



# De l'Equilibre à l'Energie

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

## Editorial

La détente, ce n'est même plus un vœu, même plus une envie, c'est une nécessité vitale !

Nous avons tous puisé dans nos réserves d'énergie, quelle que soit notre façon de traverser cette crise, et nos corps, nos cœurs, nos têtes ont profondément besoin de se régénérer, de revivre pleinement, de faire réapparaître la joie, la légèreté, l'enthousiasme de vivre avec spontanéité le moment présent.

Alors ouiiiiiiii détendons- nous, ressourçons-nous !!!

Légèrement vôtre,

*Laure-Hélène Méthiaz-Josso*  
*Présidente Equilib'r'Energy*



## Evolution numérique

Bien que l'ADN d'Equilib'r'Energy soit de vous rencontrer vous les adhérents, les visiteurs, les clients, les patients, et que les divers confinements nous aient privés d'une bonne partie de ces échanges en direct, nous avons pris conscience que nous ne pouvions plus nous passer d'une communication plus intense sur les réseaux sociaux, sans pour autant renoncer à notre vocation première de vous accueillir, en « présentiel », dans nos locaux.

D'où la naissance de nos pages **Instagram @equilibreenergy** et **LinkedIn Equilib'r'Energy**, et de plus nombreuses publications sur notre page **Facebook Equilib'r Energy**.

Et d'autres surprises encore à venir...

N'hésitez pas à les consulter et à partager nos publications !

## Ma rencontre avec Equilib'r'Energy

Je suis arrivée à Equilib'r'Energy fin 2019. Quelle belle association de partage et d'échange ! Laure-Hélène (Présidente de l'association) m'a accueillie avec beaucoup de bienveillance. J'ai tout de suite aimé faire partie de l'équipe et participer aux différents événements. Aujourd'hui, je remercie encore cette association et plus particulièrement Laure-Hélène qui m'ont accompagnée dans le lancement de mon activité.

Adeline Bouvret  
www.hypnose-et-yvelines.com

N° 17

Juin 2021

Dans ce numéro

<b>Editorial</b>	<b>1</b>
<b>Evolution numérique</b>	
<b>Ma rencontre avec Equilib'r'Energy : Adeline Bouvret</b>	
<b>Détente au rythme de l'été :</b>	<b>2</b>
Laurence Houlès	
Aline Bouvret	<b>3</b>
<b>Ma rencontre avec Equilib'r'Energy : Malika</b>	
<b>Présentation de vos nouveaux praticiens :</b>	<b>4</b>
- Sylvie Astrologie-numérologie	
- Aline Magnétiseur	

Coordinatrice de la Publication :  
Laure-Hélène Méthiaz-Josso  
Conception et mise en page :  
Malika Tarnisien



## *Belle âme, offre -toi le meilleur avec « détente et légèreté »*

*Mon cœur est appelé à vous transmettre la réelle légèreté de l'être quand il est sur son chemin véritable.*

*Bien qu'apparemment superficielle, la légèreté est extrêmement profonde. Elle est notre guide vers la joie pure d'être notre grandeur, notre beauté, notre intimité véritable, notre rayonnance.*

*La légèreté est reliée à l'infini bien-être procuré par cette simple joie d'être.*

*Et vous me direz « facile à dire » !*

*Oui et non*

*C'est LE chemin.*

*Conscience que chaque obstacle apparent, n'est qu'un merveilleux guide pour nous montrer notre réalité obscurcie, la façon dont nous nous limitons, un mental connecté à des égrégores de peurs et autres sentiments qui ne nous appartiennent pas réellement, mais que nous avons faits notre dans cette vie ou une autre.*

*La vie actuelle n'est qu'une merveilleuse opportunité accélérée, pour nous libérer de nos souffrances, de nos cristallisations, de nos croyances désuètes.*

*Et ça c'est joyeux !!*

*Alors laissez joyeusement VOTRE CORPS SE DETENDRE, là maintenant, car il n'y a pas à attendre, l'instant de pure simplicité c'est celui qui vous habite ICI ET MAINTENANT.*

*Fermez vos paupières et ressentez la beauté de la vie qui vous habite...*

*... dans tout ce qu'elle est...*

*... vous êtes une merveilleuse humanité et vous le savez !*

*Des sentiments inconfortables vous envahissent « chouette » !*

*Accueillez les avec cœur et bienveillance : « chouette, chouette je suis un être bien vivant qui voit, ressent et laisse aller ces inconforts, je mets en lumière et rayonne chaque jour davantage ! ».*

