

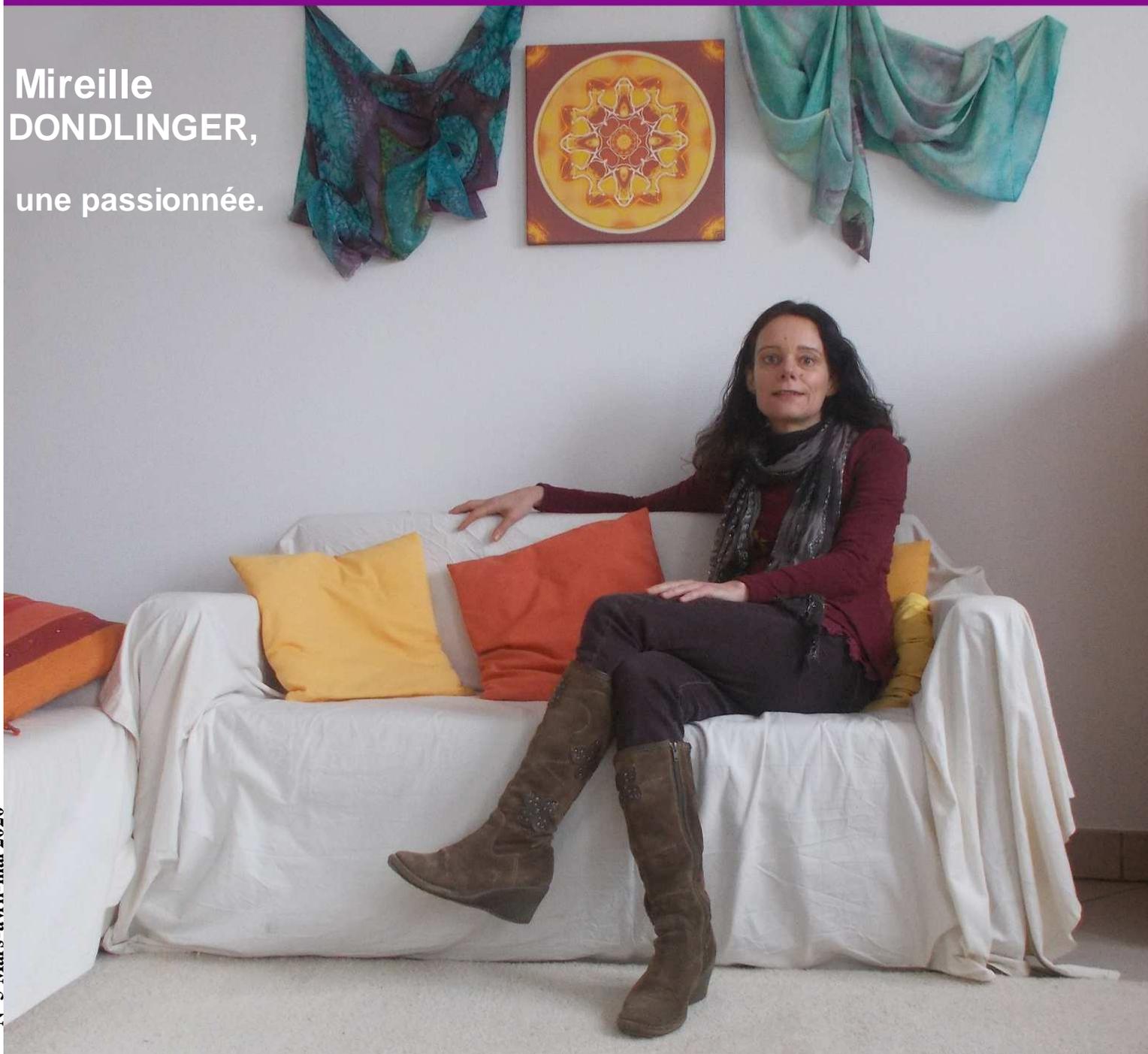
# Soyons *Zen* et Plus

Magazine Mieux-Vivre

GRATUIT

Bien-Etre

Mireille  
DONDLINGER,  
une passionnée.





# Almina.lu

Réseau de partage d'informations alternatives  
Luxembourg et Grande Région

**www.almina.lu** est un Réseau de partage d'informations alternatives pour le Luxembourg et la Grande Région. Vous trouvez sur le site **www.almina.lu** une multitude d'informations en rapport avec le bien-être, le développement personnel, la spiritualité, l'écologie, le développement durable, le mieux vivre ensemble, ... avec un **calendrier des événements, conférences, stages, formations, ...** qui ont lieu au Luxembourg et aux alentours, ainsi qu'un **annuaire des thérapeutes, bonnes adresses, associations, ....**

C'est un moyen d'être au courant de ce qui se passe dans la région, de découvrir de nouveaux horizons pour certains, de retrouver rassemblé en un lieu des infos que l'on reçoit de façon éparpillée pour d'autres, de promouvoir ses activités dans l'esprit du site, de favoriser la rencontre de personnes qui ont des intérêts ou un état d'esprit communs .

C'est un site interactif: vous pouvez proposer des événements, faire des ajouts dans l'annuaire, insérer vos petites annonces, ... et **tout cela gratuitement**.

Si vous le souhaitez vous pouvez recevoir gratuitement notre lettre d'information avec les actualités, stages, conférences, cours, informations, ... en vous abonnant sur le site.

[www.almina.lu](http://www.almina.lu)



Venez découvrir des articles sur le bien-être, des citations, des textes à méditer, des vidéos et bien plus ... sur :

[www.almina.lu](http://www.almina.lu)



**pour avancer ensemble ...**

**Mireille Dondlinger - [contact@almina.lu](mailto:contact@almina.lu)**

Créative et en recherche permanente, je suis la créatrice du site [www.almina.lu](http://www.almina.lu),



Je travaille en tant que webdesigner: *Instants Présents - Création Web*,  
*Création de sites Internet: [www.web-crea.lu](http://www.web-crea.lu)*

Et je crée des Mandalas que vous pouvez retrouver sur  
*Instants Présents -L'Art du Bien-Être :*  
[www.instants-presents.lu](http://www.instants-presents.lu)



# Sommaire

L'amour animal , un regard miroir par Axelle Andrée	p.4
Zéro déchet Par Chantal Fiechter	p.5
La lidothérapie Par Dorothee Schieller	p.6
La sophrologie ludique Au service de l'enfant et l'adolescent Par Isabelle Salm	p.7
L'ondobiologie Par Partina Melo	p.8
Horsocope Par Serge DUCAS	p.10-11
Interview d'une passionnée Mireille DONDLINGER L'univers des mandalas	p.12-13
La thérapie transpersonnelle Une rencontre avec l'humain et le sacré Par Patricia PAJERA	p.17-20
Se soigner naturellement: Eviter les pièges Par Maité MOLLA-PETOT	p.23-24
Tai chi chuan et Qi Gong, Arts de santé Par La Recherche du Tao	p.29-30

Ce magazine est le vôtre:

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

- Vous avez des talents d'écriture, vous pouvez nous proposer des articles (c'est gratuit) ayant trait au contenu de ce magazine,
- Vous êtes thérapeute, vous pouvez figurer dans l' Annuaire des acteurs du mieux vivre.
- Vous désirez recevoir ce magazine à chaque parution ( gratuitement ),
- CONTACTEZ-NOUS, par mail : a-m-v-europe.68@orange.fr ou par téléphone : 0033 (0) 3.89.52.94.21

Magazine gratuit du Mieux Vivre et du Bien-Etre est édité par l'Association Mieux Vivre Europe 68 / 13b, rue de Pfastatt 68270 Wittenheim (France).

Tél.0033 (0)3 89.52.94.21  
Mail: [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr)  
Dépôt légal à parution issn: en cours  
Directeur de la publication: René Thierry SONTAG  
Directrice de la publicité: Françoise MARGATHE  
Direction artistique: Fabrice ERARD

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

Ce magazine est aussi distribué dans tous les salons « Femme- Homme, Simplement », Salons Mieux Vivre- Bien-Etre, en Belgique et en France.

RECEVEZ gratuitement  
chez vous, à chaque parution.

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

BULLETIN D'ABONNEMENT GRATUIT (à photocopier)  
(durée 2 ans, 8 numéros)

\* Par mail (indiquez votre adresse mail, ci-dessous):

.....

\* Par courrier (indiquez votre adresse postale ci-dessous):

NOM:.....

PRENOM: .....

ADRESSE: .....

.....

PAYS:.....

Code postal:..... Ville:.....

Ce bulletin est à retourner par mail: [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr)

Ou par courrier à : Association Mieux Vivre Europe 68

13 B, rue de Pfastatt 68270 WITTENHEIM (France)

# L'amour animal, un regard en miroir

## Le miroir animal



Par Axelle Andrée

Se demander l'origine du comportement étonnant, dérangent ou effrayant de nos animaux de compagnie est une démarche qui s'avère, sous un certain angle, très profondément spirituelle, je dirais même "révolutionnelle", nous donnant un accès direct et sans filtre à une conscience élargie de nous-même.

La métaphore animale: Leurs attitudes et actions que nous jugeons comme inadéquates ou indésirables représentent une symbolique de vie humaine tout aussi inadaptée à l'élévation de conscience dont nous avons besoin pour garder le cap du bonheur.

Et si votre animal de compagnie savait mieux que vous ce qu'il est temps de changer dans vos habitudes de vie, autant gestuelles que mentales ou psycho-émotionnelles?

Bien que ce ne soit pas toujours perceptible, ils sont d'une générosité infinie pour leur humain au delà de toute récompense, quitte à être réprimandés, jugés voire maltraités.

Et dans leur don d'eux-même, ils sont d'un naturel implacable au point de donner leur santé, leur souffrance et leur vie pour nous offrir l'opportunité de comprendre ce dont nous avons besoin.

Tels des anges qui dans leur rôle de maîtres spirituels peuvent également se déguiser en démon à nos yeux

souvent incroyables; ignorants que nous sommes, de la conscience réelle qu'ils portent de nos failles et forces (auxquelles nous sommes généralement aveugles).

C'est dans cette intime connaissance de nos états d'être qu'ils agissent et réagissent en parfaits miroirs.

Au péril de leur vie:

un cheval tombe dans une piscine (pleine) en hiver. En apparence, un accident, la faute à pas de chance, mais des circonstances exceptionnelles lui permettent de s'en sortir.

Sa cavalière me demande s'il est amené dans l'avenir à avoir la peur de l'eau, des flaques,...

Mais quand je discute avec lui, il m'explique sa souffrance de sentir son humaine bien-aimée se jeter dans des douleurs si profondes dans sa vie affective et son désir de lui montrer à quel point elle s'abandonne dans des abîmes émotionnels mortels.

A part ça, la peur de l'eau ne semble pas être un sujet pour lui.

Son humaine émue par ces informations en perd la voix et prit le temps de se ressaisir de cette prise de conscience.

Pour ma petite expérience du don animal, bien loin de mes capacités d'aujourd'hui, j'ai vécu de grandes souffrances dans le cadre de mon couple dans les années 2000, ce qui me conduisit à somatiser quelques problèmes de santé, mon nez était complètement bouché depuis des mois et à l'époque j'avais un chat de quelques années, je constatais qu'il commençait à avoir une très mauvaise

haleine, mais je ne comprenais pas ce qu'il avait, ne voyant ni la gravité de son problème, ni le lien miraculeux avec mon nez qui au même moment se débouchait complètement naturellement, pendant 15 jours mon nez était entièrement libéré et son état se dégradait sans que je ne comprenne qu'il donnait sa vie pour moi, car c'est ce qu'il a fait. Mon nez est resté libéré jusqu'à une semaine après son décès. Quand mon nez s'est rebouché, j'ai saisi ce qu'il c'était passé. Je le remercie encore aujourd'hui pour tout.

Posez-vous les bonnes questions à temps, pour arriver à prendre soin d'eux comme ils se donnent eux-mêmes pour nous.

Notre agressivité naturelle:

Ici, un chien qui, en l'absence de son humain, référence d'autorité, a agressé deux autres chiens et mordu acci-

dentellement leur humain.

Dans l'échange avec lui, tout gentil et câlin, il m'explique qu'il montre à son humain qu'il a besoin d'un exutoire à son agressivité naturelle, et que la sexualité symbolisée ici par le cro qui pénètre la chaire, en est un (exutoire) à explorer pour lui.

Par la suite je lui demandai pourquoi agir en l'absence de son humain? Il me répondit que par amour et respect pour lui, il ne voulait pas défier son autorité.

J'ai pu exposer ce partage avec son humaine qui était demandeuse, la suite est entre leurs mains.

Actrice de mon développement depuis 2005, j'ai constaté une aisance de communication télépathique avec mon premier accompagnant en développement personnel. Le temps de guérir et cotériser mes plaies profondes, je vous propose aujourd'hui un service d'expansion de votre conscience au travers du regard animal, maître et compagnon de vos vies vous apportent la lumière digne des anges incarnés qu'ils sont grâce à mes capacités télépathiques lors du rendez-vous individuel et ou à distance sur base d'une image papier ou numérique.

Contactez-moi par mail: [axelle.un@gmail.com](mailto:axelle.un@gmail.com)

ou au numéro suivant:

+32/471.20.00.54

+352691105380

Et mon site:

<https://www.ressources-interieures-et-telepathie-animale.com/>



# Zéro déchet

Je ne vous ai pas encore parlé des bienfaits pour nous et notre planète de faire les bons gestes écologiques au quotidien

Je vous l'accorde "Zéro déchet", ce n'est pas très sexy comme terme de prime abord car ça regroupe 2 mots plutôt négatifs :

Zéro, ça évoque la note que l'on n'avait pas envie d'avoir à l'école et Déchet, c'est le truc qui pue. Alors qu'en fait le zéro déchet, c'est un mode de vie très positif et bienveillant ! C'est ouvrir les yeux sur comment les choses que l'on consomme sont produites et quelles ressources sont nécessaires pour les créer, les transformer et ce qu'elles vont devenir en fin de vie."

Quelques conseils que j'essaie de m'appliquer au quotidien :

## Le B-A-B-A : on achète local, de saison et en vrac

On achète ses légumes et ses fruits de saison aux paysans du coin.

Il existe en France de très nombreux marchés de producteurs pour que vous ayez ce choix-là. Les prix sont moins chers et la qualité inégalable. On dépense moins d'argent chez les commerçants du quartier en général que dans les grandes surfaces.

Acheter chez eux c'est aussi supporter un projet plus large de changement des consciences.

On apporte ses contenants et en verre si possible réutilisable pour mettre ses céréales, sa farine, ses graines ; et à la coupe fromage ou pain dans beaucoup de magasins bio de proximité vous pouvez réaliser ceci.

On achète aussi sa lessive et son produit vaisselle en vrac en apportant ses bouteilles mais vous pouvez aussi le fabriquer avec bicarbonate poudre et eau tout simplement pour tout usage ménager (moins de 8 euros pour 6 mois environ) ...

