

SOMMAIRE :

| | |
|--|---|
| EDITO | 1 |
| Ostéopathie | 1 |
| Modelage corporel | 2 |
| Art Thérapie Evolutive® | 2 |
| Elixir pour une meilleure confiance en soi | 2 |
| Réflexologie Plantaire | 3 |
| DO-IN | 3 |
| Optimôm-care | 3 |
| Conseil du mois d'Octobre | 3 |
| Coaching ou training de préparation | 4 |
| Programme du mois | 4 |
| INFOS Activités | 4 |

OCTOBRE, les premiers frimas !



Tous les thérapeutes de **A VIE ZEN** vous remercient chaleureusement toutes les personnes qui sont venues à la porte ouverte du 20 septembre. Les échanges furent riches, nombreux et sympathiques.

Pour ce mois d'octobre, nous sommes heureux de vous faire part de l'arrivée de **Anne-Marie Portelli**, spécialiste du massage de détente, qui vous accueillera sur RDV, avec des prestations aux huiles pour redécouvrir des moments privilégiés de ressourcement et reconnexion avec son propre corps.



Dès novembre, un cursus de formation à l'utilisation simple et sécuritaire des huiles essentielles débutera avec **Martine Allard**, formée par

Dominique Baudoux et Elske Miles.

Ce cycle de 4 formations, de Novembre à Mai, les 22 novembre, 31 janvier, 14 mars et 16 Mai, vous permettra d'acquérir non seulement toutes les bases et connaissances indispensables à l'utilisation d'une quinzaine d'huiles essentielles de manière progressive, mais aussi des recettes indispensables à la prévention et à la régulation des maux usuels pour toute la famille.

Enfin, compte tenu du succès des inscriptions pour les journées « initiation au Do In », deux nouvelles journées sont prévues, les 8 novembre et 6 décembre. Ces journées seront suivies des niveaux 2 et 3, dates non encore arrêtées.



Prenez d'ores et déjà contact avec nous pour des pré inscriptions.

L'ostéopathie en quelques mots

« L'Ostéopathie est une science, un art et une philosophie, étayée par des connaissances scientifiques en évolution ». C'est un système de soins basé sur des techniques exclusivement manuelles.

L'ostéopathie se fonde sur quatre concepts :

L'unité : celle du corps (toutes les parties sont reliées, par la vascularisation, le système nerveux, le tissu conjonctif, mais aussi de l'être humain dans sa globalité, rassemblant ses aspects physique, émotionnel, mental, intellectuel, spirituel.

L'inter-relation entre la structure et la fonction : un organe ne pourrait fonctionner correctement que si sa configuration tridimensionnelle est conforme à celle d'origine, et inversement.

La capacité d'auto-guérison : le corps humain disposerait de toutes les capacités d'adaptation et de défense nécessaires. Les ostéopathes fondent leur réflexion sur les conditions qui ont mis ces moyens en défaut, et tentent de lever l'obstacle.

« Le rôle de l'artère est absolu » : toute structure somatique non atteinte d'une lésion organique est capable de fonctionner normalement, pour peu que sa vascularisation soit correcte - et que l'alimentation ait fourni des nutriments qualitativement et quantitativement.

L'Ostéopathe travaille de plus en plus en étroite relation avec le corps médical institué, elle ne prétend pas se substituer à la médecine ou à la chirurgie ; elle est simplement complémentaire. Elle peut apporter une réponse à certaines souffrances telle que :

- douleurs vertébrales (des lombalgies aux cervicales, sciatiques...)
- maux de tête, troubles du sommeil, douleurs digestives...
- antécédents traumatiques (entorses cheville, genou...), tendinites à répétitions, problèmes musculaires
- problèmes ORL (otites, sinusites, rhinites, pharyngites...)
- nouveau-né
- stress, anxiété...

Son application thérapeutique restaure la mobilité du corps par des

Mathias LAUER 06.60.22.16.09
mat.lauer@hotmail.fr'

techniques crâniennes, viscérales et vertébrales **en douceur**.

Par ailleurs, il faut savoir que l'ostéopathie, à titre préventif apporte des réponses aux sportifs, aux enfants, aux personnes âgées, etc. dans leur quête d'un équilibre quotidien.

Une séance dure de 45 minutes à 1 heure car au terme d'un interrogatoire complet, l'Ostéopathe détecte, par un examen clinique spécifique, la nature des dysfonctions qu'il traitera dans le même temps.



