

# Soyons et Plus

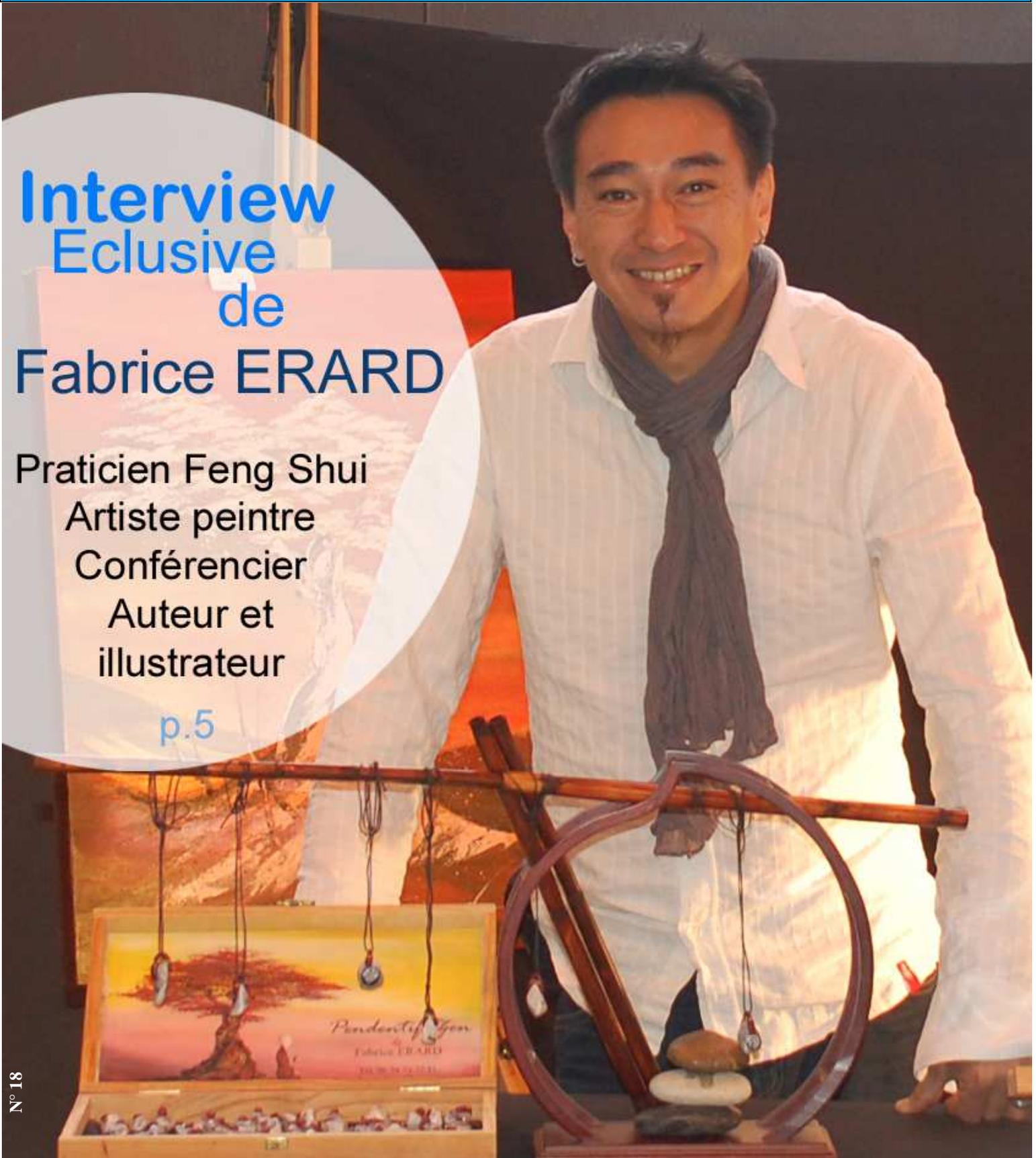
**GRATUIT**

Le magazine du Bien-Être et de la Santé au Naturel

## Interview Eclusive de Fabrice ERARD

Praticien Feng Shui  
Artiste peintre  
Conférencier  
Auteur et  
illustrateur

p.5



www.info-lux.com

C'est LE Magazine web spécialisé sur la province de Luxembourg pour les événements et manifestations de la province.

Depuis 10 ans, plus de 25 publications par semaine, un agenda de plus de 1500 annonces et plus de 15 000 pages référencées dans Google.

<p><b>RENAULT FLORENVILLE</b> FERMÉ LE DIMANCHE Commerces &amp; entreprises, Garages Route de France 80, Florenville</p>	<p><b>RENAULT FLORENVILLE</b></p>
<p><b>OPTIQUE DUSSART</b> FERMÉ LE DIMANCHE Commerces &amp; entreprises, Opticiens Rue Emile Baudrux 2, Habay-La-Neuve</p>	<p><b>OPTIQUE DUSSART</b></p>
<p><b>MEUBLES RICHARD</b> OUVERT LE DIMANCHE Commerces &amp; entreprises, Meubles, Ameublement, Grands-magasins 74b Rue de France, Florenville</p>	<p><b>Meubles Richard</b></p>

Une équipe de plus de 50 personnes est à votre disposition pour vous informer. Un compteur vous donne le nombre de connexions en direct avec une moyenne de plus de 10 000 connexions par jour (voir page Contact) afin que vous puissiez évaluer votre communication.

Vous voulez être vu ? Info-lux est Votre Partenaire.

Moins cher que Google Ad Word, Facebook et surtout un concept local avec des personnes que vous connaissez. Info-lux c'est LE magazine Digital !

Nous sommes aussi sur Facebook avec plus de 10 000 likes de personnes de la province du Luxembourg. Et surtout un nouveau concept qui vous permet d'être vu grâce aux activités de votre Région en plus d'un annuaire interactif où l'on retrouve un ensemble d'information commerciales.

Nous vous proposons un site vitrine complet avec Description, Horaire, Photos Galerie, Vidéo et onglets personnalisés. Avec un effet de galerie commerciale, l'ensemble des informations et des publications d'Infolux permettent de promouvoir votre activité dans les moteurs de recherche et vous place en avant !

Pour un budget de 35 € par mois pour votre site vitrine et 50 € pour une mise en avant de vos manifestations commerciales quand vous la réservez dans le flux des publications d'info-lux, le coût/contact est l'un des plus intéressants sur le marché.

Une moyenne de 4500 clics/an sur votre site vitrine vous garantit des résultats exceptionnels !

Boostez votre communication et vos ventes. Inscrivez-vous !



info@info-lux.com  
GSM : 0477 938 193  
www.info-lux.com

## ACTUALITÉS DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

### LES BULLES EN FÊTE



### MARCHÉS DU TERROIR DE TELLIN ET DE...



### LES NOMINÉS AUX PREMIÈRES « FIBRES D'OR »...



### ESPACE BEAU SITE ARLON : ATELIER 321

# Sommaire

<b>Interview exclusive De Fabrice ERARD</b>	p.5-7
<b>Le chamanisme en pratique Par Maïté MOLLAT-PETOT</b>	p.11-13
<b>Yoga... Par Susy COSTANTINO</b>	p.13
<b>Transformer son état moral en modifiant le centre de son attention Par Laure ZANELLA</b>	p.15-16
<b>Les mandalas Par Mireille DONDINGER</b>	p.17-18
<b>De Jupiter à Taranis... Par Nadège MARTIN</b>	p.19-22
<b>Tout dans la vie, me vient avec aisance, joie et gloire ! Par Séléna ARDELEAN</b>	p.27-28

Ce magazine est le vôtre:



- 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 gratuitement dans l'Annuaire des Thérapeutes.
- Vous désirez recevoir ce magazine à chaque parution (gratuitement),
- CONTACTEZ-NOUS, par mail : [ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr) ou par téléphone : 0033 (0) 3.89.52.94.21

Magazine gratuit du Bien-Être et de la Santé au Naturel est édité par la Sarl YING-YANG Evénements group 13b, rue de Pfastatt 68270 Wittenheim (France).

Tél.0033 (0)3 89.52.94.21  
Mail: [ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@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



Ce magazine est aussi distribué dans tous les salons « Soyons Zen et Plus », salons du Bien-Être et de la Santé au Naturel, en Belgique et en France.

RECEVEZ gratuitement  
chez vous, à chaque parution.



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: [ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)

Ou par courrier à : Ying-Yang Evénements Group

13 B, rue de Pfastatt 68270 WITTENHEIM (France)



# Almina.lu

Réseau de partage d'informations alternatives  
Luxembourg et Grande Région

[www.almina.lu](http://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](http://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: *Instantes 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

*Instantes Présents - L'Art du Bien-Être :*

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



## Interview Exclusive de Fabrice ERARD



Nous avons rencontré lors d'un salon du bien-être, un personnage intéressant, atypique et extrêmement attachant, Fabrice ERARD. Doué par nature et débordant d'imagination (les muses se sont penchées sur son berceau), Fabrice manie le pinceau avec dextérité, la plume avec sensibilité et la parole avec charisme.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

D'origine vietnamienne et ayant toujours vécu en France, j'ai reçu une éducation très européenne. J'ai eu la chance, depuis ma plus tendre enfance, d'avoir accès à la Culture et la liberté de m'exprimer artistiquement. Mes parents m'ont toujours soutenu dans mes activités de dessin, de danse, de création musicale... Ils m'ont également inculqué l'ouverture d'esprit et de cœur. Puis certaines rencontres spirituelles, amicales et professionnelles m'ont mené sur la voie qui est la mienne aujourd'hui. Elle est à mi chemin entre la volonté de créer et partager le « beau » et à participer, avec mes « outils », à l'Harmonie et au bien être général.

Dans votre communication vous utilisez souvent ce slogan : « L'Art au service du Bien-être ». Pouvez-vous nous en dire plus ?



“L'Art au service du Bien-être” est une formule que j'aime utiliser, car elle résume bien mon activité. Je ne parle pas d'art thérapie, ou autre technique de soin, mais simplement de ce que peut inspirer et apporter l'Art dans une vie. Mes œuvres se veulent poétiques, méditatives et sereines. J'essaie de partager et d'inviter le spectateur et le lecteur à voir la vie sous un autre angle: celui de la beauté et des bienfaits de la simplicité.

Comme je l'explique dans ma conférence intitulée “Sur le chemin du Bonheur et du Bien-être...durables”, la peinture m'a amené à comprendre que l'Harmonie, l'Equilibre et la fluidité étaient des notions primordiales, pour ma part, pour tendre à une vie plus simple, plus sensée et meilleure. Si bien, que j'ai appliqué ma manière de peindre à ma manière de vivre: épurer et ne garder que l'essentiel nécessaire pour ressentir de belles émotions.

Finalement, au-delà de ce que l'on peut voir (visuellement), dans mes œuvres, je souhaite partager une philosophie de vie. D'ailleurs, la plus belle chose que l'on ait pu me dire de mes peintures est cette phrase-ci: « Ce que j'aime dans votre peinture, c'est de voir ce que vous ne peignez pas ».

De la même manière, je souhaite que les lecteurs de mes deux petits livrets spirituels puissent lire entre les lignes, plutôt que de se focaliser uniquement sur les mots et le style littéraire utilisés. L'important n'est pas toujours dans les formes, mais dans le fond. L'Art est l'habileté d'user des deux pour faire passer un message.

