



Equibr'Energy

De l'Equilibre à l'Energie

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

N° 6

FEVRIER 2014

SOMMAIRE :

Retraite 1

Parfums de couleur 2

Médecine Traditionnelle Chinoise 3

Santé environnementale 4

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz

Conception et mise en page :

Claire Gwinner

Editorial

Bonjour,

Nombre d'entre nous vivons un début d'année 2014 mouvementé, que ce soit par de brusques remises en question de la vie personnelle (relation nouvelle, séparation, décès d'un proche, ...) ou professionnelle (nouveau poste, ...), pas toujours « négatives » mais qui demandent de l'énergie, alors que nous démarrons souvent l'année « à plat ».

Nous sommes là pour vous accompagner dans toutes ces étapes, que vous ayez besoin de détente ou de booster votre énergie, que vous cherchiez des outils pour traverser au mieux cette zone de turbulences, ou tout simplement une écoute, ou que vous ayez besoin de tout cela à la fois.

Au-delà de nos techniques, les hommes et les femmes que nous sommes traversons également divers remous dans nos existences, ce que nous en retirons vient enrichir la palette de ce que nous pouvons vous proposer pour vous accompagner à votre tour dans cette belle aventure qu'est la Vie.

Etonnamment, comme pour illustrer mes propos au moment même où j'écris ces lignes, il pleut à verse, de grandes rafales de vent soufflent et soudain un puissant soleil vient illuminer le ciel gris foncé ! Et vous savez bien ce que produit la rencontre du soleil et de la pluie... un arc-en-ciel, quoi de plus beau ?

Au plaisir de vous accueillir,

Bien à vous,

Laure-Hélène Méthiaz
Présidente d'Equibr'Energy

Préparez votre retraite dans la sérénité !

Béatrice Laplanche

Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire



L'arrivée de la retraite est un moment qui peut s'avérer délicat et difficile pour certaines personnes : angoisses, rythme de vie différent, perte des repères, réapprentissage d'une vie à deux au quotidien, moins de contacts sociaux, évolutions du corps...

C'est une étape de vie importante, qui marque un passage, un changement... et comme tout changement, source de transformations, il est bon de s'y préparer en toute sérénité et bienveillance !

Mes interventions peuvent avoir lieu dans le cadre professionnel, en s'intégrant dans cette dynamique, avec un programme travaillé sur mesure à la demande des entreprises, au sein du DIF, grâce à mon activité de formation enregistrée auprès de la DIRECCTE d'Ile de France (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi).

Subtile alchimie des trois techniques que je pratique, le programme est adapté aux besoins des entreprises. Les notions d'hygiène de vie, d'alimentation, du rapport au corps, du sport y sont aussi abordées.

A titre individuel, j'interviens de façon plus spécifique et à la demande de retraités ou futurs retraités. Véritable moment de partage dans la confiance, c'est une relation d'alliance que j'instaure au fur et à mesure, qui permet à la personne de créer sa retraite au plus près de ses rêves, de se sentir vibrer, et vivre en bonne forme !

Oser rêver sa retraite, c'est s'autoriser aussi à la créer !

Bien à vous,

Boostez vos défenses immunitaires grâce aux Parfums de Couleur

Fabienne Dalphin Baucheron

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



L'olfactothérapie est une solution très efficace pour aider à renforcer le système immunitaire.

En novembre dernier, j'ai eu le plaisir de donner une première Conférence à Equilib'rEnergy intitulée « **Comment garder un moral haut en couleurs avec les Parfums de couleur** » et vous étiez nombreuses à y assister. Compte-tenu de l'intérêt suscité par ces soins énergétiques, Laure-Hélène et moi-même avons donc décidé d'organiser une suite à ce premier essai réussi, le 6 février 2014 : « **Boostez vos défenses immunitaires grâce aux Parfums de couleur !** »

Quoi de plus normal, en cette période hivernale, que d'évoquer les fameuses défenses immunitaires ! Celles qui nous permettent de passer au travers des rhumes, toux, angines...et autres grippettes ! Encore faut-il les booster !

Alors, les défenses immunitaires concrètement, c'est quoi ?

C'est lorsque votre collègue, qui travaille dans le même bureau que vous, attrape une grippe carabinière, alors que vous, vous passez au travers !

Ou encore, lorsque vous laissez votre petit bout à la crèche et vous apprenez que certains bébés que votre petit Loulou côtoie, ont attrapé « une épouvantable gastro » et... qu'il n'attrape rien ! Eurêka ! Il est très fort !

Effectivement, il a résisté aux affreux virus, parce que son système immunitaire est puissant.

Et puis parfois, bien que toutes les précautions soient prises : vous évitez de serrer trop de mains, vous vous les lavez 10 fois par jour, vous changez vos torchons, serviettes de table, de bain... régulièrement, vous aérez vos pièces quelques minutes chaque jour etc., ... vous attrapez, malgré tout, la fameuse grippe ! Alors, vous êtes couché totalement KO ou si c'est votre petit qui est affaibli, vous le mettez aux célèbres compotes « pomme coing carotte banane » avec un bon coca sans bulle et vous le gardez au chaud à la maison ! Oui, oui, je sais, ça sent le vécu !!!