Modelage corporel à l'huile

Anne -Marie Portelli
06 42 83 28 87

Prenez le temps de vous ressourcer. Offrez-vous un modelage corporel*

Anne-Marie vous propose en octobre :
Les samedis 4 et 18 et les jeudis 9 et 23

Le modelage*sensoriel aux huiles essentielles : Relaxant et réconfortant

Les mouvements doux et harmonieux issus de techniques manuelles occidentales et orientales glissent sur tout le corps comme une danse et vous enveloppent dans une profonde détente.

Comme chaque être est unique, le modelage s'adapte à vos besoins.

La douceur sera au rendez-vous

30 mn : 30 € - 1h : 50 €

Le modelage* à l'huile d'Argan : Enveloppant et nourrissant

Véritable soin de beauté, l'huile d'Argan originaire du Maroc est riche en vitamine E et revitalise les peaux sèches ou matures.

30 mn : 35 € - 1h : 60 €

Recevoir un *modelage corporel est un moyen naturel de prendre soin de vous afin de rétablir votre harmonie intérieure.

Pour toutes les personnes en recherche de mieux-être.

Pour en savoir plus et réserver votre séance : Anne-marie Portelli

06 42 83 28 87

www.amattitude-relaxation.com

Ces modelages ne présentent aucun risque sur une personne en bonne santé, cependant, il existe certaines contre-indications, renseignez-vous avant la séance.

Le terme *modelage est utilisé pour des techniques manuelles de bien-être ayant seulement pour but la relaxation et sans aucun caractère médical.



ART THERAPIE EVOLUTIVE®

Les enfants et les adolescents

La créativité est un moyen privilégié d'entrer en communication avec les enfants ou les adolescents. En effet, le dessin au pastel (ou le texte) leur propose un moyen alternatif d'exprimer leurs émotions, de les canaliser et de les apaiser. La séance d'Art Thérapie Evolutive, ou l'atelier collectif, offre un espace privilégié où ils peuvent traduire leurs tensions intérieures, les difficultés qu'ils rencontrent dans la famille ou à l'école, dans leurs apprentissages ou leur vie relationnelle. Peu à peu, par l'intermédiaire de leurs œuvres, les enfants et les adolescents apprennent à mieux se connaître, à se sentir mieux dans leur corps, à apaiser leurs émotions. De dessins en dessins, ils rencontrent progressivement leurs qualités et identifient mieux leurs potentiels et leurs désirs.

L'Art Thérapie Evolutive trouve sa place non seulement dans les moments difficiles de la vie d'un enfant ou d'un adolescent, (changements familiaux, blocages ou difficultés scolaires, souffrances narcissiques...) mais aussi en tant que support favorisant le bien-être et la croissance. Elle permet à l'être jeune, en plein développement, de se rencontrer sur un mode ludique où sa créativité peut se libérer. Dépassant le constat de la souffrance, la démarche évolutive permet à l'enfant ou l'adolescent de s'apaiser, de se reconstruire, de mieux savoir qui il est, tout en reprenant contact, pas à pas, avec ses ressources. Il peut alors mieux trouver sa place et s'engager dans des projets.

Catherine MORIN-VALLEE
Tél : 06-09-02-18-67
catherine.morin.vallee@cegetel.net



Au cours de plusieurs séances, Valentin a pu s'apaiser et recontacter l'adolescent joyeux et intuitif en lui.

Séances individuelles sur rendez-vous, ateliers collectifs le mercredi à partir du 1^{er} octobre

PRESENTATION DE L'ART THERAPIE EVOLUTIVE®
Mercredi 22 octobre, 20h

Consultations individuelles, ateliers collectifs, stages et formation
Adultes, enfants, adolescents

Site : www.ecoleplenitude.org



Une des clés du succès est la confiance en soi.

Une des clés de la confiance en soi est la préparation.

Citation de Arthur Robert

Un élixir méconnu : Le Jasmin

A évoquer le nom du jasmin, c'est tout l'orient et sa magie qui s'offrent à nous. Associé au symbolisme de la pureté par ses petites fleurs d'un blanc lumineux, il pare la chevelure des femmes les rendant encore plus séduisantes. Son véritable pouvoir réside dans son parfum si suave que toute personne qui en porte retrouve la paix, la joie et ne peut que semer l'harmonie autour d'elle, c'est pourquoi il est souvent utilisé dans les cérémonies. Son huile essentielle traite les états dépressifs et également, quand il y a besoin, de profonde relaxation.