Outre vos œuvres picturales et littéraires, vous intervenez dans des salons du bien-être en tant que conférencier. Que peut-on y entendre ?

Une amie s'amuse à me présenter comme un Kaléidoscope culturel, car selon elle, j'ai plusieurs cordes à mon arc. Je dirai plutôt, que j'aime varier les plaisirs et m'exprimer de diverses manières artistiques. (De la peinture à la sculpture, de la danse au théâtre, de la création musicale à l'écriture...). Car l'Art permet la fantaisie et la poésie, et ces derniers élargissent le champ de vision émotionnel de la vie.

J'ai choisi de “dépeindre” la vie sous ces plus belles valeurs et plus beaux aspects. Dans mon premier livret spirituel, j'y ai inscrit en guise d'introduction, ceci: “Vivre une vie est une chance; En faire l'expérience heureuse est un choix. La vivre avec plaisir et Bonheur est une quête. L'Harmonie, l'Equilibre et la Flui-

dité en sont la clé”. Si la vision que l'on a du Monde est souvent une histoire de perception et de choix, il en est de même pour la vision de notre propre monde.

Vivre et ne pas oublier de vivre ! Trouver sa voie du Bonheur. Donner du sens à sa vie. Voilà ce qui me pousse, jour après jour à méditer sur l'importance de l'Harmonie, l'Equilibre et la Fluidité dans une vie; et des choix qui en découlent. Car tout est en mouvement, autour de nous. Les énergies, le temps, les situations... Nous devons, à chaque instant, nous adapter harmonieusement à notre environnement, si l'on veut évoluer sereinement. Cela demande une prise de conscience et remise en question régulière. Ainsi, j'essaie de répondre à des questions telles que: « qui suis-je ? » « qu'est-ce que je communique et demande ? » « comment je participe à l'Harmonie de mon monde et du monde en général ? » ... Mais ne vous y méprenez pas, ce n'est certes pas une

« prise de tête » quotidienne et cela est même tout l'inverse. Car derrière ces grandes questions philosophiques, il y a la toute simplicité des réponses, si l'on sait faire taire son mental et ouvrir son esprit.

Lors des salons du bien-être et de la voyance, organisés par la société Ying-Yang-événements-group, je tiens

des conférences de développement personnel, dont le maître mot est la « simplicité ». Dans notre société, tout a l'air complexe et semble nécessiter beaucoup d'efforts pour vivre bien. C'est une manière de voir les choses. Et je dirai que c'est vrai pour ceux qui n'ont pas pris conscience de leur potentiel et qui jouent le « jeu de la vie » selon les règles politiques et économiques actuelles. Pour d'autres, il en est tout autre. Notamment pour ceux qui ont une ouverture d'esprit sur d'autres règles, plus spirituelles. Je le répète, c'est une histoire de choix et d'angle de vue, ou devrai-je dire « d'angle de perception ». J'aime à croire que l'on peut vivre bien en toute simplicité et à moindre effort, si ce n'est celui de travailler sur soi.

Si bien que j'invite le public, lors de mes conférences, à cheminer vers la connaissance du « soi », que j'appelle aussi, ma « nature profonde ». Puis, de comprendre comment, en étant « moi » en toute humilité, sincérité et simplicité, je peux améliorer ma vie avec la fameuse « loi de l'attraction ». Et donc, de prendre conscience que c'est une histoire de « communication verbale et non verbale, voire spirituelle », de circulation d'énergie, d'ouverture d'esprit et de niveau de conscience.

Suite p.6

Bref, tout un programme que j'aime introduire par cette question: « vous voulez que votre vie change ? Ok, alors qu'êtes-vous prêt à faire pour que votre vie change ? » et qui, souvent, se termine par « à vous de faire le grand ménage de printemps dans votre « Être », dans votre vie afin qu'au final, tout ce qui la compose soit en Harmonie, en Equilibre et en toute Fluidité avec votre « nature profonde ».

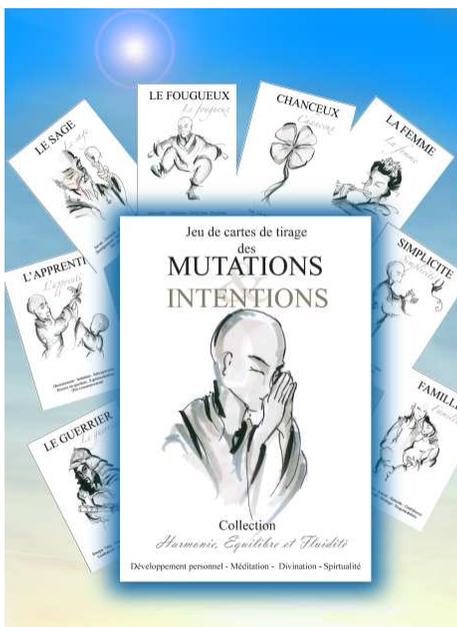
Mes conférences parlent des grands principes logiques de la vie, auxquels j'ajoute une dimension spirituelle.

**Vous avez, également, créé un jeu de cartes divinatoires et de développement personnel. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

C'est le jeu des « Mutations et des intentions », composé de 32 cartes que j'ai illustré, et dont le tirage permet d'obtenir des signes et des conseils pour aider à la prise de conscience d'une situation de vie et à la prise de décision.

Dans la continuité de mes travaux spirituels et de développement personnel, j'ai souhaité créer un outil ludique, magique et esthétique, invitant à la simplicité et à la « fluidité ».

Il est vrai que j'utilise souvent le



terme de « fluidité ». Mais qu'est-ce que cela signifie ? Je dirai que c'est lorsque tout se déroule sans obstacle et sans conflit. Comment vit-on la fluidité ? C'est en grande partie en fonction de nos choix. Mais comment bien choisir ? En ne forçant pas sur le mental mais en tenant compte du bon ressenti et de la bonne ouverture d'esprit de notre « nature profonde ». On appelle, plus communément cela « le lâcher prise ». Cela semble paradoxal de faire des choix judicieux en minimisant l'utilisation de notre mental. Et pourtant c'est bien là que se fait toute la différence, la magie et que prend tout son sens la notion de « fluidité ».

Pour vivre la fluidité, il faut tout d'abord être à l'écoute. L'écoute de soi et de ce qui nous entoure. Il faut faire taire son mental et avoir l'esprit ouvert pour percevoir, pressentir, ressentir et emprunter le bon chemin...celui qui nous mène à l'épanouissement. Je sais, cela semble à la fois facile (en théorie) et encore trop complexe (en pratique). Alors soyons encore plus simple. La fluidité est toujours accompagnée de « signes », que l'on appelle souvent « les drôles de hasards ». Or lorsqu'ils se répètent, nous savons très bien que ce ne sont plus des hasards, mais bien des signes. Le lâcher prise va vous permettre de les voir et peut-être de les comprendre. Et si toutefois, vous ne les comprenez pas, c'est que vous n'êtes pas encore prêt à aller de l'avant et accepter le changement.

Le jeu de cartes est une alternative simple pour voir les signes et obtenir des conseils de développement personnel.

Car en effet, le monde du Bien-être est vaste et propose mille et une techniques de soins et d'activités. Sans compter les milliers de produits bio et alternatives à la médecine traditionnelle...Par quoi faut-il commencer ? Quel livres lire ? Quel praticien voir ?...Ne vous perdez pas dans la complexité du choix. Comprenez que tout part de vous. Suivez les signes, ou demandez des signes...

**Faut-il être voyant pour utiliser ce jeu de cartes ?**

Cela dépend de ce que vous entendez par « être voyant » et de ce que vous voulez voir et savoir. Voir l'avenir est une chose, voir et comprendre le présent en est une autre, tout aussi majeure. Que vous ayez des dons ou pas, l'important c'est votre aptitude à voir, à comprendre et à composer avec les éléments qui vous sont donnés, d'une manière ou d'une autre. C'est une histoire de « signes » donnés et de lecture de ces derniers. Vous n'allez certes pas être aussi précis qu'un « voyant », digne de ce titre, toutefois, cela vous permettra d'y voir plus clair. Et qui sait, vous vous découvrirez, peut-être, de nouvelles aptitudes...

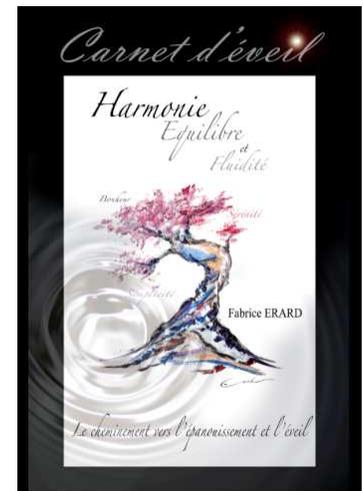
Mais pour en revenir aux signes, qui sont au cœur de ce sujet, vous pouvez les obtenir si vous êtes disposé à les recevoir et si vous savez les demander. Il faut aussi être ouvert à l'idée qu'il y a des choses qui nous dépassent parfois, mais qui peuvent nous être d'une grande aide. Alors comment demander ces signes ? Je vous propose d'essayer cette formule: Demander, lâcher prise, laisser faire et faire preuve de gratitude. Il ne faut pas que votre demande devienne obsessionnelle, car sinon cela montrerait que vous êtes

trop dans le mental. Il faut savoir laisser le temps au temps et faire preuve de patience et de foi. A ce sujet, j'avais pensé un jour que « la patience c'est avoir la sagesse de ne point attendre et la conviction de recevoir ».

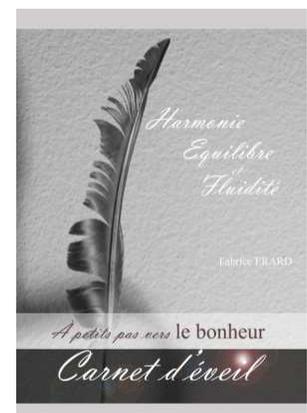
**Vous êtes aussi l'auteur de Carnets d'éveil. A qui s'adressent-ils et à quel usage ?**

Les deux ouvrages s'adressent à ceux qui sont à la recherche d'un mieux être pour mieux vivre au quotidien. Ils s'apparentent aux livres de chevet, que l'on ouvre de temps en temps pour en puiser quelques lignes et nous recentrer sur l'essentiel. Ils sont là pour vous inviter et vous accompagner dans votre cheminement de vie.

Le premier, « Le cheminement vers l'épanouissement et l'éveil », est issu d'une écriture spontanée, dans lequel vous trouverez textes et peintures. Il débute comme ceci: « Avant de vouloir devenir, il faut apprendre à être ». Puis de mots en phrases nous arrivons à : « Car l'Univers lui répond toujours, sous formes de signes, que tu appelles hasard, chance, opportunités... ».



Le second carnet, « à petits pas vers le bonheur » reprend la trame de ma conférence et vous invite également à poursuivre le cheminement.



Suite p.7

Sur le chemin du Bien-être et du Bonheur...durables



Vous êtes sur le point de proposer une nouvelle conférence sur le thème de la communication. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Si la première conférence portait sur un thème de base essentiel : « moi et ma nature profonde », la seconde conférence se portera sur un autre thème fondamental, à mon sens: « la Communication ».