Vous le comprenez quel plaisir de fonctionner ainsi et de transmettre ces valeurs.

## On réapprend à cuisiner

On oublie surgelés ou autres conserves pour retrouver le goût « fait maison »

Rapide à faire = un soupe maison avec de beaux légumes. Un peu de bonne volonté ; quelques ustensiles appropriés (Vitaliseur de Marion par



exemple) et le tour est joué et l'on mange sainement. Ce n'est pas plus long et bien meilleur.

## On fabrique ses produits d'hygiène et d'entretien

Juste un dentifrice par exemple :

- 1 c à soupe de bicarbonate de soude
- 4 c à soupe d'argile blanche (poudre fine)
- ½ c à café de sel de table
- 2 gouttes huile essentielle de citron ou de menthe

Dans un récipient refermable placez l'argile blanche, ajoutez le bicarbonate et mélangez, ajoutez le sel, puis l'huile essentielle mélangez bien.

Il vous suffit de placer la poudre sur votre brosse à dents humide et hop de broser vos dents

Pas cher et efficace.

## Buvez l'eau du robinet

Les ventes d'eau en bouteille en France représentent 175 bouteilles d'eau chaque seconde soit 5,5 milliards de bouteilles d'eau par an.

Autant de déchets qui se baladent dans les océans !! L'eau du robinet n'est ni emballée, ni transportée et coûte 200 à 300 fois moins cher

Vous pouvez la purifier en ajoutant du charbon ou des carafes appropriées ou un osmoseur ou une fontaine spécialisée.

## Compostez vos déchets biodégradables

Vous disposez d'un jardin alors compostez vos déchets verts et ainsi vos poubelles vont passer d'une / semaine à 2 par mois parfois. Et vous apporterez à vos plantations tous les élé-

ments organiques nécessaires à leur développement.

## Empruntez ; mutualisez au lieu d'acheter

Valorisez le prêt entre amis ou voisins ou achetez en groupe. On peut faire ceci pour une tondeuse ; un appareil à raclette dont on se sert 3 fois dans l'année ....un taille haie etc ....il existe un site [allovoisins.com](http://allovoisins.com) pour tenter cette démarche

## Dites non aux prospectus publicitaires

Un stop pub sur votre boîte aux lettres vous évite 15 kgs de déchets par an.

## Bricolez réparez !!!

Bien souvent la réparation coûte moins cher qu'un appareil neuf et les artisans sont là pour ceci si vous n'avez pas la fibre bricoleur.

Et si la panne est définitive pensez à la collecte des déchets d'équipements électroniques dans les déchetteries ou les magasins ainsi que tous les composants (piles etc ....)°

ET vous quelles sont vos solutions ?

Qu'avez-vous mis en place ?



4 allée du Bery  
68440 LANDSER

Chantal FIECHTER, Naturopathe,  
Conseillère Agréée Fleurs de Bach.  
[chantal.fiechter@wanadoo.fr](mailto:chantal.fiechter@wanadoo.fr)  
06.82.88.71.74

[Suivez-moi sur Facebook](#)

# La Lidothérapie



SCHILLER Dorothee -  
Une thérapie tout en douceur pour les

## La création de la Lidothérapie

Mon cursus a débuté à l'ESAO (European School of Animal Osteopathy) où j'ai obtenu mon diplôme d'ostéopathie animale.

Cette formation m'a permis de développer mon sens du toucher, ce n'était que le début d'une belle évolution.

Par la suite, j'ai suivi la formation en ostéopathie tissulaire de Pierre Tricot qui m'a ouvert les portes du développement personnel. En effet, pour pouvoir soigner les autres, il faut être bien avec soi-même.

Cet apprentissage a affiné mon écoute et m'a appris à faire confiance à mes ressentis. J'ai découvert le terme de « clairvoyance » et mis cette capacité au service de mes soins. Elle m'a ouvert les yeux sur l'impact que les émotions peuvent avoir sur le corps et l'importance de l'auto-traitement. Les outils que j'ai acquis m'ont permis d'aller voir, et soigner mes propres blessures. C'est ce que je mets beaucoup de cœur à transmettre lors de mes stages de développement personnel. J'accorde beaucoup d'importance à l'introspection et j'aime partager les premières clefs qui permettent d'accéder à soi-même et à son propre bien-être.

J'ai développé la communication animale que j'utilisais déjà depuis quelque temps. Plus j'avais sur mon propre bien-être, plus les animaux étaient communicants. Ils m'ont, petit à petit, laissé de plus en plus d'accès à leurs émotions. Mes soins sont devenus de plus en plus profonds.

Parfois, leur mal-être n'était que le reflet de celui de leur propriétaire. Ils m'ont alors doucement, mais sûrement, guidé vers la lidothérapie, et invité à ouvrir ma thérapie aux humains.

C'est par la suite que, autant mes patients humains que animaux, m'ont guidé vers la création des stages et des ateliers bien-être.

Les stages ont pour but d'ouvrir les facultés qui permettent de travailler sur soi, pour aller mieux. Ils permet-

tent également de développer la communication animale. Cette partie ouvre les portes du monde animal tel qu'on ne l'a jamais vu.

J'aime la beauté de ce que l'on peut voir en fermant les yeux.

## La Lidothérapie, un soin tout en douceur

La Lidothérapie est une thérapie manuelle et énergétique qui peut se pratiquer au contact ou à distance. L'écoute du corps et de l'esprit sont les éléments clefs de la Lidothérapie.

Grâce à l'écoute intuitive, la Lidothérapie peut entendre les émotions profondément enfouies dans notre subconscient. Le subconscient abrite tout ce que nous n'avons pas été en mesure de gérer et d'évacuer sur le moment. Toutes ces informations sont stockées, et participent à ce que vous êtes aujourd'hui.

La Lidothérapie suit un principe important; Le respect des limites du patient. Le corps et l'esprit du patient guident le soin de Lidothérapie et déterminent la fin de la séance. Lorsque le sujet abordé, même s'il peut paraître simple de prime abord, est douloureux, il est important de respecter ce que le patient peut donner, sur l'instant, et poursuivre le travail sur plusieurs séances, si besoin.

Le soin de Lidothérapie libère de profonds blocages, imbriqués dans le rouage de votre personnalité. Les mouvements générés par ces libérations ont des effets instantanés, mais provoquent également des réactions de libération en chaîne. La séance peut travailler pendant plusieurs jours, semaines, ou mois. C'est ce que l'on appelle le temps d'intégration. Le corps et l'esprit s'adaptent aux nouvelles données apportées lors de la séance.

La Lidothérapie est une thérapie de fond, qui a pour but de vous accompagner sur votre chemin. Elle soutient, votre esprit et votre corps, lors des épreuves que la vie vous réserve.

## La Lidothérapie pour les humains et les animaux, les bienfaits

Du nourrissons à l'accompagnement de fin de vie, cette thérapie vous offre un point de vue différent. En effet, l'arrivée et le départ de cette terre sont des sujets importants et marquants. La Lidothérapie vous accompagne tout au long de l'expérience de l'incarnation.

Cette approche soigne les douleurs physiques, les maladies chroniques ou aiguës. Même pour les urgences, elle peut être d'une grande aide, couplée aux soins médicaux appropriés. Elle

soigne également les chocs et remous émotionnels, tristesse, colère, dépression...

Pour les animaux, même si la majeure partie de ma patientèle est constituée de chevaux, chiens, chats et vaches, elle reste ouverte à tous les animaux, même les plus petits.

La Lidothérapie peut travailler sur des sujets plus larges comme les relations, entre vous et votre animal, ou entre vos animaux lorsqu'ils vivent en communauté. Les effets du soin de Lidothérapie se ressentent aussi bien sur le corps que sur l'esprit, chez vous, comme chez vos animaux.

Les clefs de la guérison sont à l'intérieur de vous, la Lidothérapie vous invite à en ouvrir les portes.

## Les projets

Ma thérapie est en constante évolution et plusieurs projets me tiennent à cœur.

La Lidothérapie chez les enfants.

Moi-même maman depuis 4 ans, j'ai énormément appris à travers mon fils, et le point de vue que la Lidothérapie peut apporter aux parents. C'est pourquoi, je propose aujourd'hui, la communication intuitive chez les enfants en bas âge. C'est un moyen de les écouter, au même titre que la communication animale permet d'écouter les animaux.

J'ai également comme projet de mettre au point un stage, qui me permettra de transmettre ces connaissances et d'écouter les enfants de manière plus profonde. Ils ont énormément à nous apprendre.

Les chevaux tiennent une place importante dans ma vie, c'est pourquoi je développe l'Equi-Lidothérapie. Le but de l'Equi-Lidothérapie est d'apprendre à travailler avec son cheval en communication animale. Cette subtilité permet non seulement d'améliorer la relation avec son animal, qui profite d'une véritable écoute, mais c'est également un tremplin pour avancer sur sa propre vie.

J'exerce actuellement en Alsace, à domicile pour les animaux, et principalement au cabinet pour les consultations humaines.

SCHILLER Dorothee  
33 rue du Général Dufieux 68650 La-poutroie

--  
06.70.14.18.77

-  
Fb : Schiller Dorothee Lidotherapie  
lidotherapie.sd@gmail.com

## LA SOPHROLOGIE LUDIQUE AU SERVICE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT..



Par Isabelle Salm

D'aussi loin que remontent mes souvenirs, je voyais le monde des adultes comme un monde sérieux, compliqué et tout puissant... tout représentait un combat, une lutte pour faire sa place parmi les autres. Il fallait gagner sa vie (!!!) et d'après ce que je ressentais de mes parents, c'était un difficile labeur !! Me sentant coincée entre 2 frères, fille n'ayant pas droit à la parole, ayant juste le droit d'obéir sans poser de question, la vie me paraissait difficile, sombre, et je n'étais pas pressée de devenir adulte... je me rebellais très tôt contre mes parents et la société toute entière. Et m'échappais grâce à mon imagination, dans un monde où tout était doux... la danse classique, la lecture étaient mes refuges, l'écriture très tôt est venue me permettre de décharger un trop plein d'émotions ingérables et inavouables. J'étais une enfant puis une ado en plein dans ses tumultes ! Plus tard, j'ai grandi dans un monde où je me sentais toujours en décalage de tout : j'avais l'impression de n'être pas normale dans mes pensées, mes actions, et mes projets...

Je pense aujourd'hui que si j'avais connu la sophrologie ludique, cela m'aurait bien aidée !

En 2020, le monde est différent ... tout va plus vite : le rythme, les activités, les informations, les outils de communication... l'enfant depuis son plus jeune âge est soumis en permanence à des sollicitations extérieures, il n'aime plus "s'ennuyer", vagabonder dans son imaginaire... et pourtant, l'ennui d'un enfant est source de créativité et d'imagination ! Et oui... l'ennui est essentiel ! Aujourd'hui surtout, à travers mon métier de sophrologue spécialisée

(enfants, adolescents, maternité, parentalité), je rencontre très souvent, trop souvent allais-je dire, des enfants puis des adolescents en état permanent de stress. Du matin au soir, du soir au matin, le stress est omniprésent... le stress et la pression extérieure (directe ou indirecte). Stress et pression de l'école, des parents, de la société, tout n'est que stress et pression, et le portable devient alors pour l'ado comme un doudou de grand qui lui permet de s'évader, de se sentir reconnu entre ados du même âge ! L'ennui est ressenti comme insupportable ! Ne rien faire est source d'angoisse, la créativité et le jeu sont dépassés. Nous vivons dans un monde ultra connecté dès le plus jeune âge ! Outre les problèmes physiologiques que cela engendre (mais c'est un autre sujet !), cette dépendance à l'objet, à l'image, au paraître, amène l'enfant puis surtout l'ado à ne plus du tout exister et ressentir son corps, il devient extérieur, étranger à ce corps.

Il est essentiel à ce niveau, de comprendre une chose : un petit enfant qui joue fait bien plus que jouer : il apprend ! Il met en oeuvre sa capacité de créer ! Jouer est un mouvement, et donc le jeu est une activité de vie nécessaire, indispensable à la vie psychique du petit de l'homme. Dans le jeu, seul ou avec d'autres enfants, il développe son cerveau, se construit et construit son identité. Le jeu permet au bébé : - l'intégration des ses sensations et perceptions sensorielles, - L'expérimentation non traumatique de l'inattendu et de l'imprévisible, - L'acceptation des manquements maternels inévitables, - L'introduction d'un espace tiers. Dans la sophrologie ludique, il s'agit ni plus ni moins de **réapprendre le jeu** : Il est essentiel de redonner aux enfants le goût et le sens du jeu, et cela aussi bien pour ceux qui ont tendance à se réfugier dans un monde fantasmagorique dissocié de leur vie réelle (alimenté par la TV ou les jeux vidéo), que pour ceux qui tentent d'établir constamment une relation d'emprise sur les autres (harcèlement). Vous allez me dire : un ado ne joue plus ! C'est logique ! Il ne joue plus certes, mais lorsque l'on sollicite l'enfant qui est inhibé en lui, lorsque le sophrologue ne prend la place de personne (parent, enseignant ou ami), une proximité, voir une connivence de développera...

Le jeu dans l'accompagnement en Sophrologie est une régression en actes avec des gestes, des mimiques, par lesquels le sujet s'exprime. Il est

un laisser-aller, et il donne à l'enfant, l'adolescent une possibilité d'individuation. Dans ce jeu, le sophrologue se laisse aller lui-même au jeu : la psychothérapie s'effectue là où 2 aires de jeu de chevauchent : celle du patient et celle du sophrologue.. Et le jeu passe par les émotions, le ressenti. Toute émotion ressentie entraîne une production de neurotransmetteurs spécifiques qui modulent la pensée et l'humeur... libérer cette émotion de joie, de plaisir, de vitalité ! Les différentes propositions de jeux, au travers de la mobilisation corporelle globale, vont favoriser une meilleure intégration du schéma corporel, l'auto régulation de énergies ainsi qu'une plus grande autonomie, fondement de tout véritable système éducatif. À la fin de la séance, l'enfant/l'adolescent a libéré ses tensions, se sent davantage en lien avec lui-même et plus à même d'entrer en communication et en lien avec les autres ! Et de manière plus apaisée !

Mes séances en collège sur l'heure de la pause méridienne, permettent souvent aux adolescents de me confirmer qu'ils se sentent plus détendus l'après-midi, qu'ils éprouvent beaucoup moins d'agressivité. Les tensions sont évaporées. À la maison aussi les relations sont plus apaisées : ils prennent plus de recul par rapport aux remarques éventuelles des parents ou de la fratrie... Les adolescents repartent surtout de la séance avec des outils concrets qu'ils peuvent mettre en pratique dans les moments de stress ! La sophrologie ludique trouve vraiment toute sa place dans la vie mouvementée de l'enfant et de l'adolescent !

Et en nous, il y a toujours cet enfant qui ne demande qu'à exister !

Même adulte !