Mais qu'en est-il de son élixir nettement moins connu où l'odeur n'est pas prévalente.

Que ce soit le jasmin officinalis, originaire de perse et d'inde ou le jasmin étoilé du japon, leurs élixirs ont les mêmes propriétés. Pour Jurudas, il stimule l'étincelle divine ou l'atome qui réside dans le centre cardiaque.

Sur un plan physique, il soigne au niveau de la sphère pulmonaire car il régularise la sécrétion des muqueuses (sinus, poumons), on peut même la vaporiser dans les fosses nasales. D'autre part, il aide à éliminer les toxines dans le gros colon et est parfaitement recommandé en automne, saison associée en MTC, aux poumons. Mais cet élixir n'est pas seulement un élixir de purification, comme c'est le cas pour le pommier sauvage, (Bach), mais comme le dit si bien Philippe "Derouide," l'élixir du jasmin nous relie aux valeurs spirituelles les plus nobles et aide à développer une image de soi équilibrée nous aidant à prendre conscience de notre propre valeur."



Brigitte Barbaudy-Ngoma
06.28.62.12.69

Réflexologie PLANTAIRE

Laurence Gally 06 76 07 92 99
galoreflexo@club-internet.fr

Réflexologie : Comment et Pourquoi ça fonctionne

La réflexologie stimule les capacités de l'être humain à s'autoguérir. Pratiquée régulièrement, elle amène une véritable régénération du corps qui porte en lui tous les éléments de restauration et d'immunité, à l'image du génome, et ramène l'équilibre nécessaire au fonctionnement harmonieux de tous les systèmes, ce que l'on nomme Homéostasie.

Pour le réflexologue, le principe holistique, « Tout est dans tout, tout est cause de tout » est donc fondamental. L'homme est un tout structurel, (os, muscles, nerfs, organes, liquides), émotionnel et mental.

Aussi, toute action d'ordre simplement physique appliquée sur tel ou tel point réflexe peut impliquer, au-delà du physique, au plan psychique ou mental une réaction émotionnelle salutaire pour la personne.

Le choix d'un protocole particulier est le résultat de l'entretien préalable à la séance. Ainsi les zones et points précis travaillés sont localisés avec une très grande précision, précision qui prend pour référentiel les repères anatomiques, seuls repères infaillibles et invariables.

Les os du crâne bougent dans un mouvement d'extension / rétractation, le liquide céphalorachidien servant d'amortisseur au cerveau, transmet par les membranes de la moelle épinière des fluctuations que les nerfs rachidiens et le système ner-

veux autonome transmettent et propagent à travers les fascias à toutes les cellules.

Lorsque les organes sont perturbés dans leur vascularisation et innervation, cela se traduit dans la zone réflexe par une sensibilité douloureuse due à un dépôt de cristaux qui congestionne les tissus. Le traitement de ce point agit par le réflexe musculo-cutané-viscéral. La pression crée une onde électromagnétique qui emprunte la voie sensitive du nerf rachidien, atteint la moelle épinière, gagne l'encéphale puis l'hypothalamus, régulateur du système neurovégétatif. L'encéphale traite les informations et induit dans l'organisme des réactions physiologiques, établissant un équilibre neurovégétatif adapté.

Ainsi la réflexologie agit à la fois en douceur et en profondeur en améliorant la qualité intra et extra cellulaire, en dynamisant la circulation sanguine, lymphatique et céphalorachidienne et en améliorant la nutrition nerveuse et électromagnétique.



OptimOm-Care



Christine Rossignol
06.18.52.40.05

Christine Rossignol met à votre service ses compétences en gestion de projet en associant le Coaching en fonction de vos besoins dans les organisations, grâce à différentes techniques issues de la médecine alternative, du sport et de l'art pour les thèmes suivants :

- Accompagnement détection, analyse du niveau de stress et mise en place de mesures correctives,
- Accompagnement individuel ou des équipes pour la création et la réalisation d'un projet, conduite du changement
- Création d'ateliers gestion du stress/ bien-être au travail
- Accompagnement créations d'espace et/ou événements zen
- Accompagnement organisation de voyages/ itinéraire/stage associant la découverte d'un nouvel environnement /d'activités et la rencontre avec soi-même .

Qu'est ce qu'un coach ?

Le coach est la personne qui vous accompagne dans ce travail, qui vous motive, c'est un « accoucheur » de vos ressources, de vos talents et des solutions qui sont en vous.

