



Equibr'Energy

N° 7

SEPTEMBRE

2015

SOMMAIRE :

Le Jeu 1

Les Cristaux 2

Médecine Traditionnelle Chinoise 3

Qi Gong Naissance 4

**Coordinatrice de la Publication :**

Laure-Hélène Méthiaz

**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,

*Je ne sais pas pour vous, mais il s'en est passé des choses cet été... pas toujours faciles à vivre, mais toujours dans le sens de l'évolution personnelle, celle qui vous anime peut-être et pour laquelle nous mettons tout en œuvre pour vous accompagner.*

*Vous verrez quelques nouveautés dans notre programme, nous cherchons toujours à vous faire découvrir de nouveaux univers, autant intérieurement qu'extérieurement.*

*Nous restons attentifs à l'essentiel : rester centré, à l'écoute de soi-même, prendre soin de soi en priorité, ce qui est la meilleure façon de conserver son équilibre intérieur, et d'être capable d'être disponible aux autres si on le souhaite.*

*Nos activités sont le reflet de cette volonté, si ce n'est déjà fait, venez découvrir notre univers ressourçant...*

*Et quel que soit votre chemin, nous vous le souhaitons harmonieux, authentique et épanouissant.*

*Laure-Hélène Méthiaz  
Présidente d'Equibr'Energy*



## Et si le temps était jeu ? !

**Béatrice Laplanche**

**Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire**



Prendre le temps est devenu une notion presque virtuelle dans notre société où l'accélération du temps est un phénomène social très actuel : les enfants, les adultes n'ont plus le temps... Les nouvelles technologies omniprésentes participent au rétrécissement du temps.

L'agitation du monde se vit au quotidien. Alors les enfants sont agités, très agités. Les énergies négatives ne sont pas évacuées, mais stockées, « mémorisées », ce qui participe à une mauvaise irrigation du cerveau et une moins bonne oxygénation des cellules.

Le temps du jeu : la Sophrologie sous son aspect Ludique va permettre à l'enfant, au-delà du « j'ai envie » ou « j'ai pas envie » de se recentrer, de découvrir son corps au travers de déplacements dans l'espace, de respirer autrement, de se ménager un temps à lui dans lequel il pourra exprimer ses ressentis ; Temps de découverte de ses propres capacités de plaisir, de bonheur, de surprise et de spontanéité, le jeu implique le respect et l'acceptation de l'autre dans sa différence ; Il permet de grandir.

Dans sa dimension sophrologique, il travaille la sécurité intérieure, base de tout équilibre.

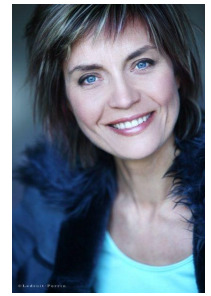
Merveilleux outil d'apprentissage, le jeu sous toutes ses formes révèle les talents de l'enfant...

Sophrologiquement vôtre,  
Béatrice Laplanche

## Les Cristaux, l'école du Lâcher-Prise...

**Fabienne Dalphin Baucheron**

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



*L'utilisation régulière d'une pierre permet de faire un vrai travail de fond en balayant des fragilités ou des dysfonctionnements intérieurs.*

L'univers minéral remonterait à deux à trois mille ans avant JC. Le premier traité de médecine au Moyen-âge était un traité de lithothérapie.

Les alchimistes de cette époque ont créé la chimie moderne en broyant des minéraux. Ils élaboraient des remèdes en mélangeant de l'eau à la poudre obtenue pour en faire des pommades. Ils l'appliquaient, ensuite, aux endroits douloureux du corps.

Les Indiens d'Amérique utilisaient aussi les pierres. Ils s'enduisaient la peau d'hématite broyée, à laquelle ils ajoutaient de l'eau. Ces peintures rouges leur donnaient une puissante vitalité, avant de partir à la guerre.

Ces hommes avaient compris, par expérience, l'intérêt des couleurs et des pierres.