Isabelle Salm  
Sophrologue Existentielle Spécialisée

33 rue de Pioulouse 40600 Biscarrosse

Tel 0787774566

Mail: [isabelle.salm40@gmail.com](mailto:isabelle.salm40@gmail.com) Site : [www.sophrologie-landes.fr](http://www.sophrologie-landes.fr)





## L'ONDOBIOLOGIE



Par Martina Melo

Imaginez avoir la possibilité de trouver des solutions là où vous n'attendiez plus...

Imaginez avoir la possibilité de retrouver des résultats certains, durables et très souvent spectaculaires pour des affections physiques et émotionnelles des plus variées.

« Un esprit sain dans un corps sain »

L'ondobiologie est une technique mise au point par Jean Marie Bataille, naturopathe et chercheur. L'ondobiologie est une méthode spécifique qui consiste à nettoyer le corps d'énergies usées et de relancer le circuit de l'énergie vitale.

Nous sommes constitués de milliards d'atomes, lesquels s'organisent en cellules qui composent les tissus des os, organes, muscles, nerfs, peau... Dans nos cellules circulent en permanence des informations par le biais des énergies électromagnétiques fournies par nos atomes et aussi par les énergies environnantes. Une fois utilisées, ces énergies dites usées sont évacuées hors du corps. Mais si elles stagnent, se déposent ou se concentrent, elles peuvent former des amas qui empêchent la bonne circulation de l'énergie vitale. Ces blocages vont engendrer des douleurs, des fatigues, des malaises, et vont perturber aussi

bien les fonctions psychiques, organiques, hormonales ou motrices.

L'ondobiologue va pratiquer, sans aucune manipulation, au moyen de techniques énergétiques, le nettoyage de l'organisme, en extirpant et en désincrustant les énergies usées. La restauration des circuits énergétiques nécessite souvent 2 ou 3 séances progressives et rapprochées.

Sur quoi agit l'ondobiologie :

- Les dysfonctionnements des glandes hormonales,
- Les problèmes respiratoires : Nez, gorge, oreilles,
- Les problèmes digestifs : Douleurs abdominales, spasmes, calculs,
- Les problèmes de peau : Brûlure, cicatrices, eczéma, psoriasis, zones,
- Les problèmes osseux : Arthrite, arthrose, fractures, douleurs du dos,
- Les problèmes de nerf : Sciatique, tétanie, cruralgie,
- Les problèmes psychiques : Deuils, angoisse, agitation, dépression.

Elle aide aussi à la revitalisation du corps : Fatigue, choc physique ou psychologique.



Elle permet aussi la préparation ou la restauration du corps avant ou après une opération, ou un accouchement. Cette technique manuelle très douce, apporte à votre corps un fonctionnement optimal, aidant ainsi à retrouver votre équilibre. Un complément qui vous apporte de l'harmonie dans votre quotidien.

Cette discipline ne remplace pas un traitement médical mais peut accompagner un traitement prescrit par le médecin.

Nous avons tous en nous les ressources pour trouver les solutions ! Il suffit d'appuyer sur le bon bouton.

Martina Melo  
Ondobiologue



Martina Melo

Thérapeute certifiée en ondobioologie et biochirurgie de l'école IFACE à Paris

### Vous changez d'adresse

n'oubliez pas de nous communiquer vos nouvelles coordonnées

afin de continuer à recevoir  
votre magazine

Tél.0033 (0)3.89.52.94.21

### Soyons Zen et Plus

Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

mail:

[a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr)



## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))

### DEPARTEMENT CALVADOS (14)



Marie SAINT ROCHEL Soins lumière à distance pour les humains et les animaux—Médium. Tél: 06.83.54.57.72— 02.31.37.50.84, [mariesaintrochel@gmail.com](mailto:mariesaintrochel@gmail.com), [mariesaintrochel.com](http://mariesaintrochel.com) ,blog: Astrolicorne

### DEPARTEMENT CHARENTE MARITIME (17)



Sabrina Méron  
Lune d'Eau  
Cabinet d'exploration personnelle  
17 Av. du Grand Large  
17137 Nieul Sur Mer  
06.24.02.26.13 - 05.16.07.49.55  
Art thérapeute en épanouissement personnel  
Séance humaniste & énergétique, écriture connectée.  
<http://www.lune-deau.fr/> (par téléphone ou sur place)  
Écrivaine, membre de la SAPC – AUTEURS POITOU-CHARENTES.  
<https://sabmeron.wixsite.com/ecrivaine>

### DEPARTEMENT COTE D'OR (21)



DOMINIQUE LASSUS MINVIELLE, praticien et facilitateur Access Bars, Lifting Facial et Processus Corporels  
18 RUE DES TILLEULS  
21220 ST PHILBERT  
Bureau 0380233220  
Mobile 0679599115  
[www.acces-conscience.fr](http://www.acces-conscience.fr)

### DEPARTEMENT LOIRE ATLANTIQUE (44)



Gilles DUTEIL, praticien et enseignant en techniques énergétiques :  
Reiki Usui, Karuna, LaHoChi, Soins Angéliques.  
Libérations Émotionnelles (EFT)  
Travail à distance sur personnes et animaux.  
Des ateliers sont mis en place sur différents thèmes permettant le partage et l'échange.  
Formation en Loire Atlantique (44 Pornic) et en Normandie (50 St James).

Tél : 0033 (0)6 12 08 25 37  
Mail : [gilles.gd@hotmail.com](mailto:gilles.gd@hotmail.com)  
Site web : <http://www.gillesduteilreiki.com>

がっしょ

**l'avenir**  
[www.lavenir.net](http://www.lavenir.net)



Suite p.14



# Horoscope

Par Serge Ducas

## Juin-Juillet-Août

### Bélier

Vous vous sentez mieux dans la relation avec votre partenaire, si tant est vous avez connu quelques difficultés relationnelles. Dans ce cas, vous retrouvez peu à peu une bonne entente, une réelle complicité, un regain d'amour qui s'amplifie. Si vous filez au contraire le parfait amour, Vénus se montre rassurante, sécurisante. Votre duo se renforce. Vous êtes dans l'échange, le partage. Vous vous sentez rassuré, protégé l'un et l'autre. Sur le plan professionnel, vous êtes non seulement persévérant et tenace, mais aussi très ambitieux et désireux d'aller vite, de bousculer vos acquis ou de dépoussiérer une activité professionnelle que vous vous empressez de redynamiser. Si vous recherchez un emploi, les opportunités et les propositions arrivent. Financièrement, bon nombre d'entre-vous constatent déjà les bienfaits d'un meilleur équilibre. Votre situation financière est désormais beaucoup plus saine. Vous ne changez rien.



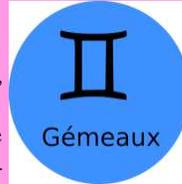
### Taureau

Sur le plan affectif, vous pouvez vous plaindre de la routine dans laquelle votre relation s'installe dangereusement. Même si vous en prenez conscience, changer les choses n'est pas forcément aussi simple. Vous êtes en effet pris en otage par vos responsabilités familiales ou vos engagements qui ne vous laissent qu'une étroite marge de manœuvre. Saturne vous aide à en prendre conscience, ce qui vous procure le besoin d'agir afin de changer les choses. Votre activité professionnelle est doublement concernée par l'impact de Saturne. D'abord par l'aspect dissonant qu'il forme avec votre signe, ensuite par son transit dans votre Maison X (secteur carrière). Vous êtes face à vos responsabilités, enjoint à vous structurer, à mieux vous organiser si tant est vous n'avez pas commencé à le faire. Sur le plan financier, vos revenus professionnels sont protégés, voire revalorisés. Sauf exception liées à votre thème natal, vous avez l'assurance de ne manquer de rien, voir de vivre plus confortablement.



### Gémeaux

Source d'apaisement, de sérénité, de tendresse, d'émotion, l'arrivée le 3 de Vénus dans votre signe vous permet de vous sentir plus épanoui, serein. Vos apports aux autres s'en trouvent également plus harmonieux. Cela vous aide à vous rapprocher des autres en étant de fait plus abordable, aimable, de bonne compagnie. Votre gentillesse et votre bienveillance sont remarquées et fortement appréciées. Vous reconnaissez vous-même vous sentir mieux émotionnellement, psychologiquement. Si vous êtes célibataire, vous n'avez aucun mal à faire des rencontres, à créer des contacts. Sur le plan professionnel, vous avez des projets, des envies, un esprit créatif, inventif et des idées qui, faut bien le dire, ne sont pas toujours réalisables, car trop utopiques. Toutefois, vous ne vous interdisez rien. Vous refusez de vous mettre des limites. En parallèle, la bonne influence de Vénus vous rend plus conciliant, à l'écoute de vos interlocuteurs. Vous vous révélez être un excellent communicant, un très bon médiateur en cas de conflit ou de désaccord majeur.



### Cancer

La conjoncture planétaire vous rend plus introspectif, plus enclin à vous éloigner émotionnellement de votre partenaire. L'inverse est par conséquent possible aussi. Mais rassurez-vous. Si votre relation ne connaît pas de soucis majeurs, celle-ci n'est pas remise en cause pour autant. Cela marque simplement un besoin ponctuel de solitude ou un réajustement organisationnel nécessaire de votre vie quotidienne avec l'être aimé. En revanche, si votre couple est déjà concerné par une crise majeure, les dissonances d'avril peuvent précipiter votre relation vers la rupture. Sur le plan professionnel, vous cherchez à briller. Pour y arriver, vous travaillez dur. Vous ne comptez ni votre temps ni vos efforts pour réussir là ou d'autre ont sans échoué avant vous. Par ailleurs, vous faites le point, le bilan et tirez des conclusions afin d'agir à bon escient. Ensuite, vous voyez comment vous pouvez faire évoluer votre activité. Une mutation, un déménagement de locaux, une installation à l'étranger. Vous ne fermez aucune porte.



### Lion

Si vous êtes d'un côté enclin à vous laisser porter par vos émotions, un grain de folie, une certaine insouciance, vous êtes de l'autre conscient qu'il n'est pas question non plus de vivre d'amour et d'eau fraîche. Votre côté fleur bleu risque par conséquent de se ternir, de perdre de sa superbe, puisque confronté à la réalité du quotidien. En effet, même très amoureux, les considérations extérieures, notamment familiales vous rappellent à une certaine réalité que vous ne pouvez pas ignorer et qui forcément vous empêche de vous laisser aller totalement à vos émotions. Au travail, vous êtes partagé entre l'envie de conforter encore un peu plus votre activité et celle d'apporter un certain nombre de changements que vous estimez nécessaire pour le développement de vos entreprises. Jupiter vous assure une certaine protection de votre travail. Vous confortez encore un peu plus vos acquis, vous y apportez un caractère plus officiel si vous n'avez pas encore signé un contrat vous en assurant la pérennité.



### Vierge

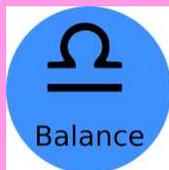
Côté cœur, vous devenez soudainement plus carré, plus rigide, plus enclin à vous réfugier dans votre jardin secret, voire dans votre caverne. Il est normal que l'être aimé se sente abandonné, incompris, laissé pour compte pendant toute la durée de cet aspect planétaire, soit jusqu'au 6 août (avec plus ou moins de force selon les prédispositions de votre thème de naissance). En cause, vos préoccupations ou vos priorités professionnelles qui tendent à prendre le pas, le dessus jusqu'à vous faire occulter l'importance ou les priorités liées à votre moitié ou votre famille. Au travail justement, vous êtes impliqué, passionné par ce que vous faites, investi dans un secteur d'activité en pleine expansion et que vous contribuez largement à faire progresser. Sur le plan financier, vous convenez avec votre employeur des modalités liées à votre contrat. Si vous êtes indépendant, la période est capitale en terme de développement professionnel.



Suite p.11

## Balance

En toile de fond jusqu'au 6 août, la présence de Vénus dans votre Maison IX (les idéaux, les aspirations). Elle vous procure des attentes, des espoirs, des projets à long terme pour votre couple. Parallèlement, jusqu'au 12 mai, Mars rencontre Saturne dans votre Maison V (secteur amoureux). Vous avez besoin de nourrir votre duo par un objectif commun. Vous voulez à tout prix sortir de votre quotidien. Sur un plan plus familial, la rencontre exacte entre Jupiter et Pluton dans votre Maison IV (secteur famille), révèle un besoin de prendre, sinon des distances, de vous affranchir des conflits, des mésententes, des contingences extérieures auxquelles vous n'avez aucune prise. Vous ne voulez plus être pris en otage dans des affaires qui ne vous concernent pas. Sur le plan professionnel, vous êtes curieux, mais aussi inventif ou à l'origine d'une idée qui peut changer votre façon de travailler. Par ailleurs, vous êtes poussé par l'envie de tout explorer et par conséquent être amené à vous disperser ou à vous épuiser en menant plusieurs activités ou tâches à la fois.



## Scorpion

En couple, vous mettez tout à plat. Vous discutez en profondeur et convenez que vos difficultés relationnelles ou conjugales sont exclusivement liées à votre environnement, aux autres, aux obligations de chacun qu'il convient simplement de revoir. Si vous êtes célibataire, vous tendez plutôt à rompre avec votre environnement, comprenez les personnes que vous avez l'habitude de côtoyer. Vous rejetez aussi toutes éventualités de retourner vers un amour du passé. Vous allez résolument de l'avant avec la volonté de vous engager, de vous impliquer officiellement dans une relation constructive. Sur le plan professionnel, vous êtes un bon élément au sein d'une équipe. En effet, vous prenez plaisir à aider, servir, soutenir vos collègues ou collaborateurs. Cela ne vous empêche pas de préserver un environnement de travail stable, des assises que vous cherchez encore à consolider. Vous avez aussi vos ambitions personnelles.



## Sagittaire

Vous êtes plus attentionné, protecteur, investi dans la relation. Vous avez besoin d'être tout le temps ensemble. Plus exclusif, l'être aimé devient votre raison de vivre. Négative-



ment, vous ressentez un sentiment de jalousie, d'insécurité qui vous incite, bien malgré vous ou inconsciemment à surveiller votre moitié sans trop en avoir l'air. Cela peut rapidement générer des tensions si vous ne prenez pas un tant soit peu sur vous en reconnaissant le fait que vous n'avez aucune raison de vous montrer inquiet. Sur le plan professionnel, vous avez besoin d'un projet, d'une nouvelle dynamique de travail pour aller de l'avant. Vous mettez tout en œuvre pour vous affirmer davantage dans votre secteur d'activité. Vous vous imposez, vous faites montre d'une certaine autorité. Vous vous positionnez en leader. Toutefois, si vous avez sans conteste l'étoffe, les capacités ou l'expérience, d'aucuns ne vous trouvent pas forcément crédible dans le rôle que vous endossez. Le costume de fait pas forcément la fonction.