- Il vous engage dans une dynamique d'action et de changement.
- Il vous éveille en révélant de nouvelles possibilités
- Il vous conduit à l'optimisation de votre potentiel.

Quelles sont les techniques utilisées en Coa-

ching ?

Le Coaching repose sur l'écoute, l'observation et un questionnement constant. Le coach renvoie du feedback objectif et constructif. Il s'inscrit dans une démarche concrète centrée sur un résultat. C'est une préparation mentale vers la réalisation d'un but précis.

Quels sont les outils utilisés en Coaching ?

Le coach possède différents outils qui lui permettent de réaliser un premier diagnostic de la situation actuelle de la personne et le cas échéant de mettre en évidence certains dysfonctionnements.

Repérer les situations de blocages éventuelles et le cas échéant orienter la personne vers un psychothérapeute/psychologue est primordial pour le coach qui doit connaître les limites de sa propre compétence.

Un des outils par exemple issu de l'Analyse Transactionnelle est le triangle de Karpman.

Ce triangle décrit les distorsions dans les relations que créent la logique du « sauveur » et nous renseigne sur les actions possibles à mener pour en sortir.

Pour voir le détail du triangle de Karpman :
www.optimom-care.com

Pour prendre rendez-vous : 06 18 52 40 05
(50 euros la séance d'1h)

DO-IN

Le Do-in est une pratique ancestrale au service de la santé, un protocole que l'on effectue sur soi-même, ou à deux, pour améliorer le métabolisme, favoriser la conscience de soi et le bien-être.

Pratiqué quotidiennement il permet de régulariser, modérer ou restaurer l'énergie qui circule dans le corps, mais aussi d'activer et d'augmenter les capacités d'apprentissage sur le plan intellectuel.

Le DO-IN rend serein, joyeux et créatif.

Mieux qu'un discours, venez tester.
Prochaine session 8 novembre.

Laurence Gally :06.76.07.92.99



Conseil du mois

La saison automnale nous amène son lot de fatigue, rhume, rhinopharyngite, bronchite, et autres joyeusetés virales qui s'attaquent à nos défenses immunitaires affaiblies par les stress environnementaux. Les huiles essentielles sont une solution en curatif, mais avant tout en prévention, en effet, elles peuvent vous aider à booster nos défenses immunitaires.

Huiles essentielles de tea tree ou d'eucalyptus radié

Inhaler quelques gouttes versées dans de l'eau chaude ou en diffusion permet de désinfecter les voies respiratoires ce qui atténue rhumes et gripes.

Oleocaps ORIGAN

Idéal comme antiviral et antibactérien naturel, sous forme de capsules faciles à absorber et à emmener dans sa poche



Huiles essentielles des défenses immunitaires

Ravintsara, niaouli, origan

Appliquez 2 gouttes pures sur les ailes du nez dans la journée, sous la voûte plantaire et sur le thorax le soir. Matin et soir pendant toute la période à risque

Oleocaps IMMUNESSENCE

Ces capsules sont formidables pour remonter vos capacités immunitaires et contre carrer les divers virus que nous rencontrons couramment.



En association avec le cinéma **Le Gaumont, A VIE ZEN** propose aux personnes possédant la carte d'abonnement **1 séance gratuite pour 5 séances achetées.**

Elixirs floraux

Mme **Brigitte Barbaudy N'Goma** revient pour une conférence dans les locaux d' **A Vie Zen**.

YOGA MEDITATIF

Les cours de **Sahaja Yoga** sont gratuits et ouverts à tous.

" Rendez-vous le Mardi soir de 19h à 21h. Pour tous renseignements tel au : 06 22 07 47 29 Mme KY

ART THERAPIE EVOLUTIVE®

ATELIERS ADULTES Le mercredi, 2 thèmes, une fois par mois à 19h

ATELIERS ENFANTS Deux mercredi par mois de 10h-11h30

ATELIERS ADOLESCENTS Deux mercredi par mois de 16h-18h

Catherine MORIN-VALLEE

Tél : 06-09-02-18-67

catherine.morin.vallee@cegetel.net

STAGE DE DO-IN

Le **04 octobre** formation au **Do-In**, (complète), Le **08 Novembre** nouvelle formation ouverte à inscription tél : **06.76.07.92.99 Laurence Gally**, vous attend pour vous faire découvrir la partie de la formation **DO-IN** de 9h30 à 17h.