Car en effet, nous sommes tous en train de communiquer à tout moment. Que ce soit de manière verbale ou non (gestuelle, énergie, spiritualité...). Vous comprenez alors quelle incidence dans une vie cela peut avoir si l'on ne maîtrise pas bien l'Art de la communication. Et à l'inverse, comme nous pouvons nous faciliter la vie avec une bonne communication ! Nous ne pouvons vivre seul, alors sachons tirer le meilleur de nos relations avec les autres.

Avez-vous d'autres projets artistiques ?

En effet, plusieurs projets sont en cours. L'un d'entre eux, nommé « L'Art au kilomètre et au fil des rencontres », est un beau projet participatif, une belle aventure humaine, artistique, culturelle et spirituelle où tout est basé sur l'échange. Vous avez déjà pu en voir la publicité dans les anciens numéros de ce magazine, et si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous rendre sur le blog:

Zenart-trip.blogspot.fr

Je souhaite sincèrement que ce projet puisse aboutir et que vous serez nombreux à y participer et à partager de belles émotions et de bons moments.

Par ailleurs, je propose un système de location d'œuvres, avec option d'achat pour particuliers et professionnels. Si les œuvres servent souvent d'objets décoratifs, elle peuvent également aider à créer des ambiances propices à la détente et à l'accueil (hall d'entrée, salle d'attente, manifestation ponctuelle...), au travail et

au chiffre d'affaire (pensées positives, meilleure circulation énergétique...). De plus en plus de personnes et d'entreprises sont sensibles à l'importance de la circulation des énergies et s'intéressent à l'étude et à la mise en application du Feng Shui. Les résultats sont souvent surprenants. Ce système de location permettra, ainsi, de changer régulièrement d'œuvres, en fonction des besoins énergétiques ou décoratifs.

Enfin, de nouvelles œuvres devraient voir le jour d'ici la rentrée scolaire. Je travaille notamment sur la création d'un DVD de la première conférence, un CD musical de relaxation et de méditation autour de mes deux livrets spirituels, des petites sculptures et autres nouveaux tableaux.

Bien évidemment, vous retrouverez toutes les informations et actualités sur mon site internet ([www.fabrice-erard.com](http://www.fabrice-erard.com)). Vous pouvez également être informé personnellement de l'avancé de mes projets en me transmettant vos coordonnées via le site ou par courriel ([phabe68@gmail.com](mailto:phabe68@gmail.com)).

Si vous êtes sensibles à ma démarche artistique et à ma philosophie, et que vous souhaitez participer, d'une manière ou d'une autre à mon cheminement ou à mes créations (sponsors, proposition d'expositions, mécénat...), je serai ravi d'entrer en contact avec vous.

## Fabrice ERARD

Tél. 06.24.73.77.11

[phabe68@gmail.com](mailto:phabe68@gmail.com)

[www.fabrice-erard.com](http://www.fabrice-erard.com)

Prenez contact pour toute commande de livrets ou jeu de cartes  
Ou retrouvez-moi dans les salons du Bien-être  
En suivant mes actualités sur mon site internet.



Que conseillez-vous à notre public lecteur ?

Je ne conseille rien, mais je veux bien les faire méditer sur cet échange entre deux personnages illustrés que vous retrouvez peut-être dans les prochains numéros de ce magazine:

- « Maître, comment atteindre la Sagesse ? »
- « Avec l'expérience ... »
- « Mais comment acquiert-on de l'expérience ? »
- « En allant à la quête de la Sagesse. »

Fabrice ERARD

Et n'oubliez pas que:

« La vie que l'on se crée résulte de son état d'être »

Fabrice ERARD



Bon cheminement à tous et puissiez-vous trouver l'Harmonie, l'Equilibre et la Fluidité dans vos vies.

# L'ANNUAIRE DES THERAPEUTES, DES PROFESSIONNELS DES ARTS DIVINATOIRES, de l'ASTROLOGIE, de la NUMEROLOGIE et du BIEN ETRE

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail :  
[ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)

## DEPARTEMENT ALPES MA- RITIMES (06)



Séréna SALOMON, médium - spirit -  
créatrice d'un Oracle divinatoire  
« L'ORACLE DE SALOMON » et au-  
teur d'un ouvrage - Tél. : 0033 (0)  
4.93.94.44.05 - [www.asetmedium.com](http://www.asetmedium.com) -  
[WWW.loracledeserenasalomon.com](http://WWW.loracledeserenasalomon.com)



Ethanaël DE BLACAS - tarologue -  
Tél. : 0033 (0)4.93.94.44.05

## DEPARTEMENT CALVADOS (14)



Marie SAINT ROCHEL Soins lumière  
à distance pour les humains et les ani-  
maux—Médium. Tél: 06.83.54.57.72,  
[mariesaintrachel@gmail.com](mailto:mariesaintrachel@gmail.com),  
[www.mariesaintrachel.fr](http://www.mariesaintrachel.fr)

## DEPARTEMENT CHARENTE

## MARITIME (17)



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

## 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 BAS-RHIN (67)

Cundelle SONNTAG, Praticienne en



REIKI, niveau 3 - Oracle Votre Che-  
min de Vie - Consultations et pratiques  
soins - Lithothérapie et Orgonothérapie  
- Tél. : 06.42.66.84.58 - site: [https://  
reiki-usui-bien-etre-71.websself.net/](https://reiki-usui-bien-etre-71.websself.net/)  
accueil  
mail: [sonntagcundelle@yahoo.fr](mailto:sonntagcundelle@yahoo.fr)

## DEPARTEMENT HAUT-RHIN (68)



Cassiopée SONG, médium - tarologue -  
Tél: 0033 (0)3.89.52.94.21 ou 0033 (0)  
6.06.80.33.99



MIKHAEL, médium - spirit, délivran-  
ce karmique de l'âme - lithothérapeute  
- radiesthésiste - géobiologue - numé-  
rologue, a obtenu trois « Nostradamus  
Internationaux » - Tél.: 0033 (0)  
6.15.44.55.20.



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

Suite p.14

# L'Art



au km et au fil des rencontres

## zenart-trip.blogspot.fr

Un road trip basé sur l'échange culturel et spirituel  
autour de l'Art et la Sérénité.

Il n'est de projet trop grand, ni trop petit pour l'Homme. Chaque projet est toujours à la hauteur de ses ambitions et convictions, de sa foi, de son courage et de son audace. Quant aux limites du monde et de l'univers, ils dépendent de l'endroit où l'on veut y voir son horizon. Pour le reste, c'est une question d'ouverture de cœur, d'esprit et de volonté de vivre la Vie.

**Prenez part et devenez acteur de cette aventure en visitant le blog de l'artiste peintre, Fabrice ERARD, initiateur de ce projet.**

### Zenart-trip.blogspot.fr

**Partageons, créons et véhiculons ensemble, de beaux moments, de belles images et de belles pensées positives.**

Fabrice ERARD





# ARL Fm

*Le meilleur d'Arlon en radio !*

Une radio locale pour une ambiance de proximité !

Arlon, la capitale de la province du Luxembourg encore plus valorisée grâce à son propre média.



ARL Fm, radio locale, dite aussi « radio libre » est active depuis janvier 2018 dans la commune d'Arlon en province du Luxembourg. Son rôle est d'apporter une facette supplémentaire au niveau de la communication, mais aussi une activité supplémentaire pour cette belle commune.

Avec pour objectif de partager en principauté, la culture, le socio culture, les évènements et, bien sûr, le divertissement, ARL Fm en a pour tous les goûts sur son antenne !

La radio participe également un maximum aux évènements de la région. Plus qu'une simple promotion, ARL Fm se rend également sur place pour faire un reportage et même, dans certains cas, monter un studio éphémère et faire un direct avec une équipe de passionnés, le temps de l'évènement.

La radio locale d'Arlon diffuse en streaming sur [www.arlfm.net](http://www.arlfm.net). Toute l'actualité de la radio est également disponible sur notre page Facebook « ARL Fm – Arlon ».

Pour les intéressés, ARL Fm cherche également des animateurs bénévoles pour animer et diversifier son programme quotidien. N'hésitez pas à prendre contact avec nous au 0495767858 ou via notre adresse mail [arlfm.laradio.arlon@gmail.com](mailto:arlfm.laradio.arlon@gmail.com).

## Le chamanisme

### en pratique



Par Maïté MOLLA

A la base tradition de nos ancêtres à une époque où l'être humain savait encore communier avec la nature, le chamanisme est universel. Tous les continents de la Terre, sans exception, ont connu le chamanisme. Selon les lieux et les époques, les formes extérieures ont pu varier (les esprits étaient nommés différemment, les plantes et objets utilisés lors des rituels ne se ressemblaient pas, etc), mais le but derrière tout cela était identique : conserver l'équilibre et la communication entre les humains, les animaux, les végétaux, les minéraux, les éléments (climat, eau, etc) et le monde invisible peuplé d'esprits en prime ! Et, si l'harmonie entre toutes ces parties venait à être rompue pour une raison ou une autre, le chaman officiait alors pour la retrouver.

Ainsi, le chaman pouvait par exemple diriger une cérémonie pour que les récoltes soient abondantes ou que la chasse amène du gibier. Toutefois, ce qui fait la spécificité du chamanisme n'est pas « à quoi il servait ou sert maintenant », mais l'état d'esprit derrière l'aspect extérieur. Par exemple, le chaman n'utilisait pas des pouvoirs magiques qui auraient été à sa portée pour attirer des animaux qui se feraient tuer durant la chasse. Non. Il ne faisait qu'entrer en transe et demandait humblement au peuple animal si un de ses membres accepterait de se sacrifier pour que le peuple humain puisse se nourrir et continuer de vivre. Et il remerciait pour le sacrifice librement consenti, pour le don reçu. Le chaman n'a jamais été qu'un intermédiaire sachant dialoguer

avec tous les peuples, toutes les parties de la Création.

Le chaman ne fait pas quelque chose, ce n'est pas un mage qui se croit investi d'un pouvoir et qui en use pour modifier son environnement. Le chaman se contente d'Être, et non de faire. Il se met en état de présence, entre dans ce que l'on nomme aujourd'hui un « état modifié de conscience », et fait avec ce qui est déjà là, en place. Par exemple, si un mage voulait protéger son habitation, il croirait qu'il faut attirer un esprit (peut-être même le capturer de force sur on ne sait quel plan) et l'installer comme gardien du seuil devant sa porte. Le chaman quant à lui se dit qu'il y a déjà un gardien. C'est automatique. Chaque lieu est protégé dès sa construction, un peu comme chaque enfant qui naît a forcément au moins un guide, un ange protecteur. Le chaman se contente alors d'aller rencontrer cet esprit, ce gardien du seuil, pour entamer une relation amicale et respectueuse, mutuelle, qui se consolidera d'elle-même au fil du temps. Et, tout comme l'amitié devient plus forte entre deux personnes qui apprennent à se connaître, la relation des habitants avec leur gardien se développera et sera ainsi plus forte, plus efficace.

Pas de pouvoir, pas de contrôle sur les êtres vivants, les esprits ou les choses. Pour le chaman, il ne peut être question que d'harmonie et de communication. Et tout ce qu'il va « faire » sera mis en œuvre à partir de cette philosophie.