Pourtant, les pierres ont toujours été à notre disposition. On a l'impression aujourd'hui de découvrir leurs vertus, alors qu'on les redécouvre !

Nos grands-parents utilisaient ces remèdes et nous utilisons parfois les « recettes de grands-mères » qu'ils nous ont laissés.

Notre corps est composé de muscles, de tendons, d'os, de peau, de tissus et de soixante dix pourcents d'eau environ. Mais pas uniquement de cela ! Les minéraux y sont aussi présents et notamment le dioxyde de silicium (le cristal de roche), le plus important minéral contenu dans le corps humain.

Le dioxyde de silicium sert à la création des micro-processeurs. Il reçoit l'information, la stocke et l'émet.

Tout comme dans notre corps, l'eau et la présence de minéraux y mémorisent de l'information et la réémettent.

Nous sommes donc conçus pour être des émetteurs récepteurs.

Lorsqu'une pierre est posée dans la paume de la main, la transpiration cutanée provoquée par la prise du minéral libère les oligo-éléments (le silicium, le fluor, le magnésium, le cuivre, le phosphore...) qu'il contient. Ainsi, ces oligo-éléments sont, naturellement, transmis au corps.

De nombreux effets peuvent être ressentis. Une sensation de picotements au niveau de la paume ou l'impression que la pierre colle à la peau. Une sensation de fraîcheur ou de chaleur à un endroit précis du corps (le front, les bras, les jambes...) peut être perceptible ou l'arrivée d'une émotion soudaine.

Ces sensations sont la preuve qu'une connexion est établie entre vous et le minéral. Il vous livre ses bienfaits.

Ces expériences ne s'expliquent pas avec la tête mais se vivent avec le corps.

Or, votre mental, habitué à tout gérer, va vouloir saisir ce qui se passe entre vous et votre pierre. Il va vouloir comprendre, de manière rationnelle, comme à son habitude.

Malheureusement pour lui, il ne comprendra pas tout et il va détester cette situation. Il tentera d'essayer de saisir le « pourquoi du comment, du parce que ». En vain...

Dans sa logique où tout peut être expliqué et doit l'être inmanquablement, il ne peut admettre ces « choses » qui le dépassent.

Votre mental vous incitera, par des pensées récurrentes, à calmer vos envies soudaines et à ne pas explorer ces idées nouvelles, car il les aura jugées « ridicules ».

Ceci afin de vous éviter de vivre des expériences qui le dépassent et vous éloignent de son contrôle.

L'utilisation régulière d'une pierre permet de faire un vrai travail de fond en balayant des fragilités ou des dysfonctionnements intérieurs.

En accueillant les compréhensions qui s'installent en soi suite à ce nettoyage énergétique, l'utilisation des pierres crée une puissante réharmonisation émotionnelle.

Vous pouvez la poser dans vos poches de veste, de manteau ou de jean (si la pierre est petite) dans la journée.

Vous pouvez aussi porter un pendentif ou un sautoir, un bracelet ou poser votre pierre sous votre oreiller ou sur votre table de chevet, le soir.

Plus elle sera près de vous, en contact avec votre corps ou votre peau, autant de fois que vous en ressentirez le besoin, plus elle agira et remplira son rôle de guérisseuse.

Vous pouvez bien entendu, aller plus loin dans le travail des pierres et méditer avec l'une d'entre elles.

Votre pierre vous sera d'un soutien efficace. Au bout de plusieurs semaines d'utilisation, vous ressentirez un calme intérieur et une meilleure gestion des situations délicates de votre vie quotidienne.

Je vous propose deux rendez-vous à Equilibr'Energy :

Le mercredi 23 septembre à 20h pour une conférence puis le samedi 3 octobre de 14h à 18h pour un atelier .

Venez nombreux !

