

Equibr'Energy

N° 18

JUILLET
2023

SOMMAIRE :

Editorial

Une période de « pause » 1

Maintenir la fraîcheur et le calme 2

Qu'est-ce que l'astrologie ? 3

Vivre la vie avec du temps... 3

Qu'est-ce que la Médecine Chinoise ? 4

L'antigymnastique, vous connaissez ? 5

Sagesse et guérison 6

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz-Josso

Conception et mise en page :

Malika Ternisien

De l'Equilibre à l'Energie

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



Editorial

Bonjour,

Le temps de la pause estivale est parfois propice à une réflexion plus en profondeur sur notre vie, à quel point nous en retirons satisfaction, ce que nous aimerions changer, voire même réviser les objectifs que nous nous étions auparavant fixés dans la vie.

Dans l'année trois périodes se prêtent plus volontiers à cette introspection : la période estivale, la rentrée scolaire de septembre avec la reprise des « activités », et le début d'année avec les fameuses « bonnes résolutions ».

Mais rien ne nous empêche de nous livrer à cette réflexion en profondeur à d'autres moments.

S'accorder du temps pour soi et contacter nos envies tout au fond de nous-mêmes, nos besoins profonds qui ne seraient pas encore satisfaits, renouer avec notre enfant intérieur et le questionner sur ce qu'il/elle pense de notre vie actuelle : se sent-il/elle heureux/se ?

Et pourquoi ferait-on cela ?

Parce que ce sont les réponses à ces questions qui nous guideront sur le chemin de la réalisation, par nos propres moyens, de notre Bonheur.

Sereinement vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz-Josso
Présidente Equibr'Energy

Une période de pause où je m'autorise à être à l'écoute de mon corps



La période estivale est le moment choisi pour faire une pause, se reposer — être beaucoup plus et davantage à l'écoute de ses besoins et ses sensations — c'est donc la période choisie pour pratiquer la détente dans le respect et l'harmonie de son "Soi" où que vous soyez, à la montagne, la plage ou bien tout simplement chez vous — profitez du grand air et autorisez-vous à entrer dans l'écoute La nature est remplie de messages, apprenez à écouter le bruit du vent, la chaleur du soleil, appréciez le son des vagues, la fraîcheur de la montagne, la forêt — Ecoutez ces sensations de bien-être lorsque vos pieds se posent légèrement au bord de l'eau, du lac, de la rivière — Ecoutez la douceur du sable, de l'herbe — une douceur qui vous remplit intégralement de bien-être — cette écoute que vous fixez sur vos propres sensations, vous permet de vivre le moment présent — elle inscrit une saveur qui vous relie avec la nature — l'univers — le son qui ne vous a jamais quitté — le son qui s'est éloigné durant une année et que vous retrouvez au moment de la période estivale.

La relaxation vous offre ce moment de reconnexion avec ses douceurs pour aller mieux, pour aller bien (séances samedi matin chez Equibr'Energy).

Malika Ternisien
Naturopathe—Relaxologue
Email : malika.serenity78@gmail.com
Site : www.theraneo.com/malika-ternisien

Maintenir la fraîcheur et le calme en été avec l'Ayurvéd



Selon les principes de la médecine ayurvédique, la saison estivale est une période gouvernée par le dosha (ou humeur) Pitta.

Pitta est une énergie feu, chaude, synonyme de métabolisation et de transformation composée de Feu et d'Eau.

La chaleur gagne en puissance, le soleil est intense et amène hausse de la température, épuisement physique et déshydratation. Le dosha Vata augmente également durant cette saison, il est associé à l'Air, au mouvement et aux changements. Nous avons donc particulièrement besoin de fraîcheur, de repos et de ralentir le rythme, en cette saison pour maintenir l'équilibre.

En Ayurveda, il est important de porter une attention particulière à l'observation de son environnement, de son rythme de vie, de son alimentation et de faire les changements nécessaires pour retrouver l'équilibre.

Quelques astuces ayurvédiques pour apaiser le feu :

* Protégez-vous du soleil et sortez aux heures les moins chaudes et vous pouvez même profiter des bienfaits des rayons de la lune.