#### Une approche possible.

Si vous souhaitez vous rendre compte de ce que peut être le chamanisme, je vous propose le petit jeu suivant. Vous aurez besoin d'un « cobaye », d'un ami humain volontaire. Il sera allongé. Idéalement sur une table de massage, car ainsi il sera placé assez haut par rapport à vous et vous pourrez faire le tour de la table facilement. A défaut de ce matériel, trouvez une autre astuce, ce que vous voudrez, mais vous gagnerez vraiment à avoir une table de massage. De toute façon, si vous vous destinez aux soins énergétiques ou au chamanisme, ce sera un investissement à faire.

Le cobaye est donc allongé idéalement sur la table, à peu près à hauteur de vos hanches. Vous êtes tous deux attentifs, à vous-mêmes et l'un à l'autre. Hors de question que l'un d'entre vous écoute de la musique avec des écouteurs ou réponde à ses sms pendant ce jeu ! Soyez tous les deux attentifs à vos émotions, sensations corporelles, pensées, etc. Vous allez vous approcher de la table, peu importe par quel bout. Très lentement. En demandant à votre cobaye ce qu'il ressent. Si c'est ok pour lui ou si vous êtes trop proche par exemple. A lui de trouver la distance qu'il préfère. Pas de complaisance. Pas de « oh, ça n'a pas d'importance, tu peux approcher autant que tu veux ». Non ! Il y a forcément une distance minimale à respecter, au-delà de laquelle le cobaye finirait par se sentir mal à l'aise, aurait besoin d'espace au bout de quelques minutes. Ne serait-ce qu'à un centimètre de sa peau, en le collant. C'est normal, notre champ énergétique est ainsi fait. Nous avons tous des frontières à ne pas franchir, sauf dans certains cas particuliers comme lorsque l'on fait l'amour.

Mais il est vrai que les sensations agréables ou désagréables lors de ce jeu ne se manifestent pas toujours partout. Par exemple, il est possible qu'en approchant votre cobaye par les pieds, il ne perçoive vraiment pas de distance où cela deviendrait inconfortable. Mais il y a une suite ! Maintenant que vous vous êtes plus ou moins avancé, déplacez-vous. Peu importe que ce soit dans le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse. Choisissez au pif et commencez TRÈS lentement à faire le tour de la table. En faisant régulièrement des pauses. Faites une pause dès que vous percevez que, là, quelque chose a changé. Et demandez au cobaye s'il perçoit aussi un changement ou non.

Vos ressentis peuvent ne pas être synchrones, cela n'a aucune importance. Vous allez simplement constater que vous croiserez des zones désagréables, inconfortables, pour vous. Des zones où vous ne resterez bien sûr pas, bougez !

Suite p.12

Des zones agréables, plus confortables que la moyenne, où vous resteriez volontiers quelques minutes. Et vous pouvez le faire, si votre cobaye est d'accord. Des zones neutres. Etc. Peu à peu, vous développerez toute une gamme de sensations, de nuances... Et, du côté cobaye, c'est pareil : il ressentira de l'inconfort, de la joie, et bien d'autres choses. Il se peut qu'une zone désagréable pour lui ne vous semble pas si inconfortable (voire soit carrément confortable). C'est ainsi. Les goûts, les couleurs, les ressentis, ne se discutent pas. C'est un peu comme s'il détestait un vêtement que vous adorez ou ne trouvez pas si laid. Ça ne veut rien dire de spécial, il n'y a rien à interpréter ni à changer. C'est juste ainsi. Par ce jeu, vous découvrez tous deux les zones où l'approche est plus facile, ou l'interaction entre vous peut se faire plus aisément.

Vous pouvez refaire encore un ou deux tours si vous le souhaitez. Puis, mettez-vous d'accord avec votre cobaye sur une zone où vous êtes confortables ou au moins neutres tous les deux. Par exemple « c'était mieux quand tu étais à côté de mon genou gauche ». Dirigez-vous alors vers le genou gauche, très lentement, et posez une main sur le genou si le cobaye accepte d'être touché. Sinon, restez simplement là, en présence, attentif et neutre (vous ne cherchez pas à faire ou à changer quoi que ce soit chez votre partenaire). Puis mettez fin à l'exercice et, si possible, échangez : le cobaye devient celui qui fait le tour de la table et vice versa. Même si le partenaire ne se destine pas aux soins énergétiques, expliquez-lui que c'est important pour vous de ressentir ce que cela fait d'être sur la table. Vivez toujours autant que possible les deux facettes de chaque expérience car c'est par la comparaison et la sensation que l'on se découvre, que l'on vit, que l'on comprend... et que l'on se connaît au final.

Si vous faites à nouveau cette expérience un autre jour avec le même cobaye, vous verrez que le résultat sera différent. De même qu'il sera différent avec un autre cobaye bien sûr.

Cet exercice bien simple aide à savoir approcher les êtres vivants, les lieux, etc. Avec écoute et respect. Développer

ces ressentis est important pour savoir, par exemple, par où commencer un soin énergétique « à la manière chamannique ». Au moins, quand vous donnerez un soin, vous ne vous demanderez pas par quel bout commencer et vous ne serez pas tenté d'appliquer à la lettre des protocoles qui par définition ne peuvent pas être universels, ne peuvent pas correspondre à tout le monde. Comme par exemple « commencez toujours par la tête, ensuite passez à la nuque, ensuite faites ceci, et faites cela, restez 2 minutes à tel endroit en imposant les mains et 4 minutes à tel autre... »

### **Un exercice d'harmonisation de la nourriture.**

Plutôt que de la magnétiser en visualisant qu'on lui envoie de l'énergie ou en faisant un symbole dessus, plutôt que de réciter machinalement les mêmes phrases, les mêmes prières, faites l'essai de prendre la nourriture dans vos mains jointes paumes tournées vers le ciel. Et attendez. En étant relié au ciel et à la terre (visualisez des racines qui sortent de vos pieds et vont loin, très loin dans la terre ; et des antennes ou des branches qui sortent du sommet de votre crâne et se perdent très loin dans le ciel) et pleinement présent à cette nourriture. Regardez-la, sentez le poids du plateau dans vos mains, vous êtes AVEC elle. Sans rien vouloir, sans rien chercher. Et attendez jusqu'à ce que tout cela soit fini. Que « quelque chose ait changé », que la nourriture et vous, vous soyez apprivoisés en quelques sortes. Être relié au ciel et à la terre et se tenir attentif et neutre dans le moment présent est la seule chose à faire pour canaliser de l'énergie, lui permettre de passer et de faire son œuvre là où elle devra aller et comme elle devra le faire. Fichez la paix à l'énergie, elle sait très bien se débrouiller seule ! Contentez-vous de faire canal, d'être un intermédiaire.

Dans les soins que le chaman donne aux humains, aux animaux, aux végétaux, aux minéraux, aux lieux, c'est la même chose !

### **Des amis dans le monde invisible.**

Vous l'aurez compris, le chaman ne fait rien, au sens habituel du terme. Ce n'est pas lui qui sait et qui fait. Il n'est qu'un pont de conscience entre les mondes visible et invisible, entre le patient allongé sur la table et l'énergie, etc. Et comme il n'est pas un superman avec des supers-pouvoirs, il a des amis, des alliés, des esprits qui le secondent, le guident, l'aident à trouver des solutions, etc. Parmi eux se trouvent les fameux « animaux totems » dont on entend de plus en plus parler dans des livres, des conférences, etc. Nous avons tous un ou plusieurs animaux totems, que nous les connaissions ou pas, que nous nous intéressions au chamanisme ou pas du tout. De même, nous avons tous au moins un guide, un ange gardien, etc.

Pour connaître vos animaux totems, ce n'est pas la peine d'aller sur des sites internet qui vous attribuent un animal en fonction de votre date de naissance, par exemple. Ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Il existe des animaux qui gardent des périodes de temps, c'est vrai. Donc il y a un animal qui gardait le temps dans la période où vous êtes né. Mais ce n'est pas la même chose que votre ou vos totems personnels. De même, il existe des esprits, de forme animale ou non, qui gardent des lieux plus ou moins étendus (cela va du petit rocher au pays entier). Mais le gardien de votre habitation ou région n'est pas la même chose que votre ou vos animaux totems personnels.

Pour connaître vos totems, il faut les rencontrer en rêve ou lors de ce qu'on appelle un « voyage chamannique ». En résumé : vous participez à une cérémonie durant laquelle un chaman bat du tambour pendant que vous êtes confortablement allongé au sol. Vous fermez les yeux et visualisez que vous vous trouvez dans un beau paysage. Vous descendez sous terre par un moyen ou un autre (en traversant les racines d'un arbre, en allant dans un trou de souris ou un terrier, en descendant un escalier...) et arrivez alors dans un autre paysage qui peut être de n'importe quel style.

Suite p.13

Ce dernier paysage, sous terre et pourtant « normal » (avec un ciel, etc), est ce que l'on appelle « Monde d'En Bas ». Là se trouvent entre autres les animaux totems. C'est là que vous rencontrerez les vôtres, durant ce voyage par l'esprit, cette visualisation, ce voyage chamannique. Puis, vous reviendrez à vous, vous ouvrirez les yeux. Et si l'expérience vous a plu, vous pourrez la refaire chez vous, tranquillement allongé sur votre lit, autant de fois par semaine ou par an que vous voudrez. Vous développerez peu à peu votre connexion à vos animaux totems et ils vous guideront pour tout problème, matériel, émotionnel ou spirituel, que vous rencontreriez. Ils aident aussi les chamans qui font des soins durant les séances avec leurs patients. Ils aident ceux qui choisissent d'harmoniser les lieux hantés. Ils inspirent et guident ceux qui se destinent à la voyance. Etc. Car le chaman a plus d'une corde à son arc. Souvent, il ne peut pas tout faire en une seule vie donc il se spécialise plus ou moins dans certains domaines...

**Maïté Molla-Petot, praticienne en chamanisme, ortho-bionomy®, harmonisation globale®, lithothérapie, pour humains et animaux. Auteure de nombreux livres sur le bien-être, la santé ou le psychisme, aux éditions Busière et Edilivre.**

## Susy COSTANTINO



## Yoga Signifie « union » (du corps, de l'esprit et de l'âme)

*Une pratique indienne millénaire permettant l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit. Une philosophie de vie qui nous mène vers la zénitude en favorisant l'équilibre global. Le yoga, est fondé sur le travail des postures, aussi appelées « asanas », la respiration consciente, la concentration et la méditation.*

**Ses bienfaits** sont physiques, mentaux et émotionnels. La respiration est essentielle dans cette pratique et elle doit être bien contrôlée. Une respiration rapide rend nerveux, tandis qu'une respiration contrôlée calme et apaise. En yoga, le souffle et le mental sont donc intimement liés.

Cette discipline amène un bien-être corporel et permet de maîtriser son corps, lui redonne un gain d'élasticité et de souplesse. Elle apporte également du dynamisme et de ce fait permet de mieux résister à la fatigue. Elle améliore l'hypertension artérielle en évacuant les tensions du corps et la digestion, et stimule la circulation du sang. Le yoga réduit aussi les douleurs lombaires et cervicales. Il améliore la force psychique, Il combat le stress et l'anxiété et l'on retrouve ainsi calme, sérénité et une bonne qualité du sommeil.