**Réservation au 06 82 99 20 20.**

## La Saison de l'Automne

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na

Su Wen : « quand le Ciel retire ses souffles et que la Terre mène à terme les fruits de leur rencontre, c'est l'automne.. »

Dans l'antique Tradition Médicale Chinoise, les saisons reflètent les différents aspects de l'énergie Ciel/ Terre (l'image du cercle : pour le ciel et du carré pour la Terre)

La vie est un perpétuel mouvement dont le Yin et le Yang en sont le symbole le plus universel. Tout y est question de cycles, de va et vient, d'année en année, il y a donc une nécessaire adaptation à ce mouvement.

Je cite Elisabeth Rochat\* : « Il convient de faire en sorte que la liberté qui nous est donné de choisir notre voie à tout instant nous incite à nous conformer à ce modèle d'équilibre Yin-Yang afin de garantir l'Harmonie ».

Ces énergies qui parcourent la Terre (vent, pluie, soleil..) se retrouvent dans l'animation de l'énergie la plus intime de l'Homme et influencent sa conduite.

Ainsi s'inscrivent différents cycles de fonctionnement (autrement appelés : loi des 5 éléments). Organes & viscères sont classés par couple au cœur de l'Homme. Méthode simple, novatrice, calquée sur les saisons de l'année, les différents temps de la vie.

C'est également une façon d'inscrire l'Homme dans le microcosme/macrocosome, de penser la Vie en tant que globalité ; c'est la vision taoïste de la Vie.

L'énergie captée par le Poumon lors de la respiration est le Qi ou souffle du Ciel, le prana des Indiens ou encore l'air pur.

Le poumon – le Maître des Energies - maîtrise et diffuse la purification des liquides dans le corps.

Il assiste le Cœur dans la circulation du sang, il contrôle l'énergie défensive (Wei Qi) circulant à la périphérie du corps (le jour) et plus en profondeur (la nuit).

Une déficience en qualité énergétique du Poumon dans sa saison rendra le corps plus sensible aux caprices climatiques (rhume, sinusite, maux de gorge, angine..), laquelle déficience associée à une mauvaise gestion des liquides (mucosités, glaires..) favorise dyspnée (gêne respiratoire, essoufflement) et fatigue.

Le sentiment couplé au Poumon est la tristesse (bei) :

- la capacité à être touché par les événements de la vie. Il s'agit surtout de voir et d'accepter la vie telle qu'elle nous apparaît, paisiblement.

La rigueur de l'automne doit s'accompagner de sérénité afin que le nécessaire mouvement reste mouvement et que le corps ne s'enferme pas dans une rigidité négative.

Le cycle de la Mort et de la renaissance fait partie de tous les rites et célébrations du monde, toutes traditions confondues depuis l'aube de l'humanité.

Chacune faisant sienne son comptage des différentes phases lunaires et solaires, le découpage du temps, l'ordonnance céleste.

Enfin le Poumon – le Maître des souffles - doit être soutenu dans ses fonctions par des pratiques telles que QiGong et Tai Chi afin d'harmoniser, de fluidifier et d'optimiser les mouvements du Qi dans le corps.

\*Elisabeth Rochat de la Vallée : auteure & chargée d'enseignements à l'Ecole Européenne d'Acupuncture – chinois classique et médicale -



« Quand le Ciel retire ses souffles et que la Terre mène à terme les fruits de leur rencontre, c'est l'automne.. »

Su Wen

### NOUVEAUTE : LE PARCOURS MATERNITE

La synergie des techniques proposées par nos praticiens se concrétise dans ce « Parcours Maternité » que nous proposons à la rentrée de septembre 2015 : il s'agit d'accompagner au mieux les futures mamans et jeunes mamans/parents dans leur vécu de la grossesse, de l'accouchement et de la parentalité, afin que ce moment soit emprunt de joie et de communion, et que les éventuelles difficultés soient comprises et surmontées.