## Capricorne

Bienveillant, vous n'hésitez pas à vous couper en quatre pour les autres tant vous êtes capable d'un grand sens du sacrifice dans la mesure où vous avez vraiment besoin de vous rendre utile, d'aider vos proches, quelquefois même au détriment de votre propre équilibre énergétique ou moral. Ne le niez pas, endossez un rôle de médiateur, vous adrez cela, d'autant plus que vous avez l'expérience et le recul nécessaire pour arbitrer une situation conflictuelle. Sur le plan professionnel, vous pouvez compter sur d'excellentes conditions de travail. Les rapports, les échanges avec vos collègues ou vos partenaires professionnelles en général, sont extrêmement bénéfiques pour votre progression dans l'entreprise. Financièrement, vous menez sur ce plan parfaitement votre barque. Vous principale qualité c'est votre réalisme face à votre situation financière. Vous connaissez vos propres limites en matière de budget.



## Verseau

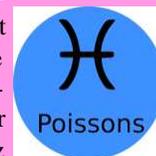
Sur le plan affectif, vous vous sentez extrêmement proche, complice, sur la même longueur d'onde. Vous ressentez un regain de passion qui renforce vos liens. Si votre couple a connu des difficultés, si vous êtes passé par une période au cours de laquelle vous vous êtes éloigné, voire carrément perdu, vous vous retrouvez avec l'envie de vous reconquérir, de vous séduire comme au premier jour. Vous déployez pour cela des trésors d'imagination. Si vous êtes célibataire, vous commencez à trouver votre solitude pesante. Même choisi, votre célibat vous paraît



plus difficile à porter. Au travail, votre activité professionnelle est sinon relancée, complètement sur les rails. Ce qui doit à priori vous enlever toute forme de stress ou d'angoisse. Sous les effets de Saturne dans votre signe, vous pouvez envisager un épisode de stabilité professionnelle tout en restant ambitieux et dynamique dans votre façon d'appréhender l'avenir.

## Poissons

Vous avez sentimentalement parlant l'impression, la sensation d'être seul, à l'écart, moins bien considéré par votre partenaire. Cela vous procure, sinon un malaise certain, une frustration qui, si vous la laissez s'envenimer, risque de prendre des proportions pouvant réellement affecter votre relation. N'hésitez pas à interpeller votre partenaire sur votre ressenti. Vous verrez que ce dernier s'en étonnera et promettra de faire davantage attention à vous. Vous pouvez alors légitimement espérer retrouver ensuite une meilleure complicité, semblable à celle dans laquelle vous avez été baigné avant cet épisode planétaire plus difficile. Sur le plan professionnel, vous travaillez dans d'excellentes conditions. L'atmosphère sur votre lieu de travail y est harmonieuse, décontractée. Sans doute avez-vous pas mal œuvré pour assurer ou entretenir un bon état d'esprit entre vous et l'ensemble de vos collègues. Le transit de Mercure dans votre signe facilite cette perspective. Vos revenus sont par ailleurs en augmentation.



## Serge Ducas

Astrologue professionnel  
depuis 1991

Consultations personnalisées  
en privées ou par téléphone.

Presse Ecrite – Radio – Télévision.

+32 (0) 475 82 22 50

[www.sergeducas.be](http://www.sergeducas.be)

Belgique – Luxembourg – France

## Interview d'une passionnée, Mireille DONDLINGER.



**Mireille DONDLINGER, qui êtes-vous ? Quel fût votre cheminement ?**

Née en 1976, luxembourgeoise, j'ai commencé mon parcours avec des études scientifiques aboutissant à un doctorat en physique.

Ma curiosité et mon envie d'évoluer, avec notamment un travail intérieur sur moi-même qui n'a pas cessé depuis, m'ont alors amenée à élargir mon horizon, à aller au-delà des sciences dites classiques, à découvrir d'autres réalités...

**Votre cheminement et votre exploration intérieure vous ont permis d'exprimer de plus en plus votre créativité.**

Effectivement, ma créativité s'exprime notamment à travers la création de Mandalas. Les Mandalas ont depuis longtemps exercé une grande fascination sur moi. Ces motifs circulaires qui convergent vers un centre, aux origines ancestrales sont utilisés dans toutes les cultures (les Mandalas des Bouddhistes tibétains, les rosaces des cathédrales gothiques, les roues de médecines amérindiennes, ...), se retrouvent dans la nature (cristaux de neige, étoiles de mer, fleurs, ...) et sont utilisés par de nombreux thérapeutes dans le cadre de l'Art-thérapie.

**Comment créez-vous ces mandalas ?**

Dans mes créations, je me base sur des formes ancestrales et universelles, que je combine (à l'aide d'outils numériques que je développe moi-même) avec certains phénomènes physiques, résultant en des formes puissantes.

On y retrouve des éléments de géométrie sacrée, des figures de résonance, ainsi que l'influence des Mandalas traditionnels, ces motifs circulaires convergeant vers un centre et qui re-

présentent le monde visible extérieur à nous et le monde invisible au plus profond de notre Être. Dans mes créations le centre joue un rôle important. Il représente à la fois le fait d'être dans son centre et aussi d'être dans l'ici et maintenant (l'Instant Présent). Il en résulte des formes harmonisantes et énergisantes, contribuant au bien-être et au recentrage.

**SOYONS ZEN ET PLUS. Quelles sont les différentes sortes de mandalas ?**

Vous avez le **Mandala à Points Anita**. Mandala à points (dot Mandala) en relief. Mandala créé à la main avec des points de sable (donnant une structure de relief) et de couleurs acryliques (sur plaques en bois).

Le **Mandala de sons harmoniques "Moonlight Sonata"**. Mandala créé à partir de la musique "Moonlight Sonata" de Beethoven, avec le logiciel Soledine, que j'ai développé et qui permet de visualiser des ondes sonores.

Le **3D Mandala vibrations harmoniques**. La vibration est à l'origine de

toute forme. Tout est vibration dans l'univers. Tout est fréquence, tout est onde ! Le son, la lumière, les particules.....Pour ce mandala, une découpe des motifs dans du carton en plusieurs couches (effet de 3D) est nécessaire, puis il est peint avec des couleurs acryliques.

**A quelle fin peuvent être utilisés**



**ces mandalas ?**

Ils peuvent convenir comme support de méditation ou de contemplation, ils peuvent nous aider nous relaxer, à nous recentrer, à gérer notre stress. Ils servent également à harmoniser un lieu. Et ils conviennent aussi, pour décorer une pièce.

Laissez agir le Mandala sur vous et découvrez sa puissance !



Suite p.13

**Transmettez vous votre savoir, votre connaissance ?**

Oui, depuis quelques années je partage mon savoir-faire et ma passion des Mandalas notamment à travers des ateliers "Mandalas de sable" et "Mandalas à points".

Vous trouverez mes créations et mes prochains ateliers sur mon site [www.instants-presents.lu](http://www.instants-presents.lu)

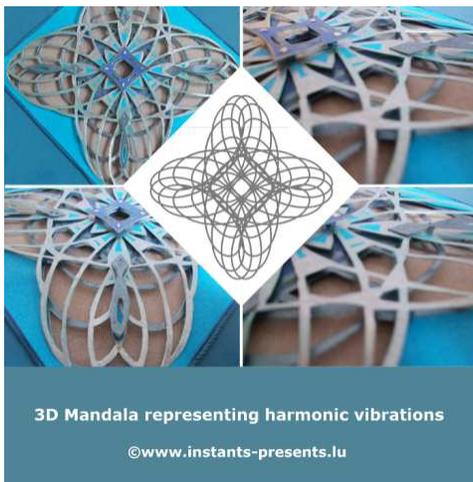
Je suis aussi webdesigner indépendante, une activité qui me permet de combiner mes compétences techniques avec ma créativité et de découvrir et contribuer à des projets d'autres personnes. Plus d'infos sur mon site: [www.web-crea.lu](http://www.web-crea.lu)



**Vous avez également créé un site, Almina.lu**

Oui, en 2011, j'ai créé [almina.lu](http://almina.lu), Réseau de Partage d'informations alternatives Luxembourg et Grande Région. Ce site permet de découvrir tous les acteurs qui agissent dans le domaine du bien être ( thérapeutes, associations....) ainsi que tous les événements inhérents à ce domaine. Ma devise : " **Faire de sa Vie une Oeuvre d'Art, Être l'Oeuvre d' Art** ".

**Merci Mireille DONLINGER pour nous avoir fait découvrir, en particulier, l'univers des Mandalas**



Accueil La créatrice Infos Mandalas sonores Actualités Boutique Contact



Bienvenue sur le site *Instants Présents - L'Art du Bien-Être !*  
Passionnée, créative et en recherche permanente, je veux partager avec vous mes créations artistiques et découvertes, pour plus d'harmonie et de beauté dans notre vie.  
Je vous souhaite de faire de belles découvertes !  
Mireille Donlinger

"La musique est une révélation plus haute que toute sagesse et toute philosophie"  
Ludwig van Beethoven

Mandalas de Sons Harmoniques  
extraits des visualisations sonores de  
"Moonlight Sonata - Beethoven"  
créés avec Soledine

[www.instants-presents.lu](http://www.instants-presents.lu)

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))

## DEPARTEMENT 52 HAUTE- MARNE



Laetitia DAVID, accompagnement au changement et développement personnel  
Maître-Praticienne en PNL humaniste  
Animatrice de Yoga du Rire  
Initiée aux constellations familiales et systémiques  
tél. : 06 03 57 09 92  
mail. : [contact.revelodrive@gmail.com](mailto:contact.revelodrive@gmail.com)  
[www.revelodrive.fr](http://www.revelodrive.fr)



Corinne AUGUSTE, praticienne en hypnose, médium, tél.0631713961—  
[corinne.auguste@hotmail.com](mailto:corinne.auguste@hotmail.com)

## DEPARTEMENT MOSELLE (57)

André SALOMON, « La Médecine de l'Habitat », expertise géobiologique – harmonisation du lieu de vie – ateliers et stages – Tél. : +33 (0)6.98.89.73.85 – [legeobiologue.hautefort.com](http://legeobiologue.hautefort.com)

## DEPARTEMENT PUY DE DOME (63)



Frédéric Balland, Hypnodôme- IHEA, Maître praticien et formateur en hypnose ericksonienne, magnétiseur, travail sur la mémoire des cellules. 63350 Maringues. 07.87.20.35.45 ou 04.73.87.86.15  
[www.hypnodome.fr](http://www.hypnodome.fr)

## DEPARTEMENT BAS-RHIN (67)



Cindelle SONNTAG, Praticienne en REIKI, niveau 3 – Oracle Votre Chemin de Vie – Consultations et pratiques soins – Lithothérapie et Orgonothérapie – Tél. : 06.42.66.84.58 - site: <https://reiki-usui-bien-etre-71.websself.net/accueil>  
mail: [sonntagcindelle@yahoo.fr](mailto:sonntagcindelle@yahoo.fr)

## DEPARTEMENT HAUT-RHIN (68)



Sonia Kirchmeyer  
6 rue d'Orbey  
68000 COLMAR  
Haut-Rhin  
[sonia.therajpie@hotmail.fr](mailto:sonia.therajpie@hotmail.fr)  
Hypnothérapeute, Relaxologue, Conseillère en nutrition, Conseillère en image, Reiki  
Parce que nous avons tous besoin des uns et des autres à un moment donné de notre vie, que ce soit pour une évolution psychologique, physique, ou pour se débarrasser d'émotions négatives, ou d'une addiction ou de tout autre chose...  
[www.kirchmeyer-sonia.fr](http://www.kirchmeyer-sonia.fr)



Fabrice ERARD, artiste peintre de tendance feng-shui, développement personnel et connaissance de soi – Tél. : 0033 (0)6.24.73.77.11

**Psycho Somato Thérapeute (Art-Thérapie) et Maître enseignant de Reiki à Wintzenheim près de Colmar**



Pascale Hoeltzli-Wary

## Un chemin vers soi Dans le mieux être

A travers l'Art Thérapie et le Reiki je vous propose de retrouver en vous le moyen d'avancer, le chemin de votre épanouissement.

L'atelier Arc en Ciel est un espace et un temps privilégié pour un accompagnement personnalisé.



### REIKI : SOIN ET ENSEIGNEMENT

Le Reiki nous accompagne pour vivre et installer en soi amour, bien être, paix et harmonie par un ré-équilibrage énergétique.

Devenir praticien Reiki : Enseignement du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> degré

### ART-THERAPIE

S'exprimer autrement qu'avec des mots, se comprendre et reprendre confiance.

La création sollicite l'imagination, l'intuition, les émotions, ce sont autant de portes à pousser pour atteindre un nouvel espace... une force de liberté et toucher à la beauté de l'être.

### **Pascale Hoeltzli-Wary**

Infirmière

Membre de la fédération francophone de Reiki Usui

Membre de la fédération européenne des 3 psy

03 89 47 88 80

<http://art-therapie-reiki.fr>

[L\\_arcenciel@live.fr](mailto:L_arcenciel@live.fr)



Pacifique FM avec Jasmine et Patrick une radio en FM 95.1 en Wallonie Picarde et sur internet [www.pacifiquefm.be](http://www.pacifiquefm.be)

Ce sont des émissions comme :

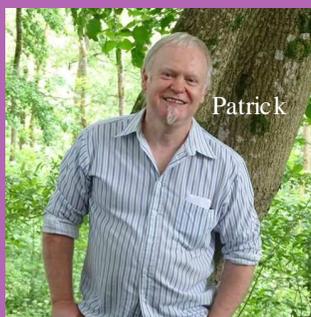
« La Voie du Cœur » avec des invités comme Daniel Shoushi, Gregory Mutumbo, Serge Boutboul, Dorothée Koechlin (traductrice d'Edgar Cayce), des artistes connus ou moins connus, Avec l'objectif de vous aider, de vous amener à vous ouvrir par les expériences ou les conseils des autres. Le lundi 16h00 à 18h00 et le mercredi 10h00 à 12h00.

« Santé, Bien être, la Vie au naturel », les thérapies alternatives avec des invités concernés et professionnels ou amateurs, le bio, l'écologie, les énergies, tout ce que l'humain doit retrouver.

Le lundi de 10h00 à 12h00 et le jeudi de 16h00 à 18h00.

« Au-delà du Mystère » avec Freddy de la voyance et médiumnité gratuite sur un numéro non-surtaxé 0032.69.22.59.53 le vendredi de 19h00 à 21h00.

#### Nous contacter



Patrick



Jasmine

C'est aussi avec Jasmine et Patrick un site internet spirituel :

[www.spiritualis.one](http://www.spiritualis.one)

Nous sommes là pour vous orienter, vous aider et vous montrer le Chemin, vous soulager, mais aussi vous emmener vers une prise de conscience qui ne tiendra qu'à vous et à vos décisions, à votre libre arbitre, tout ce que VOUS décidez de faire a une incidence sur votre vie présente, aussi bien le positif que le négatif, vos choix dépendent d'abord de vous.

Votre consultation pourra passer par la numérogie Karmique Tibétaine, la découverte d'une ou plusieurs vies antérieures pour y trouver certains problèmes qui pourraient avoir avec votre présent et donc aussi votre futur.



Sabrina Méron est thérapeute, auteure, chercheuse depuis 2014.