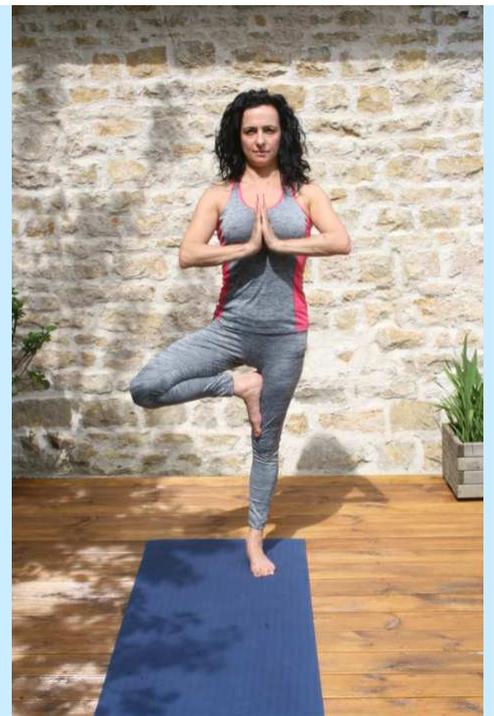
**La détente** vient du fait que l'on est toujours attentif à son corps et à sa respiration. Le souffle et le mental étant intimement liés, quand on a un bon contrôle de sa respiration, le mental est apaisé...

Une séance, d'une heure à une heure quinze, commence par une détente au sol. L'ambiance doit être calme et la lumière douce pour créer une atmosphère propice à la détente. On s'échauffe souvent en éveillant le corps avec un Karana (enchaînement) doux. Ensuite, on effectue les postures en travaillant toujours sur l'axe vertébral, que nous appelons aussi "l'axe de vie". Il faut savoir qu'en yoga, nous enchaînons postures et contre postures.

Enfin, entre chacune des postures, il y a une phase de relâchement. La séance se termine par une relaxation profonde.

**Une séance aboutie se compose de :**

- Mantra, les sons
- Karana, les enchaînements
- Âsana, les postures
- Prânâyâma, le contrôle du souffle
- Mudra et Bandha, fixations et concentration de l'Énergie vitale



Dhyâna, la méditation

**Mon enseignement :**

T.Krishnamâchârya disait :

*« Ce n'est pas la personne qui doit se plier aux techniques du yoga mais ce sont les techniques du yoga qu'il faut ajuster pour chaque personne. »*

Je propose les postures en 3 degrés pour permettre à chacun d'adapter selon ces possibilités. Je reste à l'écoute de mes élèves pour mieux les guider et leurs permettre de progresser .

***Le yoga** est une pratique et avant tout, un lieu d'écoute. Il est une rencontre avec soi-même, à chaque fois différente, une découverte. Il vous prend là où vous êtes, et il se passe ce qui doit se passer. Si vous vous décidez à en faire l'expérience, vous vous glisserez dans le souffle, et vous prendrez l'habitude d'écouter ce qui parle en vous au-delà des bavardages habituels...*

**Costantino Susy,  
enseignante de Hatha  
Yoga, formée à l'ENPY  
de Bordeaux  
(Ecole Nationale de Professeur de  
Yoga), certifié ISQ.  
Membre de la Fédération Nationale  
de Professeurs de Yoga.  
11 rue de l'Âu 68128 ROSENAU  
Tél : 06 18 66 78 99  
E-mail :  
susy.costantino@laposte.net  
FB**

# L'ANNUAIRE DES THERAPEUTES, DES PROFESSIONNELS DES ARTS DIVINATOIRES, de l'ASTROLOGIE, de la NUMEROLOGIE et du BIEN ETRE

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail :  
[ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)

SUITE



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



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

## DEPARTEMENT VOSGES (88)



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



**Véronique BAUER**, magnétiseuse – énergéticienne – magnétiseuse animalière – Tél. : 0033 (0)6.74.67.66.65

## DEPARTEMENT VOSGES (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)



"Installée à l'Est des Vosges, je suis praticienne certifiée en Orthobionomy®, 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 HAUTE SAO-NE (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)

## 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-voynance.com](http://icone-voynance.com)

## Belgique



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

## Transformer son état moral en modifiant le centre de son attention



Par Laure ZANELLA

Prenez quelques instants pour vous demander comment vous vous sentez la plupart du temps, au cours d'une journée ordinaire.

Vous sentez-vous débordant d'enthousiasme, de joie ? Euphorique peut-être, vraiment motivé ?

La plupart des gens ont tendance à répondre qu'habituellement, leur état émotionnel se situe plus bas que cela, pas nécessairement dans le négatif ou la déprime, mais plutôt dans une sorte de douce lassitude, un état qui n'est pas mauvais, mais pas vraiment bon non plus.

C'est souvent l'ennui qui prédomine, le sentiment de contrainte, le stress aussi ou encore l'inquiétude. Rien de très joyeux en somme.

De nombreuses personnes voient cet état comme normal et se disent qu'il faut donc faire avec ou que ça pourrait être pire.

En réalité, cet état de « robot sans vie », fonctionnant par automatisme et sans entrain n'a rien de naturel. C'est juste que nous avons tellement l'habitude de fonctionner ainsi que nous croyons que c'est normal, mais ce n'est pas nécessairement le cas pour autant.

Notre nature véritable est la joie, l'enthousiasme, le bien-être. Voyez les enfants et leur façon de fonctionner avant qu'on leur impose toutes sortes d'interdictions et qu'on leur remplisse la tête de jugements. Ils sont spontanés, joyeux, curieux et ravis d'être là.

Si nous avons connu cet état étant enfants, rien ne nous empêche d'y retourner. Ca demandera bien sûr du temps et de la persévérance pour démonter les mécanismes désormais actifs en nous, mais c'est une porte qui est bel et bien ouverte à tous !

Voyons à présent ce qui fait qu'on se sent bien ou mal...

Essayez de repérer certains moments particuliers où vous vous sentez bien. Voyez quelles sont les pensées que vous entretenez, à quoi vous êtes en train de prêter attention, ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps.

Pour vous aider, je vous propose un petit exercice :

Le fait est que notre cerveau ne fait pas la différence entre ce que nous vivons réellement et ce que nous imaginons, et lorsque nous nous plongeons mentalement dans un scénario positif, les réactions de notre corps seront les mêmes que si nous vivions réellement ce scénario. Nos émotions vont être exactement les mêmes que celles que nous ressentirions si ce scénario se déroulait concrètement ici et maintenant.

Cherchez dans votre mémoire un épisode qui a été extrêmement agréable pour vous, quelque chose dynamisant, une victoire remportée ou n'importe quoi d'autre qui aura généré en vous beaucoup de satisfaction et de joie.

Essayez de retrouver autant de détails que possible de cet épisode et plongez-vous dans ce souvenir comme si vous y étiez encore.

Ensuite, placez-vous devant un miroir. Observez la façon dont vos yeux pétillent, le sourire qui se dessine sur vos lèvres, la façon dont vous vous tenez de façon plus générale. Soyez très attentif à votre posture et à votre expression.

Une fois que vous avez identifié tout ce qui caractérise dans votre physique votre état de joie intérieure, faites le lien entre les deux, et voyez à quel point le fait d'avoir dirigé votre attention vers un souvenir très positif a boosté votre ressenti intérieur.

Maintenant, laissez aller ce souvenir, secouez-vous un peu pour retrouver votre état habituel.

La seconde partie de cet exercice consistera à rechercher dans votre mémoire un épisode douloureux cette fois et à diriger votre attention là aussi vers le maximum de détails de votre souvenir.

Vous commencez à vous sentir mal, n'est-ce pas ? Qu'est-ce qui se passe en vous à mesure que votre attention reste agrippée à ce souvenir pesant ? Remettez-vous face à un miroir et observez à nouveau votre expression et la façon dont vous vous tenez. Quelles sont les différences que vous percevez par rapport à tout à l'heure ?

Soyez très attentif là encore, et prenez note de tout ce que vous remarquez.

Faites le lien ici aussi entre ce à quoi vous venez de penser et le changement radical qui s'est produit au niveau de vos émotions.

Il y a quelques minutes, vous étiez sans doute euphorique et enthousiaste, et là, vous avez le cœur lourd et vous vous sentez peut-être même déprimé.

Utilisez votre mental pour relier votre point de focalisation et le résultat obtenu au niveau physique et émotionnel.

Ensuite, sortez à nouveau de votre projection et interrompez le flot de vos pensées à ce sujet. Maintenant, dirigez immédiatement votre attention vers votre premier scénario, celui qui était extrêmement positif à vos yeux. Revisitez chaque détail et essayez de vous en rappeler encore plus que tout à l'heure. Ne décrochez pas et faites l'effort de concentrer toute votre attention sur ce scénario positif.

Restez-y plus longtemps que tout à l'heure, le temps de bien sortir de votre état négatif pour revenir à un état de joie, et observez ce qui se passe en vous.

Vous remarquerez sans doute qu'assez facilement, vous êtes passé d'un état pesant à quelque chose de très lumineux, et ça, vous pouvez le faire délibérément à chaque fois que vous vous sentez mal.

La clé, c'est d'être attentif à ce qui se passe en vous. Si vous ne remarquez même pas que vous vous sentez mal ou dans un état moyen, vous ne pouvez rien faire à ce sujet.

Si vous vous posez des questions régulièrement en vous demandant comment vous vous sentez en cet instant, vous aurez l'occasion de réajuster le tir quand vous remarquerez que votre état émotionnel chute.

Le fait de vous entraîner dans ce sens et de répéter régulièrement l'opération va vous permettre de créer un nouvel automatisme à ce sujet et du coup, il vous sera beaucoup plus facile de rester perché en haut de votre échelle émotionnelle et beaucoup plus facile de remonter cette même échelle lorsque vous serez en proie à quelques perturbations.

C'est une question de décision intérieure. Vous n'êtes pas victime de vos émotions ou de votre mental. Il faut simplement apprendre à reprendre les rênes en

resterez bloqué sur des pensées négatives.

resterez bloqué sur des pensées négatives.

restez bloqué sur des pensées négatives.

*Réflexion*

« L'amour est la seule passion qui s'empare à la fois de notre cœur et de notre corps, il enivre nos sens ».

Citation de Louis-Philippe de Ségur ;  
Le petit livre sur l'amour (1856)

Ying-Yang



Evénements Group

## Les Mandalas :

retrouver ce qui est central en Soi.



par Mireille DONDINGER,

Artiste.

Instants Présents - L'Art du Bien-Être,

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

Les **Mandalas** sont utilisés depuis des millénaires dans de nombreuses traditions, comme **support pour la méditation, dans des rituels spirituels, comme aide au recentrage ou comme outil de relaxation.**

Le mot Mandala vient du sanscrit et signifie cercle sacré, centre ou unité. Il s'exprime dans un dessin circulaire, convergeant vers un centre. Il représente à la fois le monde visible extérieur à nous et le monde invisible au plus profond de notre être.