Serge Arcucci, énergétique chinoise, 06.09.53.02.89

Fabienne Dalphin Baucheron, fleurs de Bach, 06 82 99 20 20

Aisling Heavey, qi gong, 07 81 87 56 87

Béatrice Laplanche, sophrologie, 06 87 45 66 89

Nathalie Leraut, sophrologie, 06.37.61.50.91

Christophe Lopez, massage créatif ®, 06 60 76 39 61

Laure-Hélène Méthiaz, kinésiologie, 06.86.44.56.64

Geneviève Prono, coaching, thérapie holistique, 06.10.05.87.73

Marilyne Quéré, puéricultrice, massages parents-bébé, 06 87 56 22 38

Nicolas Théodore, ostéopathie, 06.45.72.26.43

Magasin Bio « Un petit tour à la ferme », 01 30 43 60 82

## L'Energie de la Femme

Aisling Heavy

Qi Gong méditatif de l'école E Mei

Dragon's Way



Vous arrive-t-il de subir des dérèglements hormonaux : maux de tête, sautes d'humeur, crampes, de façon occasionnelle ou régulière ?

Ou bien ce sont les désagrèments de la pré-ménopause, de la ménopause, de la post-ménopause ?

Vous avez peut-être déjà eu une mauvaise surprise quant à la santé de vos seins et vous entreprenez tout votre possible pour vous protéger à partir de maintenant ?

Ou vous avez des antécédents du cancer du sein dans votre famille proche et vous décidez de faire de votre mieux pour ne pas passer par là vous aussi ?

Le Qi Gong Wu Ming du Dragon 'Energie de la Femme' a été spécialement mis au point par le Dr. Nan Lu aux Etat-Unis pour aider les femmes qui se retrouvent face à ces difficultés.

Le programme en six semaines s'adresse à toute femme entre 14 ans et 99 ans.

Nous apprenons une série de 7 mouvements clés qui, quand ils font partie d'une hygiène de vie quotidienne, peuvent diminuer les déséquilibres hormonaux que certaines Femmes peuvent éprouver, qu'on soit réglée, en pré-ménopause, ménopausée ou en post-ménopause, qu'on soit en traitement ou pas.

Ces mouvements, ainsi que des automassages, s'apprennent en petits groupes. On se rencontre pendant 1h30 six semaines de suite, et on pratique tous les jours entre les séances de groupe pour mettre toutes les chances de son côté d'éprouver un mieux-être dans les six semaines.

Le prochain cycle de 6 semaines aura lieu tous les mercredis du 9 septembre au 21 octobre 2015 – 18h15-19h30



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](http://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...

## Préparation à la naissance et à la parentalité en pleine conscience

Geneviève Prono

Coach, Thérapeute



La grossesse s'accompagne parfois de questions et de stress.

Le programme MBCP Préparation à la naissance et à la parentalité en Pleine Conscience en 9 semaines, basé sur la Méditation de Pleine Conscience, s'adresse aux couples qui souhaitent :

- vivre la maternité avec confiance
- apprivoiser le stress, les peurs et les douleurs de l'accouchement
- appréhender leur rôle de parents avec lucidité et ouverture tout en développant plus de liberté intérieure.

Une conférence « Du désir d'enfant au parentage conscient » le 8 octobre 2015

Un cycle de 9 semaines qui débute le samedi 14 novembre 2015.

**Renseignements et inscriptions : 06.10.05.87.73**

## Une façon ludique d'atteindre ses objectifs

**Cercles « Jeu du Tao » : Geneviève Prono : 06 10 05 87 73**

Comment devenir le héros de sa propre légende! Un jeu « gagnant/gagnant » qui change la vie.

Au début de la partie, chaque joueur formule une quête matérielle, affective, professionnelle, artistique, spirituelle qui lui tient personnellement à cœur. A mesure que le jeu avance, il va clarifier son désir, l'ajuster à ses moyens, affronter les obstacles qui le bloquent, et finir par s'engager dans une action concrète avec le soutien des autres joueurs.

Les Samedis 10 octobre et 28 novembre 2015 de 14h00 - 17h00

Plus d'infos sur : [www.equibr-energy.fr](http://www.equibr-energy.fr) et [www.chrysalidefrance.com/cercles-jeu-du-tao](http://www.chrysalidefrance.com/cercles-jeu-du-tao)