Art thérapeute en épanouissement personnel, elle est formée au degré 1 et 2 Reiki, elle a développé un art traitement qui se nomme l'ECGN (Ecriture Connectée Grandeur Nature), elle utilise l'écoute active. Son concept se nomme le Cabinet d'Exploration Personnelle Lune d'Eau. Elle se dit autodidacte et travaille avec ses sens et ses travaux personnels.

Elle évoque le fait d'être toujours émerveillée de ce qui se passe en séance : « *Une séance à Lune d'Eau se vit. C'est l'expérience qui donne confiance et ouvre des portes sensorielles...* »

Sabrina accompagne toute personne en quête d'elle même, en sensation de stagner dans leur vie, en tristesse, en manque de clarté...

Son approche est thérapeutique, énergétique, humaniste. Elle conduit l'Homme à se sentir mieux ; bien dans son être.

Son talent, son don atypique et particulier donne originalité à son travail ! Elle se connecte limpide et naturellement à partir de votre nom (avant votre venue) et elle y dépose sur ses feuilles blanches des écrits qu'elle vous lira en milieu de séance ; après avoir « nettoyé » et verbalisé certains points. En tant que thérapeute, elle utilise télépathie, empathie, écoutes, clairvoyance. Elle amène vos points de vie à se clarifier en redonnant pouvoir et force à votre vitalité et à votre propre intuition.

« *Ma déontologie est celle de guider l'Homme vers son autonomie responsable consciente, intuitive. A s'épanouir !* »

Une séance individuelle et personnalisée Lune d'Eau se réalise sur place ou par téléphone et dure 1h30. Son honoraire est de 80 euros.

Vous pouvez vous joindre à son site internet, ses vidéos, ses interviews, ses actualités, ses livres...

Le dernier ouvrage qui est sorti aux Editions Bérangel s'intitule « Saisir l'Instant ! ». En effet, Sabrina pense à s'allier avec la médecine ; il lui semble que le cœur de l'humanité a besoin des différents quartiers de métiers, qui se tournent aujourd'hui vers la santé holistique.

Sabrina est présente lors de dédicaces, de conférences, d'ateliers, d'interviews radio...

Elle est disponible pour vous et ne cesse de se réparer, d'évoluer afin d'amener douceur et messages édifiants à chacun et, aussi dans ses ouvrages.

Une manière de travailler en soi à découvrir, à expérimenter pour se renouveler !

Sabrina Méron

<http://www.lune-deau.fr>

06 24 02 26 13

EMAIL : [lune-d.eau@outlook.fr](mailto:lune-d.eau@outlook.fr)

17137 L'Houmeau



6,5 cm

# Ici Votre publicité

## Renseignements

Tél:

**0033 (0)3 89 52 94 21**

28 cm



Par Patricia PAJERA

Le bouton de rose a pour vocation de devenir une rose épanouie. La chenille, elle, a pour vocation de devenir papillon. De la même façon, une vocation est inscrite en l'être humain : devenir transparent à la dimension lumineuse et aimante présente au fond de son être pour la manifester dans le monde. La thérapie transpersonnelle stimule, favorise, accompagne ce processus de croissance et de transformation intérieure. Elle propose, dans ce sens, un chemin d'exploration et d'alchimie de l'inconscient afin de révéler notre être le plus profond.

Le terme « transpersonnel » renvoie à des principes qui sont au-delà de la seule personnalité. Les principes fondamentaux sont les suivants. L'âme humaine est de nature spirituelle. En effet, la vie psychique ne se réduisant pas à un mécanisme matériel et des réactions chimiques, nous pouvons parler de la dimension spirituelle de la vie intérieure de l'être humain, donc de l'âme. Il existe une réalité absolue, suprême à l'origine de notre existence dont les caractéristiques sont communes à toutes les traditions : Sagesse Infinie, Amour Infini et Puissance Infini. Cette réalité suprême est appelée ici ou là l'Absolu, l'Infini, la Source, le Créateur, le Divin. Elle est désignée, dans chaque tradition, par des noms propres, mais peut également être désignée par des termes courants élevés à des principes suprêmes tels que la Vie, l'Univers, l'Amour, l'Energie Créatrice. L'âme humaine peut entrer en contact et en communication consciente avec cette réalité spirituelle suprême qui la fonde et l'habite.

Ces principes de base ouvrent des perspectives inédites pour l'accompa-

## La thérapie transpersonnelle Une rencontre avec l'humain et le sacré

gnement des personnes en souffrance ou en quête d'elles-mêmes. L'alliance entre psychologie des profondeurs et spiritualité offre de vivre une plongée au cœur de notre humanité à la rencontre de nos émotions douloureuses, nos croyances négatives, nos tendances et réactions malheureuses, et nous donne de rencontrer, au-delà, la dimension profonde et sacrée de notre être, source de toute guérison et transformation.

La souffrance est inhérente à l'existence elle-même que nous le voulions ou pas. Elle fait partie intégrante de notre humanité. Qu'elle touche au domaine relationnel, personnel, professionnel, au domaine de la santé ou s'exprime dans les grandes crises existentielles, elle nous affecte tous à un moment ou un autre de notre chemin de vie. Nous avons, cependant, la liberté et le pouvoir de choisir l'attitude que nous souhaitons adopter face à elle. L'attitude la plus répandue est de refuser la souffrance qui se présente à nous, de nous en protéger en la réprimant, la niant, en faisant tout ce qui est possible pour oublier même sa réalité. L'autre attitude tout aussi fréquente est de la nourrir, la grossir et la décharger sur autrui pensant ainsi nous en soulager. L'attitude la plus responsable, la plus mature et créatrice, est de déposer notre armure de protection pour oser rencontrer cette souffrance et la laisser nous conduire plus intimement en nous-mêmes, à la rencontre de notre nature profonde et sacrée.

L'image de la plaie vient parfaitement illustrer les attitudes courantes face à la souffrance. Imaginons recevoir un coup de couteau à un endroit ou un autre de notre corps. Face à cette plaie devant laquelle nous ne savons quoi faire, nous venons déposer un pansement. La douleur se faisant sentir, nous prenons des antalgiques. La douleur se démultipliant avec le temps, notre prise d'antalgiques s'en voit augmentée. Pour oublier la douleur, nous multiplions les activités de toutes sortes ainsi que les relations. Pourtant, un mal être étrange nous poursuit. Nous sommes comme fiévreux. Quelque chose nous ronge de l'intérieur. Mais que devient une plaie physique non soignée ? Elle peut évi-

demment s'infecter voire même se gangréner, et entraîner une amputation selon la partie du corps atteinte, voire pire. Comment soigner une plaie ? Il va falloir soulever le pansement, examiner la plaie, la désinfecter, la recoudre, peut-être percer un abcès, attendre que la plaie cicatrice pour enlever les fils, attendre encore un temps pour que la cicatrice ne soit plus douloureuse. Il en va de même pour nos souffrances intérieures non reconnues. Combien de fois mettons-nous un pansement sur nos blessures ? Combien de fois fuyons-nous nos états intérieurs par un moyen ou un autre ? Et combien de fois, malgré toutes les stratégies mises en place, ressentons-nous un mal-être diffus comme si quelque chose nous empoisonnait de l'intérieur ? Pour aller vers une guérison de la souffrance, nous sommes appelés à oser cette rencontre intime et profonde avec ce qui nous habite comme émotions et croyances. Ce travail dit « sur soi » va nous amener simultanément à connaître notre essence intérieure. Entendons ici par « connaissance » non pas un savoir intellectuel mais l'expérience de notre Soi véritable, source d'une guérison authentique

La thérapie offre un espace d'accueil et d'écoute pour que la souffrance puisse se dire, et propose tout un protocole pour rencontrer intimement cette souffrance et l'alchimiser. Qui dit souffrance dit émotions douloureuses telles que la peur, la colère, la tristesse dans leurs degrés divers, leurs nuances et variantes. Chaque émotion a sa vibration particulière, sa raison d'être, une signification qu'il s'agira de découvrir.

Suite p.18



L'émotion, en tant que mouvement de notre cœur et expression de notre humanité, demande à être accueillie, reconnue, rencontrée. Le cadre thérapeutique nous offre l'occasion de vivre notre émotion en nous sentant reliés, c'est dire en relation. La plupart du temps, nous nous retrouvons seuls face à nos émotions. Dans le cadre de la thérapie, nous sommes pleinement autorisés à ressentir, à être touchés, à être vulnérables. Oser la relation dans notre vulnérabilité, vivre le lien depuis cette humanité est source de guérison. Au-delà même de l'accueil de l'émotion, il s'agit de nous découvrir humains et de nous réconcilier avec notre part sensible. Le thérapeute nous offre attention, présence dans une ouverture du cœur. Il vient nous soutenir, nous encourager, nous accompagner dans notre émotion, son expression, son alchimie, et ce à travers diverses approches.

Lorsque nous sommes en souffrance, nous sommes tellement pris par nos ressentis, nous nous identifions complètement à notre « moi blessé » qu'il nous paraît impossible sur le moment d'envisager une issue à notre détresse. Tourner notre attention vers l'intérieur de nous-mêmes va ouvrir une porte sur une nouvelle façon d'être. Celle-ci va permettre de regarder en conscience la souffrance ainsi que cette part de nous qui est blessée, mais qui n'est pas notre véritable Soi.

Le champ de l'art thérapie permet un espace d'accueil et d'expression des émotions. Quel que soit le mode choisi, la recherche n'est pas esthétique. La finalité est de contacter l'émotion qui nous habite, la laisser s'exprimer, dans une conscience, et la laisser se transformer au cours même du processus créatif. Entrer en résonance avec notre émotion par le chant, la mettre en mouvement dans la danse, lui donner forme dans un travail avec l'argile ou le dessin, la laisser se dire et se raconter au travers de l'écriture d'un conte ou d'un poème, sont autant de possibilités qu'offre l'art pour une rencontre alchimique avec notre être sensible.

Le rêve éveillé, technique d'imagination active, nous permet de rencontrer l'émotion douloureuse sous la forme imagée d'un personnage avec lequel nous allons entrer en contact. Nous allons le laisser nous raconter son histoire, le questionner pour comprendre son origine, dialoguer avec lui pour découvrir le besoin qui soutend l'émotion pénible, y répondre et ainsi atteindre un apaisement intérieur. Offrir une attention ouverte et une présence chaleureuse à cette part de

nous en souffrance permet à notre « moi blessé » de se décristalliser et nous ouvre à l'expérience de notre véritable Soi.

Nous sommes des êtres d'émotions. Toute émotion est porteuse d'un sens. La caractéristique propre d'une émotion douloureuse est la privation réelle ou imaginaire, passée, présente ou à venir d'un bien particulier. Nous nous sentons privés de quelque chose ou nous pensons l'être. Ne nous est-il jamais arrivé de ressentir un profond chagrin face à l'absence d'un être aimé, pensant que sa présence est pour nous la seule source de joie, de bonheur et de plénitude ? Il en va de même pour toute autre circonstance de la vie sur laquelle nous faisons reposer notre bien-être et dont l'absence creuse en nous une béance douloureuse. La souffrance s'enracine dans l'identification à notre « moi blessé » qui se fige dans l'attente d'être comblé par l'extérieur, qu'il s'agisse d'une circonstance de vie particulière, d'une personne, etc. Nous affranchir de l'emprise de l'émotion douloureuse demande de tourner notre attention vers l'espace intérieur de l'être, unique source de plénitude. Ce chemin de guérison exige un apprentissage et nous sollicite en tant qu'être humain dans notre totalité. Il est essentiel de comprendre que la racine fondamentale de la souffrance est l'ignorance et la déconnexion d'avec cette dimension sacrée de l'être. Cette source intérieure, le Divin présent dans la conscience, est ce qui comble l'âme. L'une des caractéristiques de cette dimension sacrée est d'être infinie. La Puissance Infinie comble nos défaillances, nos impuissances. L'Amour Infini comble, remplit et guérit notre cœur douloureux, abandonné, esseulé, et aime quand nous n'aimons plus. La Sagesse Infinie comble, emplit et instruit notre intelligence défaillante. La Providence Infinie répond à nos manques les plus profonds. L'émotion douloureuse nous met devant le défi de reconnaître notre impuissance, notre défaut d'amour ou de compréhension, de reconnaître notre humilité fondamentale : nous ne sommes pas autosuffisants et ne sommes pas séparés de la dimension sacrée qui est Puissance, Amour et Sagesse infinie. Dans toutes situations éprouvantes, la douleur initiale est

naturelle. Ce qui en fait une souffrance est de nous identifier à notre « moi blessé » et d'attendre la solution à notre mal être uniquement de l'extérieur. Il existe une guérison possible : seule la dimension sacrée peut combler la privation, la faillite, les limites de notre « moi ordinaire ». C'est le principe même de la guérison spirituelle où l'âme humaine s'unit au Divin en son être même, et de cette union rejaillit le soin et la guérison. Le principe des approches spirituelles est de favoriser cette ouverture de la conscience, cette reconnexion au Divin au cœur de nous-mêmes et de permettre à cette dimension sacrée d'infuser l'âme afin d'être soignée, guérie, comblée.

Le soin des émotions demande certes l'exploration de l'inconscient mais trouvera ultimement sa résolution dans la reliance au sacré. Seule cette dimension sacrée est infinie, et par conséquent plénitude parfaite. Seule la plénitude parfaite peut répondre à l'incomplétude humaine. Toute souffrance vient de ce sentiment d'incomplétude. La voie transpersonnelle est une philosophie fondamentalement optimiste : il y a une réponse à toutes les incomplétudes, une réponse non-matérielle mais spirituelle. Rien d'extérieur ne peut combler fondamentalement l'âme humaine, car l'âme a une soif inextinguible d'absolu. Pour être comblé, l'âme humaine doit conscientiser que son besoin fondamental, intrinsèque est le besoin de l'absolu, et d'y répondre. Cela demande cette reliance au sacré. La souffrance vient de cette inversion où nous cherchons les biens extérieurs et relatifs avant le bien suprême qui est intérieur. Pour soigner quelle qu'incomplétude que ce soit, il convient donc de tourner délibérément notre conscience vers ce qui seul peut combler tous nos manques. C'est un acte purement intérieur, personnel, intime, un acte spirituel. Il s'agit de chercher à rencontrer cette dimension sacrée, d'établir un contact vivant avec elle. Cette source de plénitude est en nous. Nous pouvons contacter, ressentir, rencontrer cette dimension par la mise en œuvre de la conscience.

C'est ce que toutes les traditions spirituelles proposent à travers les pratiques méditatives. Pour instaurer cette nouvelle attitude dans notre vie, il convient d'entraîner régulièrement notre conscience à se tourner vers l'intérieur, car c'est à l'intérieur de nous, au centre de l'âme que se trouve la source sacrée et que s'effectue la rencontre guérisseuse. Cela demande concrètement d'aménager effectivement dans notre emploi du temps un moment réel et non virtuel pour la retraite spirituelle. Si les émotions douloureuses peuvent être reconnues, accueillies et transmutes en profondeur en tournant notre conscience vers l'espace intérieur de l'être, la présence divine en nous, source de toute plénitude, il en va de même pour ce qui est du soin des croyances négatives.