- Accordez-vous des moments de repos : la sieste étant tolérée durant cette saison par fortes chaleurs
- Évitez les efforts physiques et autres activités intenses qui épuisent le corps en cette saison
- Cherchez la fraîcheur en vous baladant dans des forêts, à proximité d'un point d'eau, dans des jardins arborés et fleuris...
- Utilisez des senteurs fraîches pour vous apaiser : vétiver, santal, rose, jasmin, ylang-ylang, chèvrefeuille...
- Préférez des boissons et aliments hydratants et rafraîchissants : aloe vera, courgette, concombre, melon, ghee (beurre clarifié), cumin, coriandre, dattes, eau de coco ainsi que des fruits et légumes de saison
- Portez des vêtements légers et respirants (lin, coton, chanvre) dans des teintes pastels pour favoriser la sérénité et la fraîcheur
- Vous pouvez porter vos plus belles perles : il est dit qu'elles sont rafraîchissantes !
- Pratiquez des activités douces et lentes comme certains yoga, Qi Gong ou Tai Chi
- Favorisez la relaxation et le calme intérieur par différentes pratiques de méditation, de pranayama (respiration),...
- Éviter au maximum les aliments salés, piquants et acides, les plats copieux, les viandes rouges, la consommation excessive d'alcool qui augmentent le processus inflammatoire et déstabilisent la digestion.

Maëlle LEBON

Éducatrice de santé ayurvédique / Conseillère en nutrition et phytothérapie ayurvédique

Bilans de santé, massages et soins ayurvédiques

maellelebon.com / contact@maellelebon.com

06 19 34 45 12

Sylvie Lefebvre - Ledoux « Astrologie »

Le thème astral complet, établi d'après les positions des astres dans le ciel, associé à vos prénoms et nom de famille permet une analyse parfaitement individualisée.

Cette analyse se fait à travers un échange respectueux et en toute confidentialité.

Ce n'est en aucun cas de la voyance.

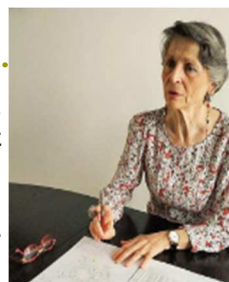
L'étude approfondie du thème astrologique permet de mieux se connaître, donner du sens aux expériences vécues.

C'est un outil de découverte du chemin d'évolution, de son chemin de vie avec ses facilités et ses difficultés.

Comme tout chemin d'évolution, il y a des moments plus propices à développer.

Chaque année on change de vibration au moment de son anniversaire (astrologie) et en début d'année (numérologie). La révolution solaire, faite au moment de l'anniversaire de la personne consultante, permet de mettre en évidence les moments clé de l'année.

Sylvie Lefebvre-Ledoux
Astrologie humaniste ou psychologique
Astrologie Karmique



Vivre la vie avec du temps... Agnès Dalançon

Vivre La vie avec du temps...

Le quotidien est parfois un tourbillon incessant d'obligations, de tâches à accomplir... Le temps nous échappe... Afin de pouvoir se dégager d'une partie des préoccupations du quotidien et des sollicitations extérieures, il est nécessaire de ralentir. Apaiser notre soif d'action pour trouver la sérénité propice à accueillir ce qui se présente à soi, apprécier le chant des oiseaux, regarder le ciel bleu ou le ressenti de la respiration dans le bas-ventre.

La conscience de sa respiration est une autre manière d'être là. La sophrologie nous invite à vivre le temps qui nous est donné de manière différente, plus intense et plus proche de soi. Ce sont des moments d'attention, de détachement qui nous permettent de retrouver l'essentiel, nos priorités et ce qui se présente à soi de positif.

Pendant la séance, non seulement nous prenons également le temps de faire, en respirant ou reproduire un mouvement, mais nous prenons également le temps de ne rien faire. Ne rien faire, cela n'existe pas en fait, même allongé sur un tapis, une chaise, sans bouger, nous respirons, nous vivons, ce qui n'est pas rien...

Agnès Dalançon
Sophrologue certifiée RNCP
Gestion des émotions, santé et prévention
06 95 96 50 20



Pauline & Xavier praticiens en Médecine Traditionnelle Chinoise

Je m'appelle **Pauline** et je travaille depuis plus de 10 ans auprès de personnes en situation de handicap. Je trouve dans ce domaine cette connexion à l'autre qui a toujours été présente en moi et qui m'inspire. Je développe également plusieurs aptitudes en matière d'écoute de soi et d'éveil corporel pour mieux interagir avec l'autre. C'est ainsi que l'accompagnement vers le mieux-être s'est ouvert naturellement à moi. L'énergétique chinoise propose des techniques complémentaires pour faciliter la communication du corps et de l'esprit en lien avec l'environnement de chacun.

Les textes de cette tradition ancestrale nous indiquent que chacun dispose des capacités pour autoréguler des déséquilibres pouvant se présenter. Je propose plusieurs types de soins pour aider à les écouter et renforcer les ressources internes. Cela peut être par exemple de la réflexologie plantaire en passant par des massages spécifiques. Je vous propose des séances le dimanche après-midi à l'association Equilibr'Energy, et serai ravie de vous accompagner dans votre connexion avec votre énergie vitale.