Ostéopathie

Mathias Lauer est à votre disposition sur RDV du Lundi au jeudi au **06.60.22.16.09** mat.lauer@hotmail.fr

Modelage bien-être

Prenez rendez-vous pour une détente corporelle totale avec **Anne Marie Portelli** au **06 42 83 28 87**

Coaching entreprise

Christine rossignol met en place pour votre entreprise des projets de coaching et gestion du stress RDV au : **06.18.52.40.05**

Soirées thématiques pour votre écoute contactez moi

Pour tous ceux qui travaillent dans la relation d'aide et qui ont besoin d'une prise de recul face à leurs émotions. Contactez moi, pour organiser une soirée de rencontre.

Une fois par mois, soit sur site à **A VIE ZEN**, soit dans votre organisation. Tél : **06.87.34.28.87**

www.aviezen.com

Programme d'Octobre

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|-------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------|------------------------------|----------|
| | | 1 Atelier Art Thérapie Evolutive | 2 | 3 | 4 DO-IN Massage bien-être | 5 |
| 6 | 7 YOGA Méditatif | 8 | 9 Massage bien-être | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 YOGA Méditatif | 15 Atelier Art Thérapie Evolutive | 16 | 17 | 18 Massage bien-être | 19 |
| 20 | 21 YOGA Méditatif | 22 | 23 Massage bien-être | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 YOGA Méditatif | 29 | 30 | 31 | | |

Coaching ou training de préparation

Martine ALLARD 06.87.34.28.87

Le Coaching ou le training de préparation peut vous permettre, que vous soyez étudiants, lycéens, en recherche d'équilibre alimentaire et/ou en stabilisation de poids ou tout simplement que vous cherchiez un nouvel équilibre de vie, de vous renforcer dans vos objectifs et vos motivations.

Je vous propose plusieurs options :

- Soit travailler de façon individuelle,
- soit travailler en groupe,

Vous avez le choix des rendez vous, et des options.

Pour les étudiants et les lycéens, nous

créerons une dynamique vous permettant d'augmenter vos chances pour préparer un examen, un concours, une prise de parole en public. Vous pourrez accroître votre confiance et votre estime de soi, vous pourrez également faire des choix d'orientation professionnelle, bâtir votre projet de vie et progresser ainsi vers la réussite.

Le Coaching nutritionnel A chaque personne une perception du corps différente, la prise en charge de chacun(e) sera personnalisée, je préconise donc une aide individualisée.

Nous veillerons à suivre les directives de votre médecin nutritionniste ou de votre diététicien, nous vous soutiendrons de manière positive par des prises de consciences, des objectifs à courts et moyens termes réalistes et réalisables et nous vous impliquerons durablement, de manière active dans votre propre changement, alimentaire pour vous apprendre à manger équilibré, physique pour vous initier à une activité efficace et ludique, mentale pour parcourir la vie avec une attitude positive.



A VIE ZEN

Association S'sens

14, Rue Alfred Charlionnet

Laurence Gally

Téléphone : 06 76 07 92 99

Messagerie : galoreflexo@club-internet.fr

Martine Mediavilla-Allard

Téléphone : 06 87 34 28 87

Messagerie : martmed@club-internet.fr

A Vie Zen Créé en avril 2007, vous accueille dans un lieu de détente, de soins, d'alternative au bien être.

Cet espace héberge en son sein l'association **S'sens**, pour vous permettre d'aller à la rencontre de techniques différentes, par des conférences, des ateliers ou des stages.

Plusieurs praticiens interviennent soit régulièrement, soit de manière ponctuelle pour vous mener vers la connaissance de soi, l'écologie personnelle et la santé préventive.

Ce lieu convivial vous permettra également de découvrir des produits de soins naturels (huiles essentielles PRANAROM, huiles végétales bio, diffuseurs, élixirs DEVA, simples, tisanes, thés, encens Japonais), des cosmétiques et des ouvrages en lien avec les sujets abordés (Michel Odoul, Philippe Deroide, Sabina pettitt, ian White, Olivier Lockert,....)

Ce bulletin paraît tous les mois pour vous informer des diverses activités qui vous sont proposées.

Si vous souhaitez le recevoir par mail, n'hésitez pas à nous le faire savoir, nous nous ferons un plaisir de vous le faire parvenir.

N'hésitez pas à téléphoner aux personnes qui interviennent, pour tout complément d'information ou vérifier en cas de modification de planning au 06 87 34 28 87