La souffrance émotionnelle est nourrie par les pensées erronées que nous pouvons entretenir, parfois malgré nous. La démarche thérapeutique inclut la reconnaissance des divers modèles mentaux plus ou moins chaotiques, plus ou moins limitants et plus ou moins erronés que nous avons reçus, qui nous ont été transmis, que nous avons repris à notre compte sans les remettre en cause, ajoutés à ceux que nous nous sommes fabriqués nous-mêmes suite à nos expériences de vie et font aujourd'hui loi sur nous, sur nos pensées, sur notre être, sur notre vie. Il est important de découvrir ce qui a conditionné plus ou moins fortement notre actuelle vision du monde et qui a besoin d'être révisé, réformé pour notre mieux-être. Nous pouvons nous libérer de ces modèles mentaux dont nous sommes imprégnés pour peu que nous acceptions de changer notre regard sur les choses et de penser autrement. Cela nous demande d'accepter de remettre en cause les points de vue erronés sur nous-mêmes, les autres, la vie que nous avons adoptés jusqu'à présent sans conscience véritable. Nos croyances influent sur notre vie intérieure et notre attitude dans le monde, d'où l'importance d'un travail à ce niveau. Ne vivons plus en prison, dans la prison mentale de nos pensées erronées, de nos croyances infondées ou superstitieuses, de nos décrets tyranniques, de nos mensonges insensés, de nos malédictions fatiguées ou des prétentions du « petit moi ». Nous pouvons décider de vivre enfin consciemment d'après les idées avec lesquelles nous sommes vraiment en accord. Nous pouvons vivre selon notre propre philosophie de vie, selon

notre propre conscience du sens profond de la vie.

Combien de fois prononçons-nous à notre propre égard des sentences punitives, des entraves, des négations, des interdictions, des emprisonnements, des condamnations ? Combien de fois sommes-nous à la fois le juge et l'exécuteur de la sentence ? Quand nous disons « je suis nul », « je suis bête », « je suis incapable de », « je ne vaux rien », « je suis moins que rien », nous nous ligotons à une pensée négative. En prononçant un jugement destructeur à notre encontre, nous créons ce qui nous dévore et nous détruit de l'intérieur. En persistant dans nos jugements négatifs envers nous-mêmes, nous nous emprisonnons dans l'illusion et en devenons la proie.

Ces croyances en tant que tendances inconscientes se manifestent dans l'imaginaire humain à travers des figures oniriques telles que l'ennemi mortel, l'adversaire impitoyable ou l'animal monstrueux. Ce qui est monstrueux est ce qui par définition est contre nature, ce qui va à l'encontre de l'essence de l'être humain, de sa vocation profonde. Cette dernière consiste en la réalisation du Soi, c'est-à-dire la manifestation de l'étincelle divine déposée en son être. Ce qui est contre nature pour l'âme humaine est ce qui va à l'encontre de la croissance du soi, ce qui empêche, entrave son émergence, ce qui contrarie l'expression et l'expansion de l'amour et de la sagesse dans le monde. Ces forces contre nature proviennent de nous-mêmes, de notre propre inconscient. Ces forces contre nature altèrent la dynamique créatrice intrinsèque de l'être humain et nuisent à sa réalisation propre. Elles se personnifient dans la figure onirique du monstre. Cette figure symbolise l'ensemble des croyances contraires à notre propre nature, contraire à notre vérité, contraire à notre dignité, l'ensemble des jugements négatifs, violents que nous nous auto-infligeons nous-mêmes, l'ensemble des auto-néantisements de soi, auto-anéantissement de soi. La répétition entretenue et prolongée sur des années et des décennies de ces jugements intérieurs autodestructeurs captive et détourne une part importante de l'énergie vitale créatrice du Soi, entraînant dépression, addiction, maladies psychosomatiques, etc. Les puissances du Soi ne sont plus au service de la réalisation spirituelle de

l'être, de la croissance de la sagesse et de l'amour, mais sont déviées, détournées de leur finalité ce qui paralyse toute action créatrice.

Il est impératif voire vitale de combattre ces tendances négatives, car ces jugements nous amputent d'une part importante de notre énergie vitale créatrice. Pour libérer cette énergie détournée, nous pouvons par exemple en rêve éveillé tuer symboliquement le monstre onirique. Cela revient à briser les pensées négatives, contre-nature dont notre inconscient peut être emplies voire saturées. En détruisant les productions mentales « monstrueuses » qui peuplent les territoires sombres de l'âme, nous libérons l'énergie créatrice captive du Soi. Le combat contre le monstre est un combat sacré, un combat intime qui se livre à l'intérieur de l'âme et qui ouvre sur la reconnaissance de notre « moi véritable ».

Les pratiques méditatives offrent un merveilleux complément au rêve éveillé pour venir dissoudre les voiles qui nous empêchent de nous connaître dans notre essence. C'est en tournant complètement notre attention vers l'espace intérieur de l'être que pourra nous être révélée notre identité véritable, la vérité essentielle de notre être, la beauté et la majesté de notre être spirituel lumineux et aimant. Le sens profond des pratiques méditatives est de nous éveiller au véritable Soi.

Faire remonter à la conscience les diverses croyances douloureuses, qui nous enferment dans une vision négative de nous-mêmes et du monde et nous poussent à agir involontairement dans le sens contraire à nos aspirations, va nous permettre d'instaurer de nouvelles attitudes au cœur même de notre vie. Relever les défis de l'existence par le développement d'une attitude créatrice face à la vie et l'environnement n'est possible que par l'établissement d'une relation consciente avec la source de toute création c'est dire le Divin en soi.

Il existe un lien très étroit entre la dynamique spirituelle et la vie au cœur du monde. Toutes les activités humaines s'inscrivent dans cette dialectique créatrice avec le monde par laquelle l'être humain se transforme en devenant lui-même créateur par l'union avec le fond de l'être.

Suite p.20

Surgit alors une véritable philosophie de l'action. Face à toute situation nous pouvons définir une règle de conduite, une ligne d'action qui consiste à chercher systématiquement à « CRÉER », c'est-à-dire à solutionner, résoudre, concilier, rassembler, développer, ou encore séparer et dissoudre pour mieux construire. Cette attitude est éminemment spirituelle. Elle nous demande de dépasser les pulsions archaïques du « petit moi » poussant à la fermeture, à la défense, à la fuite, la destruction pour nous ouvrir à la dimension vaste de notre être nous invitant à faire des choix d'ouverture, de pardon, de conciliation, d'expansion.

Le travail intérieur apporte des réponses d'ordre éthique capables de reconfigurer notre façon d'agir, de réagir et d'interagir. A l'introspection et l'alchimie de l'inconscient, succède l'action. Plonger dans notre intériorité et guérir nos blessures n'a de sens que de générer une action créatrice dans le monde. L'exploration intérieure se prolonge dans une vie spirituelle active. Le travail sur soi n'est pas confiner à l'espace intérieur mais déborde à l'extérieur au travers de nouveaux modèles de comportements. Etre sur une voie intérieure ne demande pas de nous déconnecter de la vie quotidien-

ne. Il ne s'agit pas d'une vie intérieure repliée sur elle-même et coupée du monde. Nous ne sommes pas appelés à nous évaporer mais à nous enraciner au coeur du monde pour transformer ce dernier. Le travail sur soi doit se traduire en une éthique. Les expériences intérieures ont à se concrétiser dans l'expression des qualités de l'être. La vocation profonde de l'être humain est d'incarner son identité véritable au coeur du monde et non d'en rester à une image onirique. La vie spirituelle n'annule pas l'action, elle y conduit. Cette action a à être une action créatrice, c'est dire apporter un supplément d'âme, un surcroît de conscience, d'amour et de vie là où nous nous trouvons.

Les événements qui adviennent dans la vie peuvent générer en nous de la souffrance. Cette souffrance initiale n'est pas problématique en soi. Ce qui l'est par contre est l'identification à celle-ci. La racine fondamentale de la souffrance est la déconnexion d'avec notre essence intérieure. Le chemin de guérison s'opère par conséquent par la connaissance de cette essence sacrée. La « connaissance ne » signifie pas ici une accumulation de savoir

intellectuelle mais l'expérience directe de la dimension de l'être. Plus nous rencontrons en conscience nos émotions douloureuses et nos croyances négatives et les alchimisons, plus notre « petit moi » devient transparent à la lumière du Soi à l'image du cristal pur traversé par la lumière du soleil. Plus nous nous ouvrons à la dimension sacrée de l'être en nous, plus le travail de guérison intérieure se fait en profondeur. L'introspection et l'alchimie de l'inconscient, la réponse créatrice à l'environnement et les pratiques méditatives offrent de précieux jalons sur le chemin de transformation intérieure à laquelle l'être humain est appelé : devenir transparent à la dimension sacrée qui l'habite pour la manifester au coeur du monde. L'alchimie intérieure, l'éthique et l'union répétée avec le fond de l'être par la méditation sont les moyens par lesquels les forces sacrées et secrètes du Soi oeuvrent mystérieusement en nous pour nous transformer dans ce sens.

Association A la rencontre de soi  
16 rue Jonnart 62500 Saint Omer  
Tél. : 03 21 93 79 58

[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)  
[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)



## Soins de lumière Humains & animaux

**Marie Saint Rochel**

mariesaintrochel.com

blog : Astrolicorne

mariesaintrochel@gmail.com

**06 83 54 57 72 - 02 31 37 50 84**

\* en parallèle des traitements médicaux

*Marie Saint Rochel est médium et pratique des soins de lumière (soins énergétiques) à distance sur les êtres humains et les animaux pour résoudre des problèmes de santé physiques ou émotionnels ou pour vous aider dans votre développement spirituel*

**60 euros les 3 soins de lumière (20 euros le soin)**

**65 euros pour 1 heure de médiumnité (contact avec un défunt ou channeling avec vos guides de lumière)**

# Notre art de vivre

Cendrine et Pierrette, nous sommes deux thérapeutes, qui au fil de notre recherche de mieux-être, avons découvert les possibilités d'un grand nombre de thérapies et expérimenté leur efficacité : pour nous-mêmes, notre famille et avec nos clients en consultation.

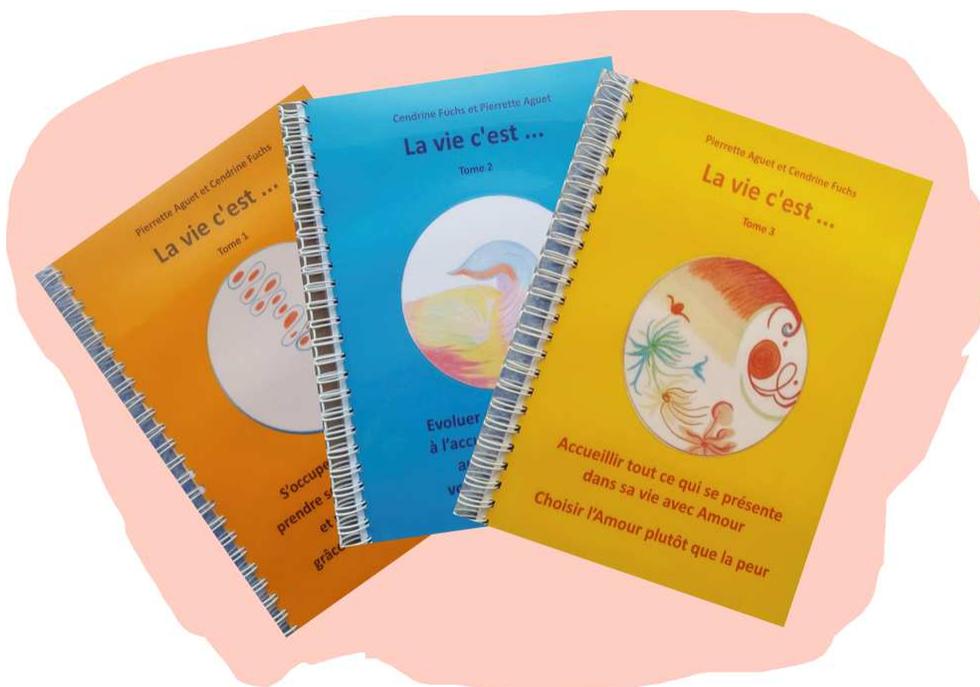
Nous avons lu un grand nombre d'ouvrages et fait chacune diverses formations qui nous permettent d'avoir une vision étendue et globale de : la vie, l'être humain, l'éducation, les émotions, la spiritualité, le couple, les relations, les énergies, les thérapies naturelles, la psychologie, les enfants, la santé, la nutrition, la méditation, l'être intérieur...

Notre vision de la vie :

- Je suis le centre de ma vie, tout part de Moi
- Mon état intérieur détermine ma vision du monde, des événements, des autres...
- Mes croyances attirent ce qui m'arrive et le comportement des autres vis-à-vis de moi
- Je ne peux pas changer les autres, je ne peux changer que ce qui se trouve en moi. Personne ne peut le faire à ma place
- Les situations difficiles, ce qui dérange chez les autres, les conflits avec le conjoint, la famille, les enfants...me renseignent sur les souffrances de mon enfant intérieur
- Ce sont mes prises de conscience qui me permettent d'évoluer et de vivre de mieux en mieux
- Je suis responsable de mes pensées, actes, paroles et réactions

Habituellement je recherche seulement la solution dans la matière, dans la logique, à l'extérieur, chez l'autre, dans le domaine concerné...

Sans imaginer que c'est à l'intérieur



de moi qu'il y a des croyances, des schémas, des loyautés...qui attirent les situations difficiles et qui sont à libérer pour améliorer ma vie !

Notre méthode consiste à observer les pensées, les émotions et réactions, ainsi que tout ce qui se passe dans la journée.

**L'observation est la 1<sup>ère</sup> étape de la guérison**

Elle permet de voir mes astuces de protection, mes mécanismes de réaction, mes manques, ce qui me dérange chez les autres...

Observer : c'est regarder vraiment, entendre consciemment, ressentir dans mon corps, percevoir l'ambiance, l'énergie qui m'entoure, être attentif à moi, à ce dont je suis témoin, à l'attitude des autres vis-à-vis de moi.

**Reconnaître ce que mon enfant intérieur a vécu est la 2<sup>ème</sup> étape**

Tout ce que j'ai observé doit être décortiqué, clarifié, nommé afin de déterminer ce que je suis en train de vivre et ce que je crois que l'autre me fait, ici et maintenant dans ma vie d'adulte.

Tous ces éléments me racontent l'histoire de ce que j'ai vécu dans les périodes clefs et qui s'est répété dans l'enfance.

**L'acceptation est la 3<sup>ème</sup> étape**

Il est nécessaire de passer par l'acceptation pour pouvoir modifier

quoi que ce soit.

