice postural guidé renforce les muscles profonds du corps, venant ainsi compenser les conséquences néfastes de la posture fréquemment tenue en assise, au bureau, en voiture ou dans son fauteuil et la sédentarité croissante dans notre société.

« Le yoga c'est pour les femmes. » : **FAUX.**

Le yoga est bénéfique à tout âge et pour toute personne, HOMME OU FEMME, souhaitant prendre soin de son corps et de son esprit pour davantage de bien-être physique, psychique et émotionnel.

« Après quelques séances, je vais pratiquer seule quand je veux, où je veux. » : **VRAI et FAUX.**

VRAI : il est intéressant de poursuivre la séance hebdomadaire guidée par une pratique personnelle, à condition de bien savoir placer les phases de la respiration dans les postures. J'indique souvent les exercices que vous pouvez pratiquer seuls chez vous en dehors de mes séances guidées, qu'ils soient posturaux ou respiratoires.

FAUX : cette bonne résolution n'est pas toujours gratifiante : si trop rigide par manque d'habitude, on peut se faire mal en pratiquant seul sans l'œil avisé d'un professeur expérimenté, construisant ses cours avec méthodologie et qui vous corrige, comme je le fais, quand vous risquez de faire souffrir vos articulations, limitant ainsi le risque de blessures. La plupart du temps, les livres et les magazines ne reflètent pas un yoga personnalisé s'adaptant à la personne, mais un yoga plutôt orienté pour des jeunes très souples et dynamiques. Car le yoga est devenu un phénomène de mode ces dernières années, dont la pratique est quelque fois bien éloignée de la tradition et de l'éthique, alors qu'elle constitue en réalité un mode de vie millénaire pour une vie plus saine ; le yoga est aussi un formidable outil de meilleure connaissance de soi (corps plus résistant, esprit plus clair, énergie mieux équilibrée), qui s'adapte et convient à toute personne, indépendamment de l'époque, du pays et de la société dans laquelle on vit.

Nathalie Combier-Murru
06 71 76 76 65

Hatha-Yoga : les lundis de 17h30 à 18h30 et les jeudis et vendredis de 13h15 à 14h15



Vous Accompagner vers le Mieux-être par le Yoga

Une séance de yoga de compose de 5 étapes



Vous Accompagner vers le Mieux-être par le Yoga

Le yoga comporte des mouvements synchronisés sur la respiration et des étirements doux.

L'Ayurvéd

Maëlle Lebon

**Educatrice de santé ayurvédique, formée en massage Abhyanga
Formation de Conseillère en nutrition et phytothérapie ayurvédique en cours**



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

Qu'est-ce que l'Ayurveda? Qu'est-ce que cela recoupe?

L'Ayurveda est une médecine holistique indienne basée sur le concept que l'Univers, et donc chaque être vivant, est composé des 5 éléments que sont : l'Ether, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Nous sommes tous singuliers et ces 5 éléments sont en proportions uniques en chacun de nous. Cette médecine ancestrale nous invite à être à l'écoute de notre équilibre intérieur et de notre relation à ce(ux)qui nous entoure(nt).

Qu'est-ce qu'un bilan ayurvédique et pourquoi et quand en faire un?

Afin de recouvrer la santé en tendant le plus possible vers notre état d'équilibre originel, il est important pour chacun d'entre nous de prendre conscience de notre rapport à la nature, au stress, à notre propre corps, nos émotions etc. Tout changement saisonnier, professionnel ou personnel amène son lot de déséquilibres / symptômes et peut s'avérer être le moment propice pour faire un bilan de santé ayurvédique.

Qu'est-ce qu'un suivi ayurvédique et que puis-je en attendre?

Un suivi ayurvédique permet de devenir autonome quant à notre bien-être et à notre guérison. Par les massages, l'alimentation et quelques changements dans notre style de vie, l'Ayurveda nous offre la possibilité de nous reconnecter à nous-mêmes, notre environnement et de reprendre notre santé en main.

Qu'est-ce qu'un suivi en Ayurveda peut m'apporter?

La médecine ayurvédique aide à retrouver le sommeil, la paix intérieure, est utile dans la perte de poids, la fertilité, l'accompagnement d'une maladie chronique,... Et toujours dans le respect de soi, l'écoute et la bienveillance.

Durée d'une séance et/ou d'un suivi

- Massage abhyanga : 1h15
- Bilan de santé ayurvédique : 1h30
- Suivi ayurvédique : 1h

www.maellelebon.com / contact@maellelebon.com / 06 19 34 45 12

Le cours de pilâtes en petit groupe

Aurélie Michel

Professeur Pilâtes, Stretching Postural, Massage assis AMMA



Le Pilâtes est la gymnastique douce par excellence qui convient à tous.

Née de la pratique de Joseph Pilâtes, cette méthode est un mélange de renforcement, d'étirements, de respiration et de force, le tout en douceur pour mieux travailler les muscles en profondeur. Grâce à ces exercices, vous modifierez votre silhouette, doucement mais sûrement.

Cette méthode phare travaille nos muscles profonds, les seuls véritablement capables de nous redonner de la fermeté. Pour avoir un ventre plat, le Pilâtes présente de nombreux atouts, en prenant conscience de cette zone essentielle par le plancher pelvien et notre périnée autant pour les hommes (de plus en plus nombreux à pratiquer le Pilâtes) que pour les femmes et quels que soient votre âge ou votre condition physique, sportifs ou non.

Pour le dos, cette technique va permettre de le renforcer en douceur en prenant conscience des possibilités et des limites de chacun, en mobilisant et en renforçant la colonne vertébrale ainsi que les dorsaux et les lombaires essentiels pour le maintien du bassin.

D'autres chaînes musculaires sont aussi sollicitées en fonction des besoins de chacun.

Cette pratique permet de mieux conscientiser son corps et de mieux le maîtriser pour le faire évoluer positivement.

Le cours de Pilâtes en petit groupe (6) est l'idéal pour que chacun progresse à son niveau et efficacement en personnalisant les exercices.

Aurélie Michel 06 84 16 75 15

sophrologie - constellations systémiques familiales, professionnelles et d'entreprise - massage de détente - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - biokinergie - hatha-yoga - jin shin jyutsu - méditation de pleine conscience - psychologie holistique - coaching - thérapie holistique - hypno thérapie - écriture créative - pilâtes - massage couleurs - cercles de femmes - PBA psycho-bio-accupressure - ayurveda - I.F.S. - E.F.T. - bols tibétains.