*Le Mandala est présent dans de nombreuses cultures, par exemple:*

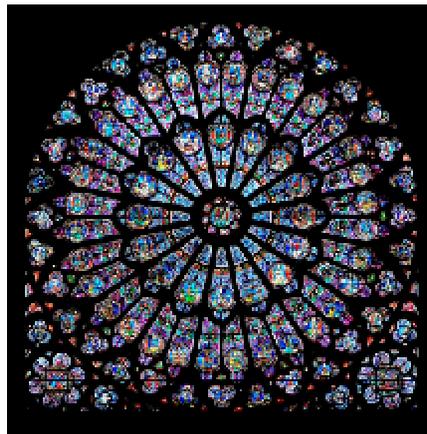


*Illustration 1: Thangka Kalachakra (source Wikipedia)*

## Les Mandalas des bouddhistes tibétains :

Ce sont des œuvres d'art d'une grande complexité. Chaque détail du Mandala a un sens et il est nécessaire d'entreprendre de longues études auprès de maîtres qualifiés pour en connaître les significations. Cette approche intellectuelle est nécessaire mais l'expérience méditative directe prime sur les connaissances intellectuelles. Souvent ces Mandalas sont réalisés avec du sable coloré durant des rituels élaborés. Une fois achevés ces Mandalas sont détruits pour symboliser l'impermanence et pour aider au détachement de la matière.

On retrouve aussi des Mandalas en Orient : Un exemple en sont les **roues de médecine amérindiennes** qui sont traditionnellement faites de pierres déposées sur le sol formant un cercle et des rayons comme une roue. Ce cercle de pierre représente le cycle de la vie, des saisons, du développement des êtres. La constitution d'une roue de médecine exprime la relation entre l'homme, la nature et le cosmos.



*Illustration 2: Rosace Nord Cathédrale Notre-Dame de Paris (source Wikipedia)*

En Europe, les **rosaces** des cathédrales gothiques sont une autre forme d'expression de "Mandalas". Véritables dentelles de pierre, de verre et de plomb elles symbolisent l'épanouissement et l'accomplissement de l'âme. Les pétales de la rosace gothique sont peuplés par les saints de la chrétienté alors que le centre est occupé par une représentation de Dieu, du Christ ou de la Vierge.

On peut encore citer les Yantras utilisés en tradition hindoue, les Rangoli, qui sont des peintures faites au sol avec de la craie et qu'on retrouve en Asie, la Pierre du Soleil des Aztèques et des Incas, ...

Les Mandalas sont donc présentes dans la plupart des traditions. Mais, la **nature** nous propose aussi de nombreuses formes qui peuvent être perçues comme des Mandalas. Pensons aux cristaux de neige, étoiles de mer, oursins, à de très nombreuses fleurs, des fruits...

En fait, les Mandalas sont présents partout autour de nous. Même dans le microscopiquement petit, au niveau des atomes, les électrons gravitent autour de leur noyaux formant de merveilleux Mandalas.

Chaque Mandala, qu'il soit naturellement présent dans la nature ou qu'il ait été créé par l'être humain, est une représentation des énergies et du fonctionnement de l'univers en interaction avec notre fonctionnement psychique.

Les Mandalas sont aussi utilisés comme **outil thérapeutique.**

C'est Carl Gustave Jung qui a introduit le travail avec les Mandalas en **psychologie**. Il définit le Mandala comme le symbole du "Soi". Le Mandala peut aider la personne à découvrir pleinement son potentiel, de réaliser, unifier et d'équilibrer sa personnalité. Il utilisait les Mandalas comme moyen de traitement des troubles psychiques. Chez les gens souffrant de dépression, des effets bénéfiques très rapides se manifestent par l'action de recentrage.

Depuis, le Mandala est utilisé dans l'**Art-thérapie**, le développement personnel, la psychothérapie...

La "**Mandala-thérapie**" est un moyen pour les thérapeutes d'en savoir plus sur l'état intérieur de la personne qui dessine le Mandala.

Suite p.18

**RAHIN Edition « La Gazette »**  
20 rue Strauss 70250 RONCHAMP  
Tél.03.84.20.51.95  
Rahin.edition@gmail.com



Illustration 3: Réalisation d'Un Mandala de Sable dans le temple des Mille Bouddhas (source Wikipedia)

Il existe différentes façons de travailler avec un Mandala:

réalisation d'un Mandala (par exemple avec compas et règle ou à main levée)

- coloriage d'un Mandala dont les contours sont déjà tracés

- réalisation d'un Mandala de Sable



Illustration 4: Mandala de Sable - Instants Présents



Illustration 5: Mandala de Sable - Instants Présents

- observation ou contemplation d'un Mandala déjà existant pour encourager un état de méditation ou se recentrer

Quel que soit la méthode choisie, les Mandalas ont une fonction structurante qui peut nous guider dans une di-

mension qui est au-delà du mental. Nous glissons peu à peu dans un état qui fait émerger notre monde intérieur et où les choses extérieures perdent de plus en plus de leur importance.



Illustration 6: Mandala Seraka - Instants Présents

Que nous considérons les Mandalas comme un rituel sacré, un outil thérapeutique ou un objet d'art, que nous l'utilisons comme support de méditation ou de contemplation, pour nous relaxer, nous équilibrer ou nous recentrer, pour éveiller en nous des ressources inconscientes, que nous l'utilisons comme outil thérapeutique, pour harmoniser un lieu ou simplement pour décorer un espace, ils nous touchent et réveillent des sensations qui viennent du plus profond de nous-mêmes.

**Le Mandala est le reflet de nous-mêmes à l'instant précis où notre regard se sent en harmonie avec lui.**

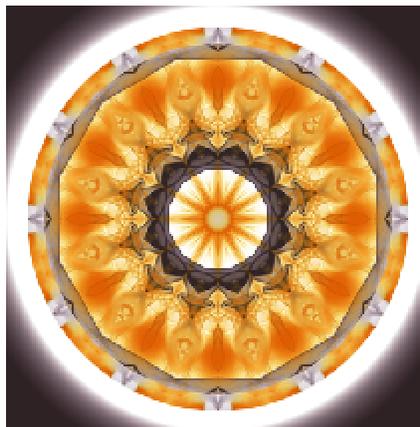


Illustration 7: Mandala Arka - Instants Présents

Laissez-vous guider, fasciner, émerveiller par l'énergie des Mandalas.

Vous trouvez mes créations Mandalas (Mandalas sur Plaques en Bois, livre à colorier, Mandala Designer Art Set, pendentifs, foulards, ...) sur mon site [www.instants-présents.lu](http://www.instants-présents.lu). J'anime régulièrement des ateliers "Je crée mon Mandala de Sable" (vous trouverez les dates sur mon site).

Mireille Dondlinger, Belvaux (G.D. de Luxembourg)  
[www.instants-présents.lu](http://www.instants-présents.lu)

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

mail:  
ying-yangevenementsgroup  
@orange.fr

## De Jupiter à Taranis...



Par Nadège **MARTIN**

Si nous marchons aujourd'hui vers une nouvelle ère, vers une nouvelle Terre...

Le sacré, ce sacré qu'il nous revient d'insuffler dans nos pas, de découvrir de nouveau à l'intérieur de nous, de répandre autour de nous....

Mission des druides, chamanes, enchanteresses, sorcières et sorciers,...

De la mission au sacrifice, il n'y a qu'un pas ! Non pas ces fameux sacrifices humains dont regorgent nos mythologies, mais le sacrifice de ce qui n'est pas soi. Un travail intérieur profond pour retrouver le chemin vers la divinité en soi, vers ce divin qui jusque là échappé bien que présent.

En chemin vers ce divin, un nouveau monde s'ouvre et opère en silence...rappelant les racines, les origines perdues.

Comment travailler avec le divin en soi sans s'intéresser aux divins extérieurs à soi, ces univers ne sont pourtant pas séparés.

Druides, chamanes, enchanteresses, sorciers et sorcières de toutes cultures et de tous horizons n'ont jamais cessé le dialogue avec les mondes d'en haut, les mondes du milieu, les mondes d'en bas. A qui s'adressent-ils ? Chacun selon ses origines, chacun avec ses affinités éner-

gétiques et ses croyances s'adressent au Grand Tout et ses milles visages.

Les visages proposés aujourd'hui seront ceux de Jupiter (Zeus pour les romains) et de Taranis. Vous les découvrirez tels que nous avons tous découvert les dieux, d'abord grâce à des légendes. Puis nous verrons leurs attributs spécifiques, comment nous relier à eux, comment travailler avec eux et surtout pourquoi le faire ?

### La bonté de Jupiter



Mon mythe Jupitérien préféré reste celui de Philémon et Baucis, que vous pourrez retrouver dans les « Métamorphoses », d'Ovide.

L'histoire fournit la preuve de l'immense pouvoir des dieux et de la façon dont ils récompensent les humbles et les pieux.

C'était à une époque où les dieux avaient encore pour habitude de se promener sur Terre, pour se distraire, et pour voir comment les hommes se comportaient.

Jupiter voulut savoir jusqu'à quel point les humains pratiquaient l'hospitalité. Le père des dieux et des hommes s'intéressait très particulièrement à cette vertu puisque tous les hôtes, tous ceux qui cherchent refuge dans un pays étranger se trouvaient sous sa protection personnelle. Il se fit accompagner de son fils Mercure, qui était bien le plus amusant des dieux, toujours plein d'astuces. Mercure eut bien soin de quitter ses ailes pour n'être pas reconnu, et de laisser aussi son caducée.

Et c'est ainsi qu'un jour, deux voyageurs d'aspect tout à fait ordinaire, qu'on aurait pu prendre pour de pauvres vagabonds coureurs de

route, traversèrent une des régions montagneuses de la Phrygie. Les deux dieux se promènèrent au hasard à travers le pays. Ils arrivèrent dans une grosse bourgade, et, affectant de succomber de fatigue, ils frappèrent à toutes les portes, demandant l'hospitalité, de quoi se restaurer, et un coin pour dormir. Personne ne voulut les recevoir; toujours, on les congédiait avec insolence et la porte se refermait. Cent fois et davantage, ils répétèrent leur essai ; partout ils furent traités de la même façon.

Sortant du bourg, ils arrivèrent au bord d'un petit étang et trouvèrent là une modeste cabane, c'était la plus pauvre de toutes celles qu'ils avaient vues jusqu'ici.

Quand ils frappèrent, la porte s'ouvrit toute grande et une voix aimable les pria d'entrer. Ils durent se courber pour passer le seuil tant la porte était basse, mais quand ils eurent pénétré à l'intérieur, ils se trouvèrent dans une pièce chaude et accueillante et surtout très propre, où un vieil homme et une vieille femme aux doux visages leur souhaitèrent la bienvenue de la façon la plus amicale et s'affairèrent à les mettre à l'aise.

Tous deux étaient âgés. Ils s'étaient mariés fort jeunes, et avaient vieilli ensemble dans cette misérable chaumière. Pauvres et sans bien, ils avaient su, par leur vertu, diminuer les rigueurs de l'indigence. Vivant seuls dans cette cabane, ils étaient sans maîtres ni serviteurs. Le vieil homme poussa un banc devant l'âtre et les pria de s'y étendre pour reposer leurs membres fatigués et la vieille femme y jeta une couverture. Elle se nommait Baucis, dit-elle aux étrangers, son mari s'appelait Philémon.