Je suis **Xavier FERRAUD** et viens d'avoir 40 ans. J'exerce deux activités professionnelles : la première, dans le secteur industriel et la seconde en tant que praticien d'énergétique chinoise. J'aime aussi beaucoup explorer mes émotions et ressentir mon corps, en découvrant mon côté artistique par le chant, la danse et même le théâtre d'improvisation et également en pratiquant le sport notamment le VTT, la course à pieds et le squash. J'ai traversé des phases professionnelles et personnelles qui m'ont offert l'opportunité de redécouvrir l'énergétique au travers de pratiques thérapeutiques comme la diététique, l'acupuncture, l'hypnose et bien d'autres... Ces périodes pouvant paraître complexes à appréhender se révèlent extrêmement nourricières pour la suite de mon parcours. Les rencontres de personnalités humbles, sincères et éminemment concrètes m'ont accompagné à l'être. Ces maux corporels, physiologiques, émotionnelles et mentaux m'ont aidé à me reconnecter à mes capacités d'autorégulation et ainsi à me retrouver.

Cette expérience me confirme une vision de l'humain comme un tout évoluant dans le temps et l'espace, influencé par les cycles journaliers, saisonniers, astraux et concourant aux circulations énergétiques de l'univers qu'il incarne. Ce qui m'a amené à me former à l'énergétique traditionnelle chinoise par le centre d'étude des cinq éléments et en diététique du Tao. De plus, je suis diplômé en relation d'aide psychologique. J'aspire maintenant à accompagner d'autres personnes dans les mouvements de la Vie au travers de pratiques variées et complémentaires pour qu'elles regagnent leur propre unicité d'être.

LA PRATIQUE

L'énergétique chinoise soulage et prévient un grand nombre de maux corporels et/ou psychologiques : douleurs aiguës ou chroniques, fatigue, stress, gestion émotionnelle, effets de la ménopause, problèmes de peau, poids et autres gênes que ressent la personne au cours de sa vie. Cette pratique considère l'être humain dans son entièreté : corporel, physiologique, émotionnel et mental pour l'aider sur différents plans : - S'équilibrer en stimulant les méridiens via les points d'acupuncture - Entretenir son mieux-être au quotidien en proposant des conseils

Déroulement d'une séance : La séance débute par un échange pendant lequel la personne décrit les gênes physiques et/ou psychiques qu'elle ressent ainsi que leurs interactions avec sa façon de vivre. Ce qui oriente le praticien à venir observer et/ou en contact avec les zones énergétiques privilégiées du corps de la personne lorsqu'elle est installée sur la table de massage. Ces informations corporelles et verbales sont les éléments sur lesquels le praticien se base pour interpréter les blocages ou les manques qui altèrent le mieux-être de la personne. Puis le praticien vient stimuler les méridiens et points d'acupuncture (par le toucher, la chaleur, les ventouses thérapeutiques, les huiles essentielles, ...). Cela active les capacités d'autorégulation de la personne en harmonisant l'énergie dans les méridiens et ainsi le libèrent de ses gênes. D'autres pratiques de l'énergétique chinoise s'harmonisent pour compléter le potentiel vitalisant telles que : l'alimentation, la respiration, la méditation et que le praticien peut proposer pour accompagner les soulagements et soutenir le mieux-être. La première séance dure une heure et demi offrant en plus de la pratique, un temps privilégié avec la personne pour constituer un bilan énergétique. La personne a la possibilité de revenir pour entretenir son mieux être.

Tarifs : Première séance : 1h30 pour 80€ ; Suivante(s) : 1h pour 60€

Lieu : Cabinet Equilibr'Energy ou à domicile

Pauline et Xavier : 06 07 57 37 28

L'antigymnastique, vous connaissez ?

Prendre soin de soi : leçon particulière d'Antigymnastique®

[Trop d'écran? Vos yeux fatiguent? Lisez ce qui suit et essayez!](#)

Les yeux sont aussi faits de muscles qui, comme tous les muscles, ont besoin d'action. Fixer de longues minutes, parfois des heures durant l'écran de l'ordinateur ou de la télévision, les raidit et les fatigue. De temps à autre, il est bon de les faire bouger (...).

C'est ce que vous propose ce mouvement, à faire au bureau ou plus tranquillement chez vous.

 Combien de temps? 3 à 5 minutes.

Ce dont vous avez besoin : une montre ou l'horloge de votre ordinateur.

1/Mise en place :

-Vous êtes assis(e) à votre bureau les deux pieds bien à plat par terre.

-Vous posez le coude de votre main droite sur la table et vous mettez votre main en coquille sur votre œil droit, comme un cache de pirate, sans écraser votre œil. Votre œil droit peut rester ouvert mais il ne doit rien voir. Votre tête est droite. Votre regard est à l'horizontale.