Accepter ne veut pas dire être d'accord avec... Mais juste que cela existe et que ça se passe comme ça...

Accepter que tout ce que je vis vient de moi.

Accepter que cela est à moi de me donner ce que je n'ai pas reçu, car personne ne peut me le donner.

**Libérer les croyances est la 4<sup>ème</sup> étape**

Les étapes d'observation, de reconnaissance et d'acceptation permettent de comprendre ce que mon enfant a vécu.

En partant de là, je vais trouver quelles sont mes croyances à libérer, à modifier et pourquoi, comment elles se sont mises en place.

Cela me permet de voir la logique de mes croyances, d'arrêter de me juger, de me culpabiliser et de rassurer mon enfant intérieur.

Je lui dis qu'il a fait de son mieux.

J'utilise différentes techniques telles que : Ho'oponopono, EFT...

Suite p.22

Donner à mon enfant ce dont il a manqué est la 5<sup>ème</sup> étape

Dès que je débusque un manque, une souffrance, je choisis, je décide de le combler moi-même, sans attendre que ce soit mon père, ma mère, mon mari, mes enfants les amis ou autres personnes qui le fassent.

#### Le but de cet art de vivre

C'est que mon enfant intérieur soit heureux et en sécurité afin qu'il ne me réclame plus d'être guéri.

Ainsi j'arrête de subir la souffrance de mon enfant intérieur et je deviens créateur de ma vie par mes choix conscients selon mes désirs.

Nous sommes heureuses de partager avec vous la synthèse de ce que nous utilisons avec succès dans :

#### Notre guide en 3 tomes **La vie c'est ...**

(Version numérique et papier)

## Pierrette Aguet

Thérapeute en éveil de conscience  
Kinésiologie et travail avec l'arbre généalogique  
Divers cours par petits groupes

1018 Lausanne

**076 489 20 31**

[mesangespierrette@bluewin.ch](mailto:mesangespierrette@bluewin.ch)

[www.genelibre.ch](http://www.genelibre.ch)



## Cendrine Fuchs

Coach de vie et  
de développement personnel  
Consultations par téléphone, mail...

**079 488 39 09**

[cendrine@artdevivresereine.ch](mailto:cendrine@artdevivresereine.ch)

[www.artdevivresereine.ch](http://www.artdevivresereine.ch)



# Almina.lu

Réseau de partage d'informations alternatives  
Luxembourg et Grande Région

# 7 Dimanche

MON JOURNAL GRATUIT



## Se soigner naturellement: éviter les pièges

Par Maïté Molla-petot

La mode est aux soins naturels, de plus en plus... et c'est tant mieux. L'alliance de l'allopathie, de la chirurgie et des thérapies complémentaires ouvre dès maintenant et ouvrira encore plus dans le futur à des avancées phénoménales. En France, remarquer cette avancée est difficile du fait que l'industrie pharmaceutique a formé des médecins globalement très peu coopératifs. Mais dans d'autres pays comme les Etats-Unis, la Suisse ou l'Allemagne, les avantages à allier la médecine "classique" au naturel sont couramment vérifiés et admis. Ayant eu la chance de travailler en collaboration avec une vétérinaire et une femme médecin qui étaient très ouvertes d'esprit, je sais par expérience à quel point des thérapies complémentaires comme celles que je pratique peuvent se révéler vitales pour les humains en demande d'aide comme pour les animaux.

Mais il y a malheureusement un envers du décor : le public n'est pas assez informé selon moi des pièges qui guettent les malades et les gens désespérés. Le monde du soin naturel n'est pas celui des Bisounours, vous pouvez me croire !

Il me paraît donc nécessaire, non pas d'expliquer une fois de plus ici certains remèdes ou de mettre en avant une technique de soin ou une autre comme je l'ai fait dans mes précédents articles, mais de parler de déontologie, de mettre en garde les gens qui consultent contre des dérives plus ou moins répandues et redonner leur pouvoir aux malades.

### Dérives sexuelles...

Cela paraît évident à plusieurs lecteurs et pourtant les exemples que je vais aborder ici se sont vraiment déroulés il y a peu de temps chez un magnétiseur habitant à quelques villa-

ges de chez moi. Et beaucoup de victimes n'ont rien osé dire, n'ont pas porté plainte car elles ne savaient pas que c'était possible.

Si un thérapeute pose une main sur vos parties intimes, même par-dessus vos vêtements et quand bien même vous seriez venu pour soigner une infection gynécologique ou urinaire, c'est un attouchement ! Relevez-vous immédiatement, partez sans payer et allez immédiatement porter plainte à la gendarmerie.

Si un thérapeute palpe vos seins alors qu'il n'est pas médecin, c'est un attouchement également ! Quand bien même vous consulteriez pour compléter ou mieux supporter un traitement contre un cancer du sein.

Même moi qui suis amenée par ma pratique en Ortho-bionomy® à toucher des sacrum et des côtes (pas évident quand la femme qui me consulte à une forte poitrine !), je trouve toujours le moyen de ne pas toucher de sein ni de pénis ni placer mes doigts sur une vulve.

Je ne dis pas qu'effleurer très légèrement par mégarde la poitrine n'arrive jamais à aucun thérapeute. Cela peut arriver à tout le monde, surtout ceux qui travaillent au contact du corps et non à distance dans le champ énergétique (l'aura), mais palper consciemment un sein pendant une minute en faisant croire à une femme que cela va diminuer sa maladie est un attouchement.

Si le soi-disant thérapeute qui fait cela vous explique que c'est le seul moyen de vous soigner, sachez que c'est faux ! Je suis moi-même énergéticienne et je peux vous dire qu'il existe DES TAS de manières différentes d'aider une personne pour un symptôme donné. Si on ne peut pas faire d'une manière (ex : une zone que l'on ne

peut toucher physiquement), on en prend une autre (ex : à distance dans le champ énergétique, ou en posant les mains plus loin, autour de la zone intouchable).

### Déstabiliser pour mieux faire payer.

Il est aussi, malheureusement, utile de rappeler que votre corps et votre esprit vous appartiennent. Que vous devez quoi qu'il arrive rester au maximum aux commandes de votre vie et de votre santé. Cela paraît logique, et pourtant... J'ai déjà reçu à plusieurs reprises des gens qui étaient passés entre les mains de divers thérapeutes avant d'échouer chez moi (je dis « échouer » car certains étaient dans un état plus ou moins lamentable, atteints et fragilisés psychologiquement et émotionnellement par ce qu'ils avaient vécu, ayant fait naufrage).

Un monsieur s'était fait soutirer 3 x 80 euros par un acupuncteur (eh oui, dans ce cas il s'agissait d'un médecin en plus !) qui ne lui avait fait aucune séance d'acupuncture. Il l'avait fait parler pendant 3h... Pensant certainement que son mal était d'origine psychologique... alors qu'il avait la maladie de Parkinson ! Si cela vous arrive, coupez immédiatement la conversation durant la première heure, réclamant que l'on vous explique pourquoi vous n'êtes toujours pas allongé sur une table avec des aiguilles plantées à différents endroits ! N'y retournez pas encore deux fois en pensant que cela va venir...

Un autre homme a dû payer 180 euros un bilan de 25 minutes au moyen d'appareils étranges tout cela pour repartir sans soin, sans rien de plus, simplement avec l'information qu'il avait... la tuberculose ! Au pire, le soi-disant géobiologue qui lui faisait passer les tests avait bien une solution à lui proposer : une longue cure d'antibiotiques, intensive, pendant 3 mois, chez un confrère de l'autre côté de la frontière et pour un prix exorbitant. Le pauvre homme est arrivé paniqué chez moi, étant vraiment convaincu d'avoir la tuberculose (alors qu'il n'avait aucun symptôme d'aucune maladie ! Il voulait faire un bilan par prévention car il avançait en âge) mais ayant quand même compris que la vente des antibiotiques relevait de l'arnaque. Il a fallu que je lui explique que même le bilan relevait visiblement de l'arnaque et que je l'aide à surmonter le traumatisme (sans lui faire payer 180 euros...).

Suite p.24

J'en profite d'ailleurs pour vous rappeler qu'un non-médecin ne peut pas prescrire des antibiotiques et s'il en a à vous vendre c'est qu'il s'est fourni au marché noir et les comprimés ou gélules pourraient contenir des substances très dangereuses pour vous. N'y touchez pas, on ne sait pas ce qu'il peut y avoir dedans !

Concernant les tarifs, il n'existe pas de prix officiel qui vous assure qu'au-delà ou en-deçà il y ait arnaque. Un thérapeute honnête peut très bien demander 80 euros pour une heure (mais 200 euros pour 20 minutes cela commence à faire beaucoup trop évidemment) et être prêt à faire un geste pour les gens qui n'ont pas les moyens. Alors que certains arnaqueurs ne prennent que 30 euros de l'heure. Il est donc quasi impossible de juger un thérapeute à ses tarifs, mais assurez-vous que cela reste de l'ordre du raisonnable. Certains voyous sont prêts à tout en profitant de la détresse des gens : beaucoup de malades du cancer, par exemple, choisissent les thérapeutes les plus chers car ils sont désespérés et qu'ils veulent « le mieux » pour eux. Mais un prix élevé ne donne pas l'assurance d'un soin de qualité !

Ce à quoi vous devez être attentif, c'est au discours du thérapeute : que vous raconte-t-il ? Déjà, il ne doit pas tenter d'interrompre un traitement ou un suivi médical prescrit par un médecin (idem pour les animaux et les vétérinaires). Ensuite, il doit, comme on dit en chamanisme, vous laisser votre propre pouvoir. C'est-à-dire ne pas vous rendre dépendant de lui. Il doit au contraire vous pousser au maximum à l'autonomie. En vous expliquant comment mieux vivre, comment

prendre votre santé en main pour avoir au minimum besoin de ses services. Un bon thérapeute œuvre avant tout pour le bien des malades. Il n'hésite pas, par exemple, à laisser sur son répondeur les numéros de téléphone de ses confrères quand il part en vacances, pour être sûr que les gens seront rapidement soulagés. Il s'entoure d'un réseau de médecins, de vétérinaires et d'autres gens versés dans les soins naturels, qui peuvent le compléter si besoin. Trouver des médecins et des vétérinaires qui acceptent de collaborer avec nous est, il est vrai, très difficile en France. Mais les bons thérapeutes essayent malgré tout.

Un bon thérapeute se forme régulièrement, il se maintient dans ce que l'on appelle « la formation continue ».

Et il se fait également soigner par des collègues. Une personne qui vous dit qu'elle fait tout toute seule et n'a jamais besoin de soins elle-même est une menteuse (voire une dangereuse mythomane) : on ne peut expliquer aux gens qu'ils doivent prendre soin d'eux et s'entretenir si on ne montre pas d'abord soi-même l'exemple ! Un vrai thérapeute n'essaye pas de vous impressionner en vous disant que lui n'a plus besoin de soins depuis longtemps, etc. Il n'essaye pas non plus d'impressionner par d'autres moyens comme par exemple en vous disant qu'il soigne le roi de je-ne-sais-où, etc. Vous ne devez pas vous sentir inférieur à votre thérapeute, vous ne devez pas lui céder votre pouvoir ! Il connaît sa discipline, d'accord, mais VOUS connaissez votre corps et votre vie. Ne vous en laissez pas conter ! Il n'est pas sensé travailler SUR vous mais AVEC vous. C'est très différent !

Et s'il dit ou fait quoi que ce soit qui vous choque, dites-lui immédiatement. S'il le prend mal au point de s'emporter et de ne pas vous faire de soin ou de menacer indirectement en disant que de toute façon il est le meilleur du secteur et que sans lui vous êtes fichu, partez immédiatement et signalez-le également en gendarmerie.

### **En conclusion : tout le monde ne peut pas être thérapeute !**

Je me souviens d'une conversation que nous avons eue avec un ami et collègue magnétiseur dans une émission de radio sur les médecines naturelles et techniques de soin énergétiques. Il était clair que tout le monde ou presque peut apprendre la kinésiologie, ou le reiki, ou encore le magnétisme, ou la phytothérapie, ou toute autre chose. Mais tout le monde ne peut pas être thérapeute. Avoir un certificat de formation en poche ne vous donnera pas le bon sens et le côté humain si vous ne les avez pas.

Donc, attention chers lecteurs, un thérapeute armé de certificats et diplômes et/ou charismatique n'est pas pour autant votre supérieur hiérarchique ! Gardez votre pouvoir ! Et ne mettez pas votre cerveau en veille, c'est un organe qui peut toujours servir. Restez alerte, utilisez votre discernement et si quelque chose vous choque n'hésitez pas à vous renseigner par ailleurs pour savoir si cela est normal, si cela fait vraiment partie des "médecines douces" bien appliquées.

**Maité Molla-Petot. Thérapeute pour humains et animaux, et auteure. [maitemollapetot.com](http://maitemollapetot.com)**

## Jonathan DJOHN

Percussionniste, donne des cours de Djembé au Mille Club de Wittenhein (Haut Rhin) Jeune-Bois, à la MJC de Bantzenheim et au Centre Social et Culturel Drouot-Barbanègre.

Il pratique également le Handpan.



06.22.84.78.63

## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

DEPARTEMENT HAUT RHIN (68)

**KIM BEAUTE**, médecine traditionnelle chinoise avec le cercle des thérapies – Equilibre – Relaxation – Bien Etre – Tél. : 0033 (0)3.89.40.64.19 – 06.88.74.13.95



**Véronique BAUER**, magnétiseuse – énergétique – magnétiseuse animale – Tél. : 0033 (0) 6.74.67.66.65



L'association Viv' A Corps avec sa branche spécialisée Pass APAS, vous propose des séances d'activités physiques adaptées bien-être et santé ! Mettez du pep's et de la vivacité dans votre quotidien, pour être en accord avec votre corps !

Contactez-nous au 06.31.26.39.41 ; 06.37.86.71.64 ; ou par mail : gerrer.husson@gmail.com

Retrouvez nous sur Facebook : vivacorps.com



Florence Ripert  
Tél 06 36 36 30 23

<http://www.hypnose-troisfrontieres.fr/>

<https://www.facebook.com/ripertflore/>

l'hypnose peut régler toute sorte de problème, le stress, la confiance en soi, le poids, les addictions, les allergies, migraines, séparations, maladies, les problèmes de vos enfants... la seule limite de l'hypnose est notre propre croyance !