Suite p.20

Ils vivaient depuis leur mariage dans cette chaumière et ils y avaient toujours été heureux. « Nous sommes de pauvres gens, mais la pauvreté n'est pas un si grand malheur quand on est prêt à l'accepter, et un esprit accommodant peut être lui aussi d'un grand secours », conclut-elle. Tout en parlant, elle vaquait à de menues tâches et se préoccupait de leur bien-être.

Elle souffla sur les braises du foyer jusqu'à ce qu'un bon feu y reprit vie ; pour l'entretenir et faire bouillir la marmite, elle ramassa des copeaux et arracha quelques branches qui soutenaient la cabane; au-dessus des flammes, elle suspendit une petite marmite pleine d'eau; comme celle-ci commençait à bouillir, le mari rentra, portant un beau chou qu'il était allé cueillir dans le jardin. Le chou alla dans la marmite, avec une grande tranche du lard qui pendait à une poutre.

Puis il prit dans un coin de la chambre un baquet de hêtre et le remplit d'eau chaude pour laver les pieds des voyageurs et reposer leurs membres fatigués. En attendant que le dîner fût prêt, il entretenait ses hôtes pour les empêcher de s'ennuyer.

Baucis préparait le couvert. Comme la table avait un pied plus court que les autres, elle y remédia en mettant une brique dessous. Après l'avoir bien essuyée avec de la menthe fraîche, elle y plaça le repas. Philémon et Baucis étaient pauvres, mais tout ce qu'ils avaient, ils le mirent à la disposition des voyageurs. Philémon posât devant ses hôtes des coupes en bois de hêtre, et une jarre en terre cuite contenant un vin qui avait un goût prononcé de vinaigre et largement coupé d'eau. Mais Philémon semblait heureux et fier de pouvoir joindre cet appoint à leur souper et il prenait grand soin de remplir chaque coupe à peine vidée. Les deux vieillards étaient si contents et tellement surexcités par le succès de leur hospitalité, qu'il leur fallut

tout un temps pour s'apercevoir d'un étrange phénomène. La jarre restait toujours pleine; quel que fût le nombre de coupes versées le niveau du vin ne baissait pas. Alors Philémon et Baucis, s'apercevant du prodige, eurent peur.

Ils comprirent que leurs hôtes étaient des dieux, et demandèrent pardon de ne leur offrir qu'un si modeste repas. Et comme ils avaient une oie familière, et fidèle gardienne de leur petite demeure, ils décidèrent de l'immoler en l'honneur de leurs visiteurs divins. « Nous avons une oie », dit le vieil homme. « Nous aurions dû la donner à vos Seigneuries. Mais si vous consentez à patienter un peu, nous allons la préparer pour vous. » Mais la capture de l'oie s'avéra une entreprise qui dépassait leurs maigres forces.

Ils s'y essayèrent en vain et s'y épuisèrent, l'oie leur échappa, et ils ne parvinrent pas à s'en saisir. Elle finit par se réfugier auprès des dieux eux-mêmes, lesquels défendirent qu'on la tuât. Et quand Philémon et Baucis, haletants et exténués, durent enfin abandonner leur chasse, les dieux sentirent que le moment d'agir était venu pour eux. Ils se montrèrent, en vérité, très bienveillants. « Ce sont des dieux que vous avez hébergés et vous en serez récompensés », dirent-ils. « Quant à ce pays inhospitalier qui méprise le pauvre étranger, il sera châtié, mais pas vous. »



Jupiter leur demanda alors d'abandonner leur maison et de les suivre jusqu'au haut de la colline voisine. Le ciel se chargea alors d'énormes nuages. Parvenus sur les hauteurs, ils se retournèrent, et virent tout le bourg et les environs submergés. Tout le village fut englouti par les eaux, à l'exception de leur petite

cabane.

Les voisins ne s'étaient jamais montrés bien aimables pour le vieux couple, qui néanmoins pleura sur eux. Mais une autre merveille sécha les larmes des bons vieillards. La cabane qui depuis si longtemps était leur demeure se transformait sous leurs yeux en un temple majestueux, au toit d'or soutenu par des colonnes du plus beau marbre.

« Bonnes gens », dit Jupiter, « exprimez un vœu et nous vous l'accorderons aussitôt. » Les deux vieillards chuchotèrent un instant, puis Philémon parla: « Qu'il nous soit permis d'être les gardiens de ce temple. Et, accordez-nous de mourir ensemble. » Emus, les deux dieux acquiescèrent. Leurs souhaits s'accomplirent.

Longtemps le vieux couple servit dans le grand édifice. Parvenus à la plus grande vieillesse, ils se trouvaient un jour l'un près de l'autre devant le temple, évoquant des souvenirs de leur vie passée. Tout à coup Philémon s'aperçut que Baucis se métamorphosait en un magnifique tilleul, et Baucis, de son côté, fut étonnée de voir Philémon devenir un superbe chêne. Ils s'adressèrent alors les adieux les plus tendres. Ils n'eurent que le temps de s'écrier tendrement : « Adieu, cher compagnon » ; les mots avaient à peine passé leurs lèvres qu'ils étaient transformés.

Suite p.21

## Réflexion

« Jouissez du printemps, humez l'air et le soleil, lisez de belles choses ».

Simone WEIL

## La Colère de Taranis



Depuis plusieurs heures déjà, Dagolitos et Éporédax escaladent la Montagne sacrée. Les deux guerriers ont dépassé les derniers arbres et ils avancent maintenant au milieu d'une lande de bruyères.

Ils s'arrêtent pour reprendre haleine. Le silence des lieux les impressionne ; ils sentent confusément dans cette solitude une mystérieuse présence. Pour se rassurer, ils serrent la poignée de leur épée. Ils regrettent d'avoir relevé un défi lancé à la fin d'un banquet un peu trop arrosé : aller jusqu'au sommet de la Montagne sacrée..Heureusement qu'ils ne peuvent encore voir au-dessus d'eux, le grand Taranis qui les observe avec agacement. Le maître des cieux fronce les sourcils et n'apprécie que très l'audace de ces insolents qui essaient de se rapprocher des dieux !

Les deux amis, hésitent. Ils ont l'impression d'être entré dans un autre univers. Malgré leur inquiétude, Dagolitos et Éporédax reprennent leur marche. Alors, Taranis, voyant l'entêtement des deux hommes, laisse brutalement éclater sa colère. Saisissant une des spirales qu'il porte à l'épaule, il la jette rageusement vers la terre. Un éclair aveuglant déchire le ciel. Puis le dieu pousse de toutes ses forces la roue du char solaire placée à ses côtés: un grondement terrifiant envahit l'espace, un bruit épouvantable qui vient de partout en même temps? On ne viole pas impunément le domaine des dieux! Affolés, les deux hommes se pressent l'un contre l'autre. Ils sursautent à chaque fois que la foudre s'abat sur la montagne. Ils ont jeté leur épée pour montrer leurs intentions paci-

fiques. Pour la première fois de leur vie, ils ont peur.

Taranis, malgré sa sinistre réputation, n'est pas impitoyable. Sa roue s'éloigne; le tonnerre devient plus sourd. Profitant de l'accalmie, nos deux imprudents se précipitent jusqu'à la forêt où, cachés sous les arbres, ils se sentent en sécurité.

La colère du dieu retombe peu à peu. Il esquisse même un léger sourire de satisfaction, heureux d'avoir pu, une fois encore, montrer sa puissance et donner une leçon à ces hommes trop téméraires. Le sommet de la Montagne restera un endroit inviolé et sacré comme le sont la plupart des lieux élevés du pays.

La déesse Arduinna, chevauchant un farouche sanglier, veille sur le massif boisé des Ardennes, tandis que la divinité Vosegus règne sur le massif vosgien. Ainsi, tous les lieux où la terre se rapproche.

Source : <http://sarzeau2003.free.fr/contesetudies/coleretaranis.html>

Sa roue s'éloigne; le tonnerre devient plus sourd. Profitant de l'accalmie, nos deux imprudents se précipitent jusqu'à la forêt où, cachés sous les arbres, ils se sentent en sécurité.

La colère du dieu retombe peu à peu. Il esquisse même un léger sourire de satisfaction, heureux d'avoir pu, une fois encore, montrer sa puissance et donner une leçon à ces hommes trop téméraires. Le sommet de la Montagne restera un endroit inviolé et sacré comme le sont la plupart des lieux élevés du pays.

La déesse Arduinna, chevauchant un farouche sanglier, veille sur le massif boisé des Ardennes, tandis que la divinité Vosegus règne sur le massif vosgien. Ainsi, tous les lieux où la terre se rapproche.

Source : <http://sarzeau2003.free.fr/contesetudies/coleretaranis.html>



Souvent confondus, voire remplacés l'un par l'autre, nous allons voir que Jupiter et Taranis se ressemblent autant qu'ils diffèrent, chacun ayant ses rôles auprès des Hommes.

Jupiter connu pour être le Roi du ciel et des dieux, est aussi le Dieu des Hommes. Souvent représenté avec une foudre, un sceptre et un trône, il possède les attributs du chêne et de l'aigle sur terre. Ses couleurs sont le bleu, le vert et le violet.

Taranis, également Roi des Cieux et des dieux, est aussi connu comme étant le dieu de la foudre et des orages. Il préside également certaines eaux (notamment pluie, rivière, ruisseau, cascade), ce qui fait de lui un dieu de la fertilité. Ce dernier aspect de lui, couplé à son aspect solaire, nous indique chez lui une capacité à faire naître ce qui était enfoui. Comme tous les dieux du panthéon celte, il est aussi dieu de la guerre, mais dans son rôle de protecteur ; il éloigne les intrus et protège les espaces sacrés des dieux. Il est souvent représenté avec une roue (son aspect solaire), et des éclairs (son aspect tonitrueux). Sa couleur est l'orange, sa pierre est la pierre de soleil. Comme Jupiter il est associé au chêne et à l'aigle sur Terre, parfois le serpent.

Nous pouvons donc travailler avec Jupiter dès lors qu'il va s'agir de sujet en lien avec la Justice, l'argent, la fertilité masculine, l'accroissement, la bonne gestion de contrat. Et avec Taranis pour tout ce qui sera en lien avec les questions de croissance (d'un projet ou autre), de protection et d'éloignement des intrus. Attention toutefois, car Taranis à la différence de Jupiter, n'est pas un dieu facile à approcher. S'il vous accorde son regard ou son assistance, charge à vous de lui remettre une offrande en retour.

Suite p.22

Pour les honorer, si Jupiter aime l'odeur de la cannelle, de la sauge, du benjoin et de la muscade ; Taranis préfère plutôt les essences de pin, de sapin, ou de mousse de chêne.

Pour toute question, vous pouvez me contacter :

Au Sentier des Anges-Espace développement personnel

06.77.89.83.21

[ausentierdesanges@yahoo.com](mailto:ausentierdesanges@yahoo.com)

Ou découvrir mes prestations via mon blog :

[www.ausentierdesanges.jimdo.com](http://www.ausentierdesanges.jimdo.com)



## Réflexion

" Ce qui me surprend chez l'homme, c'est qu'il perd sa santé pour accumuler de l'argent, puis dépense cet argent pour retrouver la santé. Et qu'à force de penser anxieusement au futur, il oublie le présent de sorte qu'il finit par ne jamais vivre le présent. Les hommes vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu ".