Alors, que s'est-il passé ?

Les vacances d'été ne sont plus qu'un lointain souvenir et l'hiver est une saison où nous manquons de luminosité, de chaleur, où les journées sont courtes, le froid est là, et l'humidité rôde, bref, rien de réjouissant ! Du coup, nous sollicitons nos organismes avec entrain et régularité afin d'accomplir les tâches du quotidien. Pourtant, notre corps a besoin de repos pour pouvoir être opérationnel à 100 %, or il fonctionne comme une voiture en sursrégime.

Cette sollicitation régulière et intense va faire apparaître de la fatigue physique, qui à son tour va affaiblir l'organisme déjà en faiblesse.

Vivre des émotions difficiles à cette période est aussi source de tensions et de raideurs corporelles, de sentiment de colère, de tristesse, de peurs, etc. Notre corps « lutte » pour s'en sortir et, sans nous en rendre compte, nous tirons sur nos réserves.

Le moindre microbe qui passe sa tête à ce moment-là, va s'y arrêter.

Alors, faisons comme les chinois, boostons nos organismes quand ils vont bien, faisons de l'accompagnement préventif ! Ou apportons-leur les éléments nécessaires qui vont les renforcer et ainsi balayer ce vilain rhume habituel à cette période.

L'olfactothérapie est une solution très efficace : permettez à votre corps d'être puissant, calme et serein.

L'eau de couleur verte est primordiale car elle gère la sphère cardio-pulmonaire, c'est-à-dire les poumons, les bronches, le cœur et la glande endocrine qui se situe au-dessus de la poitrine et qu'on appelle le thymus. Utiliser l'eau verte au quotidien permet de renforcer nos défenses préventivement ou au moindre signal d'alerte (nez bouché, sinusite...). En revanche, si vous avez une tendance régulière à attraper tout ce qui passe, un travail de fond avec l'extrait vert et l'huile verte sera vivement conseillé.

Calmer notre tête est aussi très profitable à notre corps qui trouve l'opportunité de « se poser » lui aussi, car plus on sait se reposer et avoir un sommeil réparateur, plus le corps sera puissant et mènera à bien les actions de la journée.

« Le petit vélo dans la tête » sera donc stoppé grâce à **l'eau de couleur turquoise** et à **l'eau indigo**, cette dernière permettant aussi un nettoyage efficace de la sphère ORL face aux troubles ophtalmiques, de la vision, de l'audition, les otites, sinusites, acouphènes... zone parfois « embourbée » en hiver.

On peut ajouter aussi **l'eau de couleur blanche**, LA couleur de consommation par excellence, quelque soit la saison, elle renforce notre système vibratoire, permet de se nettoyer de toutes les pollutions. C'est une couleur de protection car elle amplifie les corps énergétiques afin d'apporter des filtres... très utilisée en complément du vert, c'est la douche énergétique.

Enfin, **l'eau de couleur argent** est un guérisseur, un réparateur, elle est préconisée dès que quelque chose vient heurter la personne sur le plan vibratoire et énergétique.

Prochaine conférence à Equilib'rEnergy le

Judi 05 juin 2014 à 20 h :

« Soyez au top de la forme cet été avec les Parfums de couleur »

Petit survol de Xin Li

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na

L'hiver a débuté pour nos lointains voisins du pays du soleil levant le 7 novembre dernier.

Les quatre saisons solaires d'une année sont définies en fonction de la hauteur du soleil à l'horizon, donc suivant les différentes positions de la Terre par rapport au Soleil. Un cycle entier durant 365 jours soit un an.

En cette période hivernale, l'obscurité domine le jour graduellement, c'est le temps du repos, de la réflexion et de l'économie de mouvements.

Cette intériorité engendre une prédisposition naturelle à la mélancolie et le thème de cette newsletter sera un survol rapide de la conception des sentiments pour la séculaire Médecine Chinoise.

Ce que nous traduisons communément par le mot « sentiment » est le terme *zhi* qui est aussi le caractère de la volonté. Cette traduction est très approximative car le sens que les Chinois donnent aux cinq sentiments est beaucoup plus profond que les manifestations émotionnelles.

La Médecine traditionnelle Chinoise retient cinq états émotionnels de base :

- la joie (*xi*)
- la colère (*nu*)
- le souci (*si*)
- la tristesse (*you*)
- la peur (*kong*)

auxquels s'ajoutent les préoccupations et la frayeur.

Ces cinq sentiments correspondent respectivement aux organes :

- Cœur
- Foie
- Rate
- Poumon
- Rein

Ces « cinq sentiments » donnent naissance à de nombreux états émotionnels (*qi qing*) qui font la richesse de la vie affective et sensitive de l'être humain. Rappelons qu'en Chine l'Homme est envisagé dans sa globalité, dépassant les simples limites de sa structure corporelle et que tout est question de cycles et de rythmes.

Ainsi la moindre perturbation émotionnelle engendre un déséquilibre d'origine interne (*neishang*) de son organe associé.