*Quel bonheur !*

*C'est inconfortable, mais JE SUIS PLEINEMENT VIVANTE et ça c'est merveilleux ! Quelle joie !*

*La légèreté n'est pas seulement affaire d'insouciance comme on peut la traiter par moment dans des situations difficiles, elle est cette conscience qui nous guide vers la joie qui est là, à chaque instant, au fond de nous, au-delà des situations et de leur gravité. Elle est opportunité, pour nous montrer nos pensées lourdes qui s'ancrent dans un corps alourdi, et nous empêchent de vivre pleinement.*

*De plus, nous vivons une époque unique : nous sommes dans une pleine et entière révélation de l'amour planétaire, réjouissons-nous !*

*Le monde bouge vers ce que nous aspirons de meilleur, alors participons activement à cette extraordinaire mutation, soyons les joyeux humains qui avons contribué à cette grandiose mutation ! Alchimisons nos émotions et grandissons en lumière.*

*La vie est avec nous .*

*Merci infiniment pour votre contribution de l'instant en lisant ce texte... C'EST DEJA LA !*

*Réjouissez-vous !*

*Je vous aime de tout mon cœur.*

*Laurence Houlès*

*Tél. 06.83.41.94.83 ou [sharmoniseraveclecourantdevie@gmail.com](mailto:sharmoniseraveclecourantdevie@gmail.com)*



## *C'est le temps des vacances, il est temps de s'accorder une pause bien méritée*



Voici des petites astuces pour profiter pleinement de son été et se détendre.

L'arrivée de l'été annonce plus de légèreté, comment remettre de la légèreté dans nos vies ?

C'est aussi une période où l'on peut être à l'extérieur, profiter de faire des promenades ou tout simplement s'allonger au soleil en lisant un bon roman.

Vous pouvez aussi en profiter pour tester l'auto hypnose et vous imaginer déjà dans votre lieu rêvé.

C'est très simple, il suffit simplement de fermer les yeux, écouter une petite musique douce, vous rappeler d'une odeur, ou d'un souvenir agréable. Laissez vous porter par tout ce que vous percevez, vous verrez au bout de quelques minutes, vous ressentirez une sensation de bien-être.

Un conseil : entraînez-vous ! De jour en jour, votre cerveau va s'habituer à lâcher prise.

L'hypnose est un processus naturel.

Pour un travail plus en profondeur, le mieux étant de faire quelques séances d'hypnose qui vous permettront d'évacuer le stress de l'année. L'hypnose agit sur les angoisses, les peurs, les phobies, le stress, le sommeil.

Pourquoi ne pas profiter de cette période pour alléger les soucis de l'année ?

L'été est également l'occasion de prendre soin de son corps, de s'apporter du bien-être. C'est l'occasion de faire du sport en plein air. C'est aussi un moment idéal pour équilibrer son alimentation, pour adopter de nouveaux réflexes alimentaires. L'hypnose est une pratique qui permet de réguler les émotions.

Souvent, nous mangeons pour compenser. Lorsque nous sommes stressés ou que nous nous ennuyons, le cerveau a tendance à aller chercher du réconfort dans le sucre notamment. Le fait de gérer les émotions apporte un mieux être et apaise les pulsions. Ainsi, notre corps commence à se libérer des kilos superflus et vous vous sentez plus léger.

D'autre part, la chaleur amène certains désagréments comme des problèmes de circulation sanguine, de rétention d'eau.

Dans le cadre de l'accompagnement sur le poids, je propose également des massages drainants. Ces massages permettent de retrouver de la légèreté au niveau des jambes et activent la lymphe qui draine les déchets du corps. Votre corps dégonfle au fil des massages. C'est un massage très doux qui apporte des bienfaits et notamment l'élimination des toxines.

Je propose des forfaits programme minceur incluant 3 séances d'hypnose et un massage drainant.

Les massages drainants (réservé aux femmes) sont proposés à l'unité ou par forfaits de 3 massages. Plus d'infos auprès d'Adeline Bouvret.

Bon été !

Adeline Bouvret

Tél. 07.67.47.36.56 et [www.hypnose-et-yvelines.com](http://www.hypnose-et-yvelines.com)

## **Ma rencontre avec Equibr'Energy**

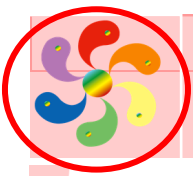
A l'occasion d'une conférence en 2019, Laure-Hélène m'a ouvert les portes de l'association « Equibr'Energy », j'ai découvert une chaleureuse équipe, très motivée – les idées fusent pour soutenir notre principale motivation « vous accompagner vers le bien-être ». Aujourd'hui, je m'épanouis, je suis heureuse de partager avec vous tous, tant avec mes collègues, que les adhérents, mes connaissances, mes pratiques. Je remercie Laure-Hélène et l'association de l'engagement auprès de tous.