DEPARTEMENT HAUTE SAONE (70)

**Gilles GAUDE**, magnétiseur, aides énergétiques, travail à distance – Tél. : 0033 (0)6.66.28.01.46 – [www.gilles-gaude.magnetiseur.fr](http://www.gilles-gaude.magnetiseur.fr)



**Nicole OUDIN**, praticienne en géobiophysique, membre de l'Institut de Géobiologie Appliquée – Tél. : 0033 (0)6.06.60.19.89



**Claudine DELFIS**, accompagnatrice des Intelligences et des Natures Multiples, 70400 Chagey-Tel. 06 65 59 69 79  
claudinedelfis@yahoo.fr  
W [www.claudinedelfis.fr](http://www.claudinedelfis.fr)



**Jean-Philippe PANTO**, sophrologue et praticien bien-être 70200 LURE, tél.06.87.38.16.09  
jeanphilippepanto@hotmail.fr  
W [www.sophrotherapie-holistique.com](http://www.sophrotherapie-holistique.com)

DEPARTEMENT HAUTE SAVOIE (74)

**Elodie FRAMIT**, coach en développement personnel – gestion des émotions – estime personnelle – amélioration de la qualité des relations – travail sur les croyances limitantes – gestion du temps – Tél. : +33 (0) 6.42.53.62.40 – [www.elodiecoaching.com](http://www.elodiecoaching.com)



Guérisseuse Magnétiseuse Coach Intuitive, PATRICIA MEDIUM & ENERGETICIENNE-Nettoyages et dégagements des Entités-Voyance et Guidance Spirituelle-Messages de l'au-delà-Radiesthésiste & Massage Métamorphique-Soins Énergétiques (adultes, enfants, animaux)-06 44 95 05 23—Mail : [patricia-medium@outlook.fr](mailto:patricia-medium@outlook.fr)

<http://patricia-medium.wixsite.com/monsie>

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))



### DEPARTEMENT SOMME(80)

Vous ne savez plus quoi faire. Proche de la rupture. Ne restez plus dans le doute. Appelez-moi 7/7 au 06.61.61.37.74, de 8h à 19h, Andre Médium, Tarologue, Voyant. Site internet: [icone-voyance.com](http://icone-voyance.com)



### DEPARTEMENT VOSGES (88)

**MARIE, tarots**  
Tél. : 0033 (0)6.61.57.41.25

"Installée à l'Est des Vosges, je suis praticienne certifiée en Ortho-bionomy®, Harmonisation globale® et lithothérapie, je pratique également le chamanisme, notamment les recouvrements d'âme. J'exerce mon art pour les humains comme pour les animaux. Je forme aussi à la lithothérapie. J'anime des ateliers pratiques sur le périnée, pour les femmes comme pour les hommes et des initiations chamaniques.

Contact : 0678574997 ou 0952258923

Renseignements sur [xavier-maite-soins-holistiques.over-blog.com](http://xavier-maite-soins-holistiques.over-blog.com)"



### DEPARTEMENT YONNE(89)

**Soraya DULORME, praticienne en Reiki et Access Bar, Tarologue** Tél.06.59.41.52.42-  
Www.soraya-dulorme.fr-Consultation à Paris, à Sens, Belgique et Suisse. Consulte aussi par téléphone.

Numérologue - Auteure de livres—Rédactrice de presse écrite- Inter venante média - Radio/TV  
Conceptrice d'horoscopes—numérologiques  
www.numérologiquement.com

Fixe 03 86 96 33 87 /Port. 06 70 29 36 18

[www.evelynelehnoff.fr](http://www.evelynelehnoff.fr)



### DEPARTEMENT Territoire de BELFORT (90)

Laetitia SCHAFFER, « Association Source d'Essentiel », Tél.06.30.42.94.04 -  
[laetitiafli@hotmail.fr](mailto:laetitiafli@hotmail.fr)

"Bonjour à vous,

Depuis quelques temps j'évolue à vitesse V dans la spiritualité. J'ai acquis les connaissances dans les familles d'âmes et les rayons archangéliques. Travaillant régulièrement avec une énergie universelle et les êtres de la nature, ils m'ont enseigné l'énergétique corporelle qui m'a permis d'approfondir mes massages, dont je suis diplômée depuis quelques années.

Ainsi, depuis quelques mois, je combine « Travail et remise sur son chemin de vie » et massage de détente ou de soins énergétiques.



Suite p.27



## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))

### BELGIQUE



Jasmine, Numérologie Karmique Tibétaine, Médiurnité, Soins sur vos mémoires, Stages spirituels -Tél. +32 488.59.72.12

### LUXEMBOURG



psycho-énergétique, phytothérapie, nutrition, pédagogie, accompagnement de personnes en fin de vie et au deuil, guidance spirituelle, guidance de hauts potentiels.

Solange Guégan 22 rue de savelborn

L-7660 Medemach

+352 26780452

[solange.guegan@gmail.com](mailto:solange.guegan@gmail.com)

+352 621629552

[solangeguegan.weebly.com](http://solangeguegan.weebly.com)

facebook : inochi luxembourg

Mireille DONDLINGER, Artiste, Instants Présents– L'Art du Bien-être. Création de Mandalas (Mandalas sur plaques en bois, foulards, bijoux, livres à colorier...), animation d'ateliers Mandalas de sable et séances de relaxation son et images.

contact@instants-presents.lu

Www.instant-presents.lu

Tél. +352 26 59 42 97



# Bon pour une entrée gratuite

Valable pour tous les salons « FEMME-HOMME, Simply » (en France et en Belgique)  
Vous pouvez découper ou photocopier ce bon, et le présenter à l'accueil du salon de votre choix.  
Voir les dates de ce salon sur <http://mieux-vivre-europe68.blogspot.com/p/salons-du-mieux-vivre.html>





## Tai chi chuan et Qi Gong, Arts de Santé

Au 20<sup>e</sup> siècle, le tai chi chuan a été désigné art martial roi par les Chinois. Pourquoi cette terminologie ? Cela peut paraître paradoxal de parler d'art martial en tant qu'art de santé. Il n'en n'est rien. Les Chinois l'ont très bien compris. Cet art martial est en fait désigné comme roi parce qu'il sort de son cadre purement martial (Mars étant le dieu de la guerre) pour concerner également la santé, le bien-être, la forme physique ainsi que la forme mentale, en fait l'entièreté de l'être, y compris la spiritualité.

Le tai chi chuan forme un tout et doit être considéré de façon holistique.

Bien que la tradition populaire attribue la création du tai chi chuan à un moine taoïste qui aurait vécu aux 12 ou 13<sup>e</sup> siècle après JC, il est historiquement plus correct de faire remonter son apparition au 17<sup>e</sup> siècle (sur base d'écrits). Cet art n'a cessé d'évoluer depuis son apparition. Différentes familles ont créé différents styles, les plus connus étant chronologiquement le style Chen, le style Yang, le style Wu, le style Hao et le style Sun.

En dehors de principes communs à tous les styles, chacun de ceux-ci a développé des spécificités quant à la position du corps, la vitesse d'exécution, au déplacement, aux spirales etc. *Tai chi chuan* signifie littéralement boxe (*chuan*) de la polarité (*chi*) suprême (*tai*). Cela indique que le tai chi chuan est un art martial régi par des lois en rapport avec la pensée chinoise, sur l'interaction de deux principes de base (polarité de l'univers) : le *yin* (amener au centre) et le *yang* (amener à l'extérieur/expansion). Mais le tai chi chuan peut aussi être pratiqué comme une gymnastique douce de méditation particulièrement indiquée dans l'équilibre psycho-physique en stimulant et en permettant d'accroître l'énergie vitale.

Cela s'explique par le déplacement

continu et la libération de la colonne vertébrale utilisée comme un fouet. Cela affecte donc tout le corps et tous les organes de manière globale, non-spécifique.

En ce qui concerne la santé, considéré d'un point de vue de la médecine occidentale, le tai chi chuan peut être assimilé à une gymnastique douce. Sa pratique n'implique pas d'effort important, ni au niveau de la fonction cardio-respiratoire, ni au niveau de la structure ostéo-musculaire mais, au contraire, elle peut aider à améliorer ces fonctions. Le tai chi chuan peut être pratiqué par n'importe quelle personne à n'importe quel âge car on peut l'adapter aux possibilités et aux exigences de chacun. En effet, il ne requiert aucune qualité physique particulière. Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, il permet l'équilibre énergétique entre le yin et le yang de l'individu, ainsi que la circulation régulière de l'énergie ou souffle vital (*qi*). Cela permet un accroissement de l'énergie intérieure, un meilleur fonctionnement global de l'organisme ainsi que l'harmonie entre le corps et l'esprit, ce qui est essentiel lorsque l'on parle de la santé ! On obtient un excellent résultat grâce à la synthèse de trois éléments indispensables : le calme de l'esprit, l'exécution lente et sans interruption des mouvements pratiqués avec les muscles complètement détendus et la respiration calme et profonde (abdominale) reliée aux mouvements du corps.

A un stade avancé, on peut parler d'une véritable méditation en mouvement.

On pourrait donc résumer la pratique du tai chi chuan en le considérant comme une évolution entre différents paliers reprenant tout d'abord le rétablissement, la conservation et l'amélioration de la santé, puis au développement de la capacité de concentration et à la méditation dynamique et ensuite à l'art martial qui va permettre une

utilisation harmonieuse de l'esprit et des différentes parties du corps (celles-ci étant utilisées selon des principes de biomécanique et plus spécifiquement de biomécanique des fluides, notamment par la mobilisation des masses molles du corps ainsi que des muscles profonds).

Un non-pratiquant apprendra petit à petit la pratique et intégrera progressivement tout cela tant au niveau du corps qu'au niveau de l'esprit.

Le qi gong, quant à lui, n'a pas à proprement parler une finalité martiale. *Qi* signifie souffle, énergie, *Gong* signifie travail, accomplissement. *Qi Gong* signifie donc travail sur l'énergie, le souffle.

Lao Tseu, le célèbre philosophe de la Chine Antique a écrit :

*« Dans l'obscurité et le vague, on trouve des images, des êtres et de l'essence. Cette essence est une réalité telle qu'on peut la percevoir. »* C'est ce que l'on peut appeler le *qi*. *Qi* est une énergie invisible et mobile qui contient de la matière, de l'énergie et de l'information, c'est-à-dire la totalité des fonctions physiologiques du corps humain. C'est donc une énergie (vitale) qui assure les activités essentielles du corps. La disparition du *qi* entraîne le terme de la vie.

On peut donc également dire que le *qi*, relié au *gong* (travail/accomplissement), est une technique de longue vie qui a pour objet le corps humain et pour but la mise en valeur de l'énergie potentielle assurant la vie ainsi que le développement des défenses immunitaires de l'organisme à travers l'auto-régulation consciente (circulation énergétique).

Les recherches scientifiques les plus récentes ont montré que le qi gong peut régulariser différents systèmes du corps humain (nerveux – respiratoire – digestif – etc. ).

Suite p.29

La technique du qi gong aidera également à assurer l'équilibre entre le yin et le yang du corps ainsi que la stabilité de l'énergie interne, ce qui lui donne la faculté de « rendre la jeunesse à un vieillard ».

Le qi gong est l'un des joyaux de la civilisation chinoise et assurément de sa médecine. Il s'est largement répandu dans toute la société chinoise depuis plusieurs millénaires et ses effets extraordinaires dans le domaine de la santé ont toujours été reconnus.

Le qi gong permet une évolution sur différents plans :

1 - sur le plan énergétique par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration ;

2 - sur le plan physique grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvement ;

3 - sur le plan mental par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit.

Le qi gong est également lié aux grands courants philosophiques chinois :

-le Bouddhisme (bien que celui-ci soit d'origine indienne, il s'est très rapidement répandu en Chine), notamment par ses exercices externes (pour renforcer la structure du corps), par exemple le badua jin, le yi jing jin ...

-le Taoïsme par ses exercices internes (sur la visualisation du déplacement énergétique), par exemple les exercices du mont Wudang ;

- le Confucianisme par des exercices sur la pensée.

Il ne faut pas non plus oublier les qi gong plus récents, tels que le Zhi Neng Qi Gong, qui ont à la fois recours aux pratiques externes et internes.

NB : Les idéogrammes chinois sont retranscrits en alphabet latin qui, suivant le mode de retranscription donnent des différences d'écriture. Vous lirez par exemple suivant la méthode Wades Giles, *Tai Chi Chuan* et *Chi Kung* ou suivant le pinyin, *Taiji Quan* et *Qi Gong*.

Le tai chi chuan et le qi gong sont des trésors anthropologiques dont chacun peut bénéficier.

Renseignements : La Recherche du Tao ASBL 0501.838.507

Boxes internes (tai chi chuan, bagua zhang, hsing i chuan, liu he ba fa) et qi gong

7 lieux de cours & stages en Belgique et à l'étranger

[www.larecherchedutao.com](http://www.larecherchedutao.com) +32 (0) 87 / 46.38.82 [secretariat@larecherchedutao.com](mailto:secretariat@larecherchedutao.com)



# Almina.lu

Réseau de partage d'informations alternatives  
Luxembourg et Grande Région

## VLAN

### Arlon Carrefour



Sandra GILLARD

0473/83.27.45

sandra.gillard@vian.be

Libramont, Neufchâteau,  
St. Hubert, Habay, Libin,  
Léglise, Paliseul, Bertrix, Bouillon



Jean-Claude JAVAUX

0499/99.82.70

jean-claude.javaux@vian.be

Responsable d'édition



Anne REMACLE

0473/98.29.56

anne.remacle@vian.be

Paliseul, Bertrix, Bouillon,  
Florenville, Herbeumont,  
Arlon, Virton, Habay.



PRINT • DIGITAL • RÉSEAUX SOCIAUX

# Au Fil des Cailloux



*Au Fil des Cailloux a pour objectif de faciliter  
votre développement personnel et votre bien-être en  
vous offrant nos produits ésotériques et nos conseils.*



*Au Fil des Cailloux*



*aufildescailloux@outlook.fr*





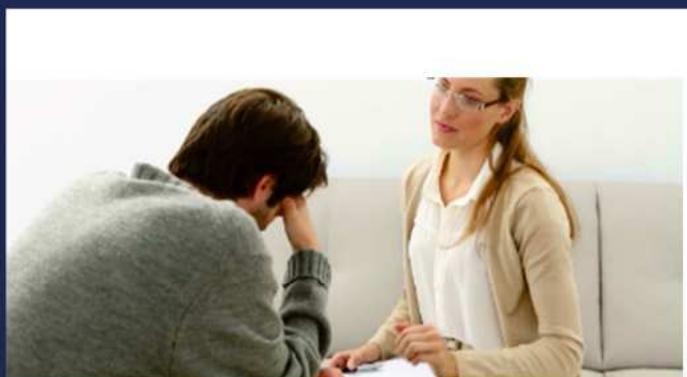
**Le Salon bien-  
être ?**

**Le stage de  
chamanisme?**

Je l'ai trouvé sur

**LesPraticiens.be**

<https://lespraticiens.be/agenda/>



**Mon psychologue?**

**Mon magnétiseur?**

Je l'ai trouvé dans  
l'annuaire des professionnels

<https://lespraticiens.be/annuaire/>

Vous êtes un(e) thérapeute, coach,  
professeur de Yoga/Tai-chi/Qi-Gong, ... ?  
Découvrez **votre cadeau** sur la page  
<https://lespraticiens.be/code/> en utilisant le  
code suivant : **VRTN20**

# Album Musical "Escapades"

de Fabrice ERARD



Rendez-vous sur le blog  
<https://escapadesmusic.blogspot.com/>