2/Actions :

-Vous regardez en haut avec votre œil gauche. Vous cherchez à voir le plafond. Vous n'y arrivez probablement pas, mais vous regardez dans cette direction. Vous ne bougez surtout pas votre tête.

-Vous regardez vers le bas, votre bureau.

-A nouveau, vous cherchez le plafond.

-Vous n'oubliez pas de respirer! Votre bouche est entrouverte, vous ne serrez pas les mâchoires.

-Vous continuez ce va-et-vient du regard pendant environ une minute.

-Si vous avez un peu de temps devant vous, vous gardez la main droite en coquille et vous regardez à gauche. Sans tourner la tête. Puis, vous regardez à droite. Vous continuez à jeter un coup d'œil d'un côté, puis de l'autre pendant environ une minute.

-Vous reposez votre bras, vous relâchez votre effort.

-Vous fermez vos deux yeux et vous cherchez à presser vos paupières. Attention, pas avec les mains mais avec les muscles de vos paupières.

Vous observez si votre œil gauche ne se serre pas mieux. Comme s'il était plus fort. Les muscles de votre œil gauche ont travaillé et, pourtant, ils sont moins fatigués!

-Vous faites la même chose avec votre œil droit ? C'est à vous

[Alors envie d'essayer, en tout petit groupe \(5 participants maximum\) dès la rentrée prochaine?](#)

L'Antigym® en développant notre conscience corporelle, amène le corps à se modeler, entraînant un meilleur équilibre musculaire et une diminution progressive des tensions et blocages générés par le quotidien.



Florence Doublet
Praticienne certifiée d'Antigymnastique®
florence.doublet78@gmail.com
Tél : 06 63 76 18 04



Equilibr'Energy

Une synergie de pratiques pour votre bien-être :

Equilibr'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.equilibr-energy.com

Elise ÔmNayíA, Thérapeute Energéticienne, Chamane, et Magnétiseuse

« Le voie de la guérison mène vers le chemin de la sagesse »



Equibr'Energy

En tant que thérapeute, je mets mes dons au service des autres, avec la bienveillance, le respect, l'ouverture d'esprit et la disponibilité qui me caractérisent.

Je suis ici et maintenant, de cœur à cœur à votre écoute, pour vous aider sur votre chemin comme moi j'ai pu l'être sur le mien.

Je propose des soins, des conférences et des ateliers au sein de l'association Equibr'Energy.

Mes soins allient 3 techniques :

- Énergétique
- Chamanisme
- Cœur à Cœur.

A travers des séances individuelles, je peux guider :

- Les enfants à reconnaître leurs besoins pour s'épanouir,
- Les thérapeutes à libérer tout leur potentiel,
- Les personnes en quête d'évolution personnelle et spirituelle,
- Dans la recherche des causes profondes à l'origine du mal-être.

Je pratique aussi des soins sur les animaux et les élémentaux.

Mon périmètre d'action ne se limite toutefois pas à cela. N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur vos besoins.



LE COIN DES LECTEURS

- Vous avez des questions auxquelles les intervenants d'Equibr'Energy pourraient répondre ?
- Vous aimeriez donner votre témoignage sur ce que vous ont apporté telle ou telle pratique ou tel ou tel atelier ou bien
- Vous aimeriez réagir à un article ?

Parce que vos questions, vos retours et témoignages sont précieux et peuvent servir à tous les lecteurs et lectrices, Equibr'Energy vous ouvre un espace dans sa Newsletter.

Contactez-nous à travers le site : <http://www.equibr-energy.com>

Votre courrier sera dans la prochaine édition de la Newsletter.

Antigymnastique – Astrologie - Bien vivre la retraite - Cercles de femmes - Cercles Nouvelle Lune – Chamanisme - Chants de l'âme - Charge mentale - Coaching transitions de vie - Cohérence cardiaque - Confiance en soi et Arbre de vie - Constellations systémiques, familiales et professionnelles - Danse stellaire - Découverte des chakras - Détente avec bols tibétains - E.F.T. - Écriture alchimique - Écriture autobiographique - Énergétique chinoise – Ennéagramme - Feng shui tibétain - Fleurs de Bach - Harmonisation des lieux de vie – Ikigai – Kinésiologie - Lahochi 13^{ème} octave – Magnétisme - Massages couleurs - Massages et soins ayurvédiques - Méditation de pleine conscience – Naturopathie – Numérologie - PBA psycho-bio-acupressure – Pilates - Qi Gong - Quantum DNA – Réflexologies – Reiki – Relaxation - Soins énergétiques – Sophrologie - Yoga nidra - Yoga postural