Malika Ternisien Naturopathe-Energéticienne

Tél 06.66.65.27.49

E-mail : [malika.serenity78@gmail.com](mailto:malika.serenity78@gmail.com)





## Présentation de vos nouveaux praticiens

### Sylvie Lefebvre-Ledoux Astrologie-numérologie

Ma première rencontre avec l'astrologie date de mon adolescence. Parmi les livres de mon père, j'avais découvert un ouvrage consacré à l'astrologie judiciaire. Ce terme n'a rien à voir avec la police ou la justice, mais désigne simplement une forme d'astrologie prédictive très en vogue dans les siècles passés. Ce fut le déclic, l'achat des premiers livres consacrés à ce sujet, et dès 1992 le suivi régulier et passionné de cours d'astrologie traditionnelle, parallèlement à ma vie professionnelle : infirmière puéricultrice en hôpital, puis enseignante dans un lycée professionnel. Malgré une vie professionnelle et familiale prenante (trois enfants), j'ai pu continuer à suivre des cours d'astrologie.

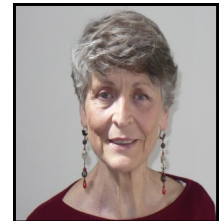
Au fil du temps, j'ai découvert l'immense richesse de l'astrologie et de ses diverses variantes, bien loin de sa vision réductrice qu'en sont les horoscopes de journaux. J'ai compris que l'astrologie offrait la possibilité d'aider les personnes à mieux comprendre le sens et le pourquoi de leur vie, mais aussi à mieux prendre en main leur destin, à orienter leurs choix aussi bien affectifs que professionnels. Par son éclairage, l'astrologie aide à devenir un élément actif de notre vie, à prendre les bonnes décisions, en ne subissant plus en permanence les mêmes échecs ou revers. Pour des scientifiques, l'astrologie n'est pas une science exacte. Mais elle est presque aussi vieille que l'humanité et commune à toutes les civilisations, d'où la richesse de ses différentes écoles. Après l'astrologie traditionnelle, je me suis donc orientée vers l'astrologie humaniste, puis karmique, indispensables pour une meilleure interprétation du thème natal et la pertinence des choix qui font notre vie.

Quant à la numérologie, c'est un atout supplémentaire qui renforce la précision de l'analyse astrologique et permet d'éclaircir des points obscurs.

Au cours de ma formation, j'ai eu l'occasion d'interpréter de nombreux thèmes avec l'aide de mes professeurs. Parallèlement, j'ai commencé des consultations en toute autonomie. Cela m'a permis de progresser et d'acquérir le savoir-faire nécessaire. J'aimerais en faire bénéficier ceux qui souhaitent à la fois mieux se connaître, comprendre leur destin et faire les choix qui orienteront leur vie sur leur chemin d'évolution.

Consultation astrologique et/ou numérologique sur place ou à distance.

Sylvie Lefebvre-Ledoux  
Tél : 06.70.54.59.38 ou [sylvie.ll@sfr.fr](mailto:sylvie.ll@sfr.fr)



## Présentation de vos nouveaux praticiens

### Aline Magnétiseur

Grâce à mon grand-père, j'ai du magnétisme dans les mains.

Aujourd'hui, j'ai voulu aider le plus grand nombre en m'installant en tant que magnétiseur.

Pour améliorer mon protocole de soins, j'ai suivi plusieurs formations :

- équilibre énergétique avec Frédérique Chevallier, énergéticienne
- harmonisation globale avec Dr Thérèse Quillet
- thèrames avec Laurence Richard, sophrologue
- géobiologie avec l'école française de géobiologie
- bioénergie avec l'école française de géobiologie

Actuellement, j'ai intégré ces méthodes pour vous proposer un soin unique adapté à chacun.

Je peux vous aider pour les dépressions, difficultés de sommeil, problèmes digestifs, oedèmes, entorses, douleurs de dos, d'épaules...

N'hésitez pas à me contacter pour une séance.

Aline Magnétiseur  
Tél : 06.67.07.27.53 ou [magnetisme.ag@gmail.com](mailto:magnetisme.ag@gmail.com)