Les grands commentaires du *Zhenjiu Jiayi jing* (rédaction et parution : 3^{es} ap. JC) insistent sur l'importance accordée à l'organisation spirituelle de l'Homme et aux sentiments qui en découlent, source de toute pathologie interne quand ceux-ci sont dérégulés.

Le *SuWen* dit à propos des sept sentiments : « Les dispositions intimes d'un être, bonnes quand elles sont naturelles, nocives quand elles deviennent passions ».

Nous avons vu (c.f. : Newsletter de Janvier 2013) que la saison de l'hiver est liée au Rein, qui lui-même est associé à la Peur.

La peur recouvre tant l'état chronique de peur et d'anxiété que la frayeur brutale. Ce sentiment affaiblit considérablement l'énergie (le *qi*) du rein et le dirige vers le bas (d'où des symptômes d'énurésie, incontinence urinaire ou encore de diarrhée chez les adultes).

Notons que la contrepartie positive de la peur sera la capacité à s'accommoder de périodes d'adversité et à endurer les épreuves avec calme et sérénité.



« Petite louche,
brisant les ondes
pour remplir la
cruche.

Grande calebasse,
captant la lune,
pour remplir la
jarre.

Une écume de
neige orne les
feuilles qui
bouillonnent.. »

Su Shih
(1035-1101)

14ÈME JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL

Conférence GRATUITE suivie d'un atelier pratique de sophrologie

Le Vendredi 28 mars de 18h30 à 20h00

Des informations pratiques seront prodiguées pendant cette conférence, où le sommeil du bébé et de l'enfant seront abordés pour la première fois, en complément de celui de l'adulte.

Avec :

Nathalie Leraut, sophrologue, 06 37 61 50 91
Béatrice Laplanche, sophrologue, 06 87 45 66 89
Marilyne Quéré, puéricultrice, 06 87 56 22 38

La Santé environnementale

Marie-Noëlle Delas

Praticienne, formée en Santé Environnementale

Comment sommes-nous impactés dans notre santé, chacun et collectivement, par toute l'activité humaine ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé « *la Santé Environnementale comprend les aspects de la santé humaine y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement* » : Conférence d'Helsinki de 1994.

Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures.

Le constat en France de la contamination et de la santé humaine est plus qu'alarmante :

- l'asthme et les allergies : 1 enfant sur 7 est touché, les chiffres sont multipliés par 4 depuis 1980 ;
- 19% d'adolescents sont obèses ;
- les chiffres de cancer du sein sont en augmentation : une femme sur 7, c'est la première cause de mortalité entre 35 et 65 ans ;
- 15% de couples sont stériles, les chiffres des malformations génitales ont été multipliés par deux en 25 ans du fait de la présence de perturbateurs endocriniens ;
- les chiffres du diabète de type II ont augmenté de plus de 40% entre 2001 - 2009 ;
- les chiffres augmentent de malades souffrant d'Alzheimer, de Parkinson, de fibromyalgie, etc., pour ne citer que quelques exemples.

De nombreuses études mondiales, européennes, françaises prouvent que cela n'est pas une fatalité. Nous pouvons agir en Prévention, dans notre quotidien, et bousculer notre comportement pour préserver notre santé et celle de nos enfants.

Sans compter que la maîtrise des consommations d'énergie représente aujourd'hui un enjeu primordial pour l'ensemble des habitants de la planète, ainsi que de l'eau, de la qualité de l'air.

Nous pouvons privilégier des modes de consommation autres, garants d'une préservation de notre santé, de celle de nos enfants, petits-enfants tout en faisant des économies, des économies d'énergie, de santé, des économies de ressources de notre planète !

C'est ce que je vous invite à appréhender et concrétiser dans mes ateliers pratiques !

Comment modifier notre manière de nous loger, de nous alimenter, de nous déplacer, de gérer notre hygiène, pour préserver sa santé ?

Issue du monde de la formation de professionnels de l'Education, de l'enseignement spécialisé, lasse de faire le constat de plus en plus d'enfants présentant des troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité, de troubles envahissants du développement (différents autismes), de troubles de comportement chez les adolescents, je souhaite vous sensibiliser, vous informer, vous permettre de prendre en compte, d'une manière éclairée votre Santé et ceux de vos proches, tout de suite, au quotidien et pour demain.



Equilibri'Energy

Une synergie de pratiques pour votre bien-être : Equilibri'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.equilibri-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...

NOUVEAUTE

Atelier « Santé environnementale » : Marie-Noëlle Delas : 06 71 21 62 72

Pour tout savoir sur les aliments que vous consommez ou les produits cosmétiques que vous employez, afin de préserver votre santé et celle de vos enfants, et augmenter votre vitalité.

Venez apprendre à éliminer et/ou à choisir :

- Dans votre cuisine, les achats pour préserver votre santé : les additifs alimentaires, les sodas, les conservateurs, les produits ionisés, les contenants, les colorants, etc.
- Dans votre salle-de-bains : les crèmes, les parfums, les shampoings, les savons...

Ateliers Samedis 15/03 (cuisine) et 12/04 (salle-de-bains)

10h00 - 12h00