Le Dalai Lama

## Réflexion

« Cherche à percevoir la poésie de la vie, tu y trouveras le bonheur »

Fabrice ERARD

# LUNE D'EAU

Cabinet d'exploration personnelle



*Un instant à soi !  
Pour se reconforter, pour se détacher, pour  
se recentrer, pour se ressourcer et  
continuer avec élan.*

Soins humanistes - Ecriture Connectée

Sabrina Méron, 36 ans, originaire de Neuville de Poitou, a fait naître un concept en avril 2014, à Nouaillé Maupertuis : le Cabinet d'exploration personnelle Lune d'Eau.

Installée depuis le mois de septembre 2016 à dix minutes de La Rochelle, elle reçoit en séance individuelle et personnalisée (sur place ou par téléphone), les personnes désireuses de prendre du temps pour soi : introspection opérant sur son mieux être et, sur son recentrage énergétique. Un de ses outils qui fait sa particularité se nomme **l'écriture connectée (intuitive)**. Elle l'exerce de façon assez bluffante et édifiante. "Une séance à Lune d'Eau, c'est une expérience de plus à ajouter à votre vie" dit-elle.

En parallèle de son métier d'art thérapeute en épanouissement personnel et, par les expérimentations de sa vie (métiers divers, rencontres et guidances, relations amoureuses, extra-sensorialité développée, besoin d'écrire...), elle décide de se lancer dans l'écriture de deux ouvrages partageant son regard, ses visions, ses pensées.

Depuis 2017, elle entame l'écriture d'un troisième livre.

Entre la soif d'apprendre et de dire. Entre l'art créatif et l'art de vivre avec soi-même. Entre l'art d'allier corps, esprit, invisible et, pratiquer le théâtre, la danse, le piano et la joie de vivre, Sabrina ne cesse de se donner les moyens d'évoluer personnellement et de travailler en elle-même pour vivre sa vie et non plus la subir. C'est aussi cela sa devise. Et tant d'autres visions, liées à son tempérament intuitif et ce qu'elle capte des cohérences et des incohérences sur notre planète bleue.

Son style d'écriture est atypique et nous interpelle. Son fil conducteur est : l'Humanité. Ses livres visionnaires donnent du sens et des directions dans une approche qui nous touche. Regarder en soi, partager, traverser les épreuves, saisir les opportunités, accepter nos dédits personnels, rencontrer, découvrir, se guérir... Livres où chacun s'y trouve et/ou s'y retrouve. - <http://www.lune-deau.fr/> -

# Jean-Claude BERTON.



## Maître Artisan Chocolatier Chercheur.

Créateur de l'OMEGACHOCO® reconnu officiellement en 2006

J'ai prouvé scientifiquement en 2006 que mon chocolat biologique Omegachoco®, est un Alicament Riche en oméga 3, en fibres, en magnésium, en manganèse, en phosphore, en cuivre, il est également source de potassium, de zinc, de fer, sans sodium et il a un index glycémique de 21. Je fais de la recherche depuis plus de 35 ans sur la nutrition et sur les fermentations, les anti-oxydants du cacao et les omégas 3, ce qui m'a permis de mettre au point OMEGACHOCO®.

Il y a aussi des rencontres avec de nombreux scientifiques, Professeurs et les comptes rendus que m'ont donné les consommateurs qui m'ont fait avancer dans mes recherches.

Comme disent mes amis Berbères « le hasard des rencontres valent tous les Rendez-vous du monde ».

C'est la rencontre avec mon grand-père Berton, dans son verger, à l'âge de 4 ou 5 ans, qui m'a poussé inconsciemment dans la recherche d'une nourriture saine. Je le revois toujours dans mes rêves et mes pensées, en train de me choisir une pomme avec tout l'amour qu'un grand-père ou qu'une grand-mère peut donner à un enfant de cet âge.

C'est naturellement que je fus marqué par l'importance de la nourriture naturelle et du partage dans la vie.

C'est pour cela que je veux transmettre

mon expérience à travers les Formations sur les Repères du goût en créant une chaîne de formateurs au niveau national pour mettre en place une éducation nutritionnelle axée pour les Enfants, les Consommateurs et tous les Métiers de Bouche, que je développe depuis 8 ans.

Ces formations seront d'autant plus importantes car elles seront créatrices d'emplois et de bien-être.

Omegachoco® a naturellement tous les oligo-éléments indispensables et en synergie pour une bonne assimilation protectrice pour notre organisme.

*Quel est le profil nutritionnel d'Omegachoco® ?*

Omegachoco® est un produit d'une très bonne densité nutritionnelle. Une portion contribue de manière assez importante aux apports quotidiens en lipides (16% des VNR\*) et en AGS (30% des VNR\*) mais son profil d'acides gras unique permet de limiter l'apport en acides gras saturés, en comparaison à un chocolat classique. Il possède une très forte originalité dans sa teneur en AGPI et notamment en omégas 3 puisqu'une portion de 25g couvre 41% des VNR\* ainsi qu'en magnésium. Sans gluten, sans lactose et sans lécithine.

*VNR\* : valeur nutritionnelle de référence*

## COMMENT RECONNAÎTRE LA QUALITÉ D'UN CHOCOLAT ?

### Le palais un véritable laboratoire méconnu.

Le consommateur peut lui-même analyser la qualité d'un chocolat en laissant fondre doucement un demi carré de chocolat sur la côté de la bouche (la gouttière) et en le gardant pendant 2 à 4 minutes minimum. S'il ne fond pas rapidement votre laboratoire (votre palais) vous signale qu'il n'y a pas eu de rajout de graisse ni de beurre de cacao provenant d'une autre fève de cacao. Si vous salivez au bout de 30 secondes, c'est un signe de qualité et ceci vous aidera à digérer. Puis au bout de 1mn le chocolat révèle ses saveurs naturelles, avec une longueur en bouche qui vous permet de déterminer la qualité du chocolat, plus c'est long, mieux c'est. Une minute est le temps minimum nécessaire pour que disparaissent les goûts volatils cache-

misères ajoutés dans les produits de qualité médiocre, qui excitent les papilles et les neurones pour que le consommateur avale vite sans analyser ce qu'il consomme d'où l'obésité, l'alcoolisme ; ceci incite à manger et à boire plus, c'est vrai pour tous les aliments car les neurones ne sont pas en satiété s'ils n'ont pas eu les bons glucides et lipides dont ils ont besoin et ne captent pas la sérotonine par les précurseurs rapide de l'alcool donc ils réclament toujours plus d'alcool. Il faut savoir qu'**OMEGACHOCO® est un précurseur lent de la sérotonine donc aide plus facilement à capter la sérotonine.** De ce fait, omegachoco® est un produit qui à des effets bénéfiques correspondant aux carences avérée sur la population en générale (enfants, seniors, femmes enceintes, etc ...).

*Ses différences par rapport à un chocolat dit « normal » ?*

**OMEGACHOCO® Médaille d'or 2008 au salon International des Inventions de Genève, classe Alimentation-Santé-Hygiène.**

**Il contient davantage de protéines végétales qu'un chocolat normal**

De plus il apporte les bonnes calories naturellement dues au beurre de cacao d'origine et non les mauvaises qui, elles, sont néfastes.

Ses différences sont incomparables: OMEGACHOCO® un chocolat bio riche en oméga 3, en fibres, en magnésium, en manganèse, en phosphore, en cuivre; il est également source de potassium, de zinc, de fer, sans sodium et il a un index glycémique de 21.

Ses 3 ingrédients biologiques sont :

1) fèves de cacao, dont le beurre de cacao d'origine de la fève de cacao (et non pâte de cacao dans lequel on rajoute un beurre de cacao transformé d'une autre origine).

2) sucre de canne selon un procédé au cours duquel il ne fermente pas, donc avec un index glycémique très bas.

3) graines de lin concassées (non entières, non grillées ou non moulues) selon un procédé qui libère l'oméga 3 pour le rendre assimilable par notre organisme et sans qu'il subisse l'oxydation.

Suite p.24

## Résultats des analyses nutritionnelles Omegachoco® sur des tablettes de 100g de 17 mois d'âge de vie

<b>Valeur énergétique</b>	585 Kcal / 2425 kj		calcium	65 mg
<b>Protéines végétales</b>	10,4 g		fluor	> 1 mg
<b>Glucides</b>	31 g		vitamine A	> 21 µg
Dont sucres	26 g		vitamine E	0,32 mg
<b>Lipides Gras</b>	44 g		vitamine B1	0,16 mg
Dont acides gras saturés	23 g		vitamine B2	0,04 mg
Dont acides gras monoinsaturés	12,9 g		vitamine B9	21,00 µg
Dont acides gras polyinsaturés	5,9 g		vitamine D2	<0,50 µg
Dont Omega 3	3,6 g	Riche en Oméga 3	vitamine D3	<0,50 µg
Dont acide EPA et DHA	0,143g		vitamine C	<0,50 mg
Dont Omega 6	2,1 g		théophylline	<0,02 g
<b>Fibres alimentaires.</b>	11,4 g	Riche en fibres	théobromine	0,70 g
<b>Sodium</b>	0,02 g	Sans sodium		
<b>Magnésium</b>	190 mg (soit 50% VNR*)	Riche en magnésium		
<b>Fer</b>	2,7 mg (soit 19% VNR*)	Source de fer		
<b>Manganèse</b>	1,4 mg (soit 70%VNR*)	Riche en manganèse		
<b>Phosphore</b>	290 mg (soit 41% VNR*)	Riche en Phosphore		
<b>Potassium</b>	500 mg (soit 25% VNR*)	Source de potassium		
<b>Zinc</b>	2,9 mg (soit 29% VNR*)	Source de zinc		
<b>Cuivre</b>	1,3 mg (soit 130% VNR*)	Riche en cuivre		
<b>Polyphénols (acide gallique)</b>	2,2 g			
<b>Il a un index glycémique de 21</b>				

VNR\* : valeur nutritionnelle de référence

L'oxydation est malheureusement le premier prédateur extérieur de l'oméga 3 qui fait que souvent on consomme un produit dont les oméga 3 sont déjà oxydés avant absorption.

Les repères du goût permettent facilement de reconnaître un produit oxydé. Une nutrition trop riche en oméga 6 qui lui ne s'oxyde pas, mais consomme les mêmes enzymes que l'oméga 3, entre en concurrence avec l'oméga 3 en s'attaquant soit au cortex, soit au cœur et peut déclencher des inflammations (arthrite, rhumatisme, cancer...), selon le point faible de la personne.

Donc, en consommant régulièrement le Chocolat OMEGACHOCO®, on protège le cerveau, le cœur et on évite les inflammations en apportant aux cellules ce dont elles ont besoin naturellement.

Ce n'est pas par hasard qu'au-tant de Grands Professeurs se sont intéressés à mon Chocolat.

### OMEGACHOCO®

*C'est bon pour vous, on peut le dire et vous l'expliquer à la suite des analyses effectuées et des comptes rendus des consommateurs*

### Ce que les Consommateurs font et disