

SOMMAIRE :

EDITO	1
Shiatsu, réflexologie	1
Massage de tête	2
Modelage corporel	2
Ostéopathie et nourrison	2
Yoga et méditation	3
Art Thérapie Evolutive®	3
Optimôm-care Test sur le stress	3
Bijoux/ pierres et thérapie	3
Elixir de l'automne	4
Aromathérapie	4
Programme du mois	4

# NOVEMBRE, le temps de profiter de soi

Traditionnellement le mois de novembre est un mois de transition.



Celui où l'on doit s'habituer au changement d'heure, de température, où l'on se prépare à rentrer dans l'hiver.

En MTC, cette période appartient à l'élément terre correspondant à la maturité et à la préparation de l'avenir.

C'est donc le moment idéal pour acquérir de nouvelles connaissances, forces de vie nouvelle.

Ainsi A VIE ZEN, vous propose de découvrir l'aromathérapie sur un cycle de 4 séances. Depuis les fondamentaux jusqu'aux spécificités, cette formation vous apportera les connaissances nécessaires et suffisantes pour utiliser les principales huiles essentielles de façon efficace et sécuritaire.



(Voir modalité d'inscription en page 4)

Parallèlement, les journées d'initiation au **Do In** continuent. Les prochaines dates prévues sont le 8 novembre et le 6 décembre 2008. Les réservations sont prises auprès de Laurence Gally au :

**06 76 07 92 99**

Enfin, nous préparons une journée portes ouvertes pour le **13 décembre**.

A cette occasion, nous programmons des mini conférences portant sur bijoux/pierres et thérapies présentées par Mme Pelissié du Rausas ainsi que des démonstrations explicatives de réflexologie et shiatsu présentées par Mme Gally.

Cette porte ouverte sera pour nous tous, la possibilité de vous faire découvrir nos différentes pratiques et de mettre en avant la vente de bijoux artisanaux créés par notre invité et divers produits comme de l'encens, diffuseurs d'HE,...en prévision des fêtes de fin d'années.



## LE SHIATSU, LA REFLEXOLOGIE ET L'ENERGETIQUE.

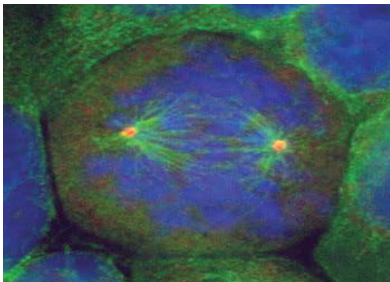
Laurence Gally 06 76 07 92 99  
galoreflexo@club-internet.fr

L'énergie, c'est la vie. On entend souvent dire « je suis fatigué, vidé, sans énergie ».

Mais qu'en est-il de cette énergie du corps, source et force de vie ?

Les battements du cœur, le mouvement des jambes, des muscles et tendons, utilisent l'énergie chimique transformée en énergie mécanique, elle-même stockée sous forme d'énergie potentielle par les muscles.

La cellule est un petit sac contenant un



Cellule humaine (HeLa) en mitose : des régulateurs importants de la division cellulaire sont localisés aux deux pôles (en rouge) du fuseau mitotique (en vert), structure dynamique et régulée qui assure la répartition équitable des chromosomes (en bleu) dans les cellules issues de la mitose.

contient également des tubes et fibres qui traversent la matière cytoplasmique et relient ainsi l'intérieur et l'extérieur. La cellule unie la matière nucléolaire aux tissus conjonctifs. Par transformation chimique, l'information passe des gènes aux tissus conjonctifs et à la matière vivante extérieure.

Le corps produit un courant électrique et un courant magnétique qui interagissent l'un sur l'autre. Les différents tissus corporels produisent une multitude de champs électromagnétiques, le plus fort étant celui du cœur qui peut être enregistré jusqu'à 5 mètres de distance.



Le sang, composé d'ions et chargé d'électrons magnétiques, est un magnifique conducteur d'électricité. Pulsé par le cœur dans un mouvement de spirale, identique celui de l'ADN, il engendre un champ magnétique. Des expériences menées en 1990 ont démontré que les mains du thérapeute émettent de fortes pulsations magnétiques

qui s'ajoutent aux champs biomagnétiques du receveur. Or, selon la théorie des quantas, lorsque 2 ondes se rencontrent, elles forment un troisième champ magnétique plus puissant que leur somme.

Les techniques énergétiques, shiatsu, réflexologie, sont utilisées avec succès depuis environ 5000 ans. A ce jour, la science et la médecine expliquent lentement, pas à pas, émettent des hypothèses d'explication de fonctionnement mais ne trouvent pas encore de réponse à toutes les questions. Par exemple, chaque jour, 98% des atomes du corps se renouvellent. Qu'est-ce qui permet à ces cellules de savoir qu'il est temps pour elles de se renouveler ? Qu'elle est la forme de l'énergie qui permet de protéger et renouveler l'intégrité du corps et de la vie ? En médecine traditionnelle, on la nomme énergie vitale et le thérapeute travaille avec elle, en synergie.

Et souvent, après une séance, on entend le receveur dire « Ah, je me sens regonflé, quelque chose a bougé »

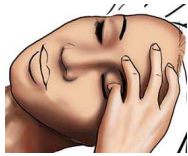
L'énergie vitale s'est remise à circuler librement.



ensemble de substances chimiques baignant dans une solution dite cytoplasmique. Elle

## Le massage de tête

Je vous propose un massage de votre tête. Celui-ci dure en règle générale une heure, mais nous pouvons prévoir plus de temps si vous le souhaitez. Kinésithérapeute en première formation (mes doigts ont 19 ans d'expérience), ayant suivi différentes écoles de massage, j'ai décidé de travailler « autrement ». Ainsi, je souhaite vous offrir du temps pour vous. Vous pouvez « uniquement » recevoir un massage de tête ou également, selon votre désir, bénéficier d'un temps d'écoute attentive et respectueuse.



J'ai observé que la plupart des hommes et des femmes qui reçoivent un massage de tête, se détendent assez rapidement. La respiration devient plus régulière, plus profonde et je vois qu'un niveau de détente plus ou moins profond s'installe. Il se peut que la personne s'endorme et se réveille uniquement à la fin du massage. D'autres restent éveillés pendant toute la séance.

Il m'est arrivé de travailler avec des personnes qui présentaient des angoisses extrêmes, au point de ne plus dormir la nuit ou de ne plus supporter de rester dans un espace fermé.

Certaines de ces personnes ne commencent à dormir normalement après la première séance. Au bout de la deuxième ou troisième séance, elles se sont visiblement détendues et leurs mouvements sont devenus souples. Ils ont commencé à marcher de manière « décontractée » et l'expression de leur visage est devenue calme et serein. De telles améliorations ne sont pas systématiques après un massage de tête - mais elles peuvent avoir lieu.

Julie-Anne LEGER : 09 52 49 67 44  
06 77 48 61 37

<http://www.massage-de-tete.fr>

## «Une terrasse de neuf étages commence par un tas de terre.»

[ Lao-Tseu ]

## le bien être par la méditation

vous portez en vous une parcelle de l'énergie qui gère le principe de la vie et de l'évolution .

\*faites votre expérience de la réalisation du soi \*

\*, une expérience simple et facile destinée à quiconque désirant ressentir et vérifier \*l'éveil de son énergie vitale Kundalini \*  
méditation : tous les mardi de 19H à 21H entrée gratuite.



## Modelage corporel à l'huile

### Bien-être et relaxation

#### Prenez le temps de vous ressourcer .

Les effets bénéfiques des vacances et de l'été commencent à s'estomper ? Vous ressentez les premiers signes de fatigue, Vous dormez mal et vous êtes épuisé, Vous avez besoin de lâcher prise, ou tout simplement envie de prendre soin de vous.

Parce que notre être est souvent malmené par la vie, recevoir un soin corporel est une manière d'apaiser les tensions, de mieux gérer le stress, de lutter contre la fatigue, les insomnies, de prendre du temps pour soi, de se reconnecter avec soi-même et de retrouver son harmonie intérieure.

Un moyen naturel de prendre soin de soi et de laisser son corps voyager le temps d'une pause.

#### Pour toutes les personnes en recherche de mieux-être.

#### Faites du bien à votre corps, il vous le rendra

**Nouveau : les \*Pierres chaudes**, Un véritable soin cocooning aux vertus apaisantes et relaxantes pour soulager les tensions musculaires, éliminer les toxines et libérer l'énergie qui est en vous. : + 1h : 70 €

#### Offre découverte 60 €

Le **\*sensoriel aux huiles essentielles** : *Relaxant et reconfortant*

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 plénitude sera au rendez-vous** : 30 mn : 30 € - 1h : 50 €

#### Offre découverte : 40 €

**A 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 €

#### Offre découverte : 50 €



Pour en savoir plus et réserver votre séance

N'hésitez pas à contacter :

**Anne -Marie Portelli**

06 42 83 28 87

[www.amattitude-relaxation.com](http://www.amattitude-relaxation.com)

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

\* *Techniques manuelles de bien-être ayant seulement pour but la relaxation et sans aucun caractère médical.*



## Ostéopathie et nourrisson

Mathias LAUER 06.60.22.16.09  
mat.lauer@hotmail.fr

Notre rôle est avant tout d'offrir un confort au bébé. Après un accouchement difficile, certains nouveau-nés ont des tensions. On peut le remarquer, par exemple, chez un bébé agité, qui pleure beaucoup, qui tourne la tête toujours du même côté, qui a du mal à téter. L'ostéopathie leur apporte un mieux être, un apaisement certain.

Il existe beaucoup de symptômes chez le nouveau-né qui nécessitent une visite chez un ostéopathe, en voici quelques exemples :

#### Dès la naissance :

- Pleure, sursaute ; quand on le mobilise spontanément.
- A besoin de succion important en dehors des tétés. A du mal à téter.
- Tient sa tête rentrée dans les épaules, ou en rotation toujours du même côté.
- Reste en flexion permanente ou est raide.
- Présente des déformations importantes au niveau du crâne.

#### Par la suite :

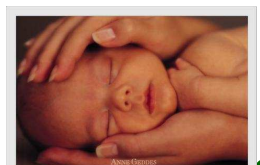
- Il régurgite beaucoup.
- Il a du mal à téter, il ne digère pas et est très agité après la tétée.
- Il a des problèmes d'élimination, de constipation, de diarrhées.
- Il se cambre souvent en arrière quand il est dans les bras, quand on lui donne la tétée ou lors de pleurs.
- Il tourne toujours la tête du même côté. Il use ses cheveux derrière la tête de manière

asymétrique.

- Il a une mauvaise position de hanche, de pieds, de bras.
- Il ne dort pratiquement pas, les phases d'endormissement sont difficiles et longues. Les réveils sont fréquents avec des cycles courts
- Il respire de façon bruyante, le nez est bouché en permanence
- La forme du crâne est asymétrique.
- Il a un œil qui coule en permanence.

Les bébés ont souvent subi un traumatisme à la naissance. Même très léger, celui-ci -peut engendrer de petits désagréments pour le nourrisson. Il est possible qu'un bébé pleure fréquemment sans cause apparente, qu'il ait des maux de ventre ou des reflux. Pour toutes ces raisons, il ne se sent pas bien et ne s'épanouit pas correctement. Par des gestes très doux, je peux l'apaiser, le détendre. Le traitement ostéopathique apporte au bébé du réconfort, de la confiance.

Je tiens à relativiser car ce n'est pas parce qu'un bébé n'a pas vu d'ostéopathe après sa naissance qu'il n'aura pas un bon développement. Ce n'est pas une pratique systématique, elle peut juste se révéler bénéfique dans certains cas.



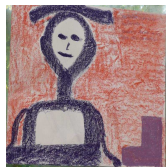
# Le visage, miroir de l'âme

Stage d'art thérapie évolutive®  
Samedi 29 novembre de 10h à 17h30  
Ouvert à tous

**Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour s'inscrire**

Le visage est, étymologiquement, « ce qui est vu » (*visum* en latin), et dessiner le visage, ou son visage, c'est représenter « ce qui est donné à voir » au monde. La culture occidentale a développé toute une poétique du visage et de l'autoportrait, et tous les grands artistes s'y sont essayé : de Lippi et Botticelli à la Renaissance, en passant par Dürer, Rembrandt, Chardin, Goya, Delacroix, Courbet, Van Gogh et Picasso.... D'abord dissimulée parmi les saints ou personnages historiques des portraits de groupe, la singularité de l'individu s'est peu à peu émancipée, et l'autoportrait devint la voie royale de l'introspection. Doutes, aspirations, questionnement social ou métaphysique, l'autoportrait s'est fait support privilégié d'interrogations profondes. « Qui suis-je vraiment ? » semble se demander Rembrandt au fil du temps, au cours de ses cinquante cinq autoportraits (sans compter les gravures et autres dessins)

...  
Dessiner son portrait, c'est donc, avant tout, aller à la rencontre de son identité profonde et de ses qualités originales. Mais ce processus se fait le plus souvent de manière progressive car les dessins permettent de recontacter des aspects de soi anciens, parfois inattendus, des masques, des interdits d'expression ou de création, des voiles de timidité ou de manque de confiance qui font obstacle au rayonnement de la personnalité. Se dessiner aide à se dégager de tendances limitantes de l'ego, à se libérer de rôles qui entravent notre épanouissement, et permet de révéler ses qualités ou un trait de personnalité créateur, enfin, d'accéder à sa vraie beauté !



La sainteté... « Je me sens comme un fer à repasser ! »

Refus de l'autorité



1 2 3  
Suite évolutive : accéder à sa beauté

Catherine MORIN-VALLEE  
Tél : 06-09-02-18-67  
cat.vallee@gmail.com



## Optimom-Care : mesurer votre niveau de stress.



Test pour mesurer votre niveau de stress.

D'après Robert Karasek, Ph.D., de l'Université du Massachusetts. Traduit de l'américain par Christine Rossignol: 06 18 52 40 05 [www.optimom-care.com](http://www.optimom-care.com)

Répondre par **oui** et **non**

### Charge de travail

Je dois travailler très dur \_\_\_\_\_  
On me demande de faire beaucoup de travail \_\_\_\_\_  
Je n'ai pas assez de temps pour faire mon travail \_\_\_\_\_

### Niveau de contrôle

Je n'ai pas à faire beaucoup de tâches répétitives \_\_\_\_\_  
J'ai un travail qui me permet d'être créatif \_\_\_\_\_  
J'ai un travail qui me permet d'apprendre de nouvelles choses \_\_\_\_\_  
J'ai beaucoup de choses à dire sur ce qui se passe \_\_\_\_\_  
J'ai beaucoup de liberté pour décider comment faire mon travail \_\_\_\_\_

### Support des autres au travail

Je travaille avec des gens qui m'aident \_\_\_\_\_  
Je travaille avec des gens qui s'intéressent à moi \_\_\_\_\_  
Mon chef m'aide \_\_\_\_\_  
Mon chef s'intéresse à mon « bien-être » \_\_\_\_\_

**Scores : calculer un score pour chacun des chapitres - demande, contrôle, et support des autres au travail.**

Pour chaque partie accordez vous 1 point par réponse oui et complétez les phrases suivantes :

**Charge de travail :** Ma charge au travail est \_\_\_\_\_  
Ecrire faible si score est égal de 0 à 1 et haute de 2à3.

**Niveau de contrôle:** Mon niveau de contrôle au travail est \_\_\_\_\_.  
Ecrire faible si score est égal de 0 à 2 et haute si de 3 à 5.

**Support des autres au travail:** Mon niveau de support des autres au travail est \_\_\_\_\_  
Ecrire faible si score est égal de 0 à 1 et haute si de 3 à 4.

**Interpretation:** Le stress au travail se définit par la combinaison d'une forte charge de travail, d'un faible niveau de contrôle et de support au travail. Plus vous êtes confronté à ces facteurs et plus votre score est élevé, plus votre stress au travail est important. Les emplois où vous êtes confrontés à ces 3 facteurs sont généralement des emplois à fort niveau de stress, alors que ceux impliquant 2 facteurs sont plutôt moyennement élevés en stress. Ceux qui impliquent un facteur, en fonction du score des autres sont plutôt peu générateurs de stress.

Les emplois les moins stressants sont ceux qui combinent un haut niveau de contrôle et d'entraide au travail avec une charge de travail modérée.



## Bijoux/ pierres et thérapie

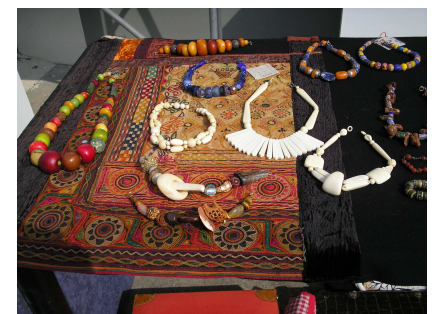
Chaque matin, le bien-être de la journée est suspendu au choix d'un bijou à disposer sur notre corps. Cette démarche est aussi importante que celle de s'habiller.

Le bijou, quelque soit sa matière, sa forme, et la partie du corps qu'il orne, est porteur de sens et, en cela, contribue à établir une sérénité en nous même. A travers lui nous revivons un moment de bonheur, celui du don ou de la transmission s'il nous a été offert, celui de la rencontre d'une personne ou d'un lieu qu'il symbolise, celui de la beauté de la matière ou du travail qu'il représente. Le bijou est porteur d'une histoire que nous revivons quand nous le portons. Il sollicite tous nos sens, le toucher, le sentir, nous apaise, l'entendre nous réjouit. Ainsi le son cristallin de ces bracelets de jade que nous avons préféré aujourd'hui nous rappelle les hauts dignitaires de la Cour de Chine et nous arment de rêve et de dignité pour la journée.

A cet effet global d'harmonie et d'équilibre entre le bijou et notre organisme peut se surajouter des effets plus précis des matières des couleurs et des formes qui le composent. Le rouge du corail ou de la cornaline a longtemps été lié dans les civilisations méditerranéennes au

sang et était porté pour arrêter les hémorragies et apporter aux femmes la fertilité. L'ambre, petites parcelles mystérieuses de lumière, d'énergie solaire, a traversé les siècles et les continents, thésaurisé pour ses propriétés multiples au contact des corps, comme celles d'éloigner les maux de tête et les mauvais rêves. Les perles les plus prisées n'ont pas toujours été ces perles mystérieuses offertes par les huîtres des mers des lacs ou des rivières, mais les perles oeils soigneusement sélectionnées dans les agates ou recrées en pâte de verre. Ces perles portées permettent de mieux percevoir les réalités cachées qui nous entourent et protègent. Ainsi chaque pierre, chaque métal, chaque matière organique, ont leur spécificité qui peut contribuer au plaisir de les porter en bijou.

**Mme Pelissié du Rausas**





2 cycles d'initiation à l'aromathérapie sur 4 samedis 2008/2009

1<sup>ère</sup> session : les **22 Novembre 2008, 31 janvier, 4 Avril, 30 mai 2009**

2<sup>ème</sup> session : les **17 janvier 2009, 21 février, 18 Avril, 13 Juin 2009**

La journée de formation se déroulera à **A VIE ZEN de 9 h à 17h,**

L'aromathérapie est la connaissance et l'utilisation des huiles essentielles qui sont connues depuis la plus haute antiquité pour leurs propriétés thérapeutiques, agissant tant au niveau du corps que de l'esprit.

Cette formation vous propose de découvrir et d'explorer le monde fascinant des

huiles essentielles pour traiter les petits maux du quotidien au sein même de votre famille.

Nous explorerons les monographies et applications de 16 huiles essentielles indispensables à votre trousse familiale.

Vous découvrirez ainsi leur utilisation pour la prévention des affections saisonnières, des blessures physiques, des petits tracas fréquents, la gestion des états psycho-émotionnels (peur, colère, tristesse, anxiété...) et quelques applications de soins corporels (qui seront individualisés en fonction de votre demande), tout cela au fil des saisons que nous allons traverser.

Il est indispensable de suivre le premier samedi pour appréhender la suite progressive de l'initiation et des 16 huiles proposées.

Le détail des sessions de formation vous sera fourni à l'inscription.

*inscription obligatoire une semaine avant le début des sessions par courrier ou téléphone.*

**Inscription pour l'ensemble des samedis 300€ \*  
La journée 80€.**



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



## Programme de Novembre

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

**Brigitte Barbaudy-Ngoma**  
06.28.62.12.69

## Les élixirs de l'automne

Les feuilles tombent c'est l'automne, le moment privilégié où dans la nature la sève commence à redescendre, temps des pluies dissolvantes et des premiers brouillards qui annoncent les refroidissements à venir avec ce vague sentiment de mélancolie qui nous envahit, l'obscurité reprenant le pas sur la lumière.

L'élixir de gentiane aidera dans les moments de doute pour persévérer.

Et si l'impression que la dépression guette, rien de mieux pour l'éloigner que l'élixir de moutarde, le jaune de ses fleurs est un véritable encouragement à aller de l'avant, si nos conflits non résolus nous bloquent dans la sphère respiratoire, l'élixir d'eucalyptus sera alors tout indiqué pour garder foi en la vie.

Trop épuisé, l'élixir d'olive nous requinquera sur le plan physique aussi bien que psychique.

L'élixir de rhododendron quant à lui apportera réconfort et sérénité en cas d'oppression respiratoire, d'asthme, d'inflammation tout en tonifiant les poumons dont le méridien en médecine chinoise ainsi que celui du colon sont associés à la saison de l'automne.

C'est le temps des récoltes, pas étonnant que ces méridiens participent de l'élément métal, moment de bilan, moment de jugement, moment de trancher.

Si nous avons tendance à être trop strict, pensons à l'eau de roche, trop rigide à l'épicéa, trop critique, au hêtre, trop perfectionniste à

l'orme et pour se débarrasser de nos vieux schémas mentaux, usons de l'élixir de noyer pour évoluer. Et ainsi développons les qualités propres de l'automne.

Brigitte vous propose des consultations téléphoniques.

Prenez RDV au : **06.28.62.12.69**



## A VIE ZEN

Association S'sens

14, Rue Alfred Charlionnet  
33400 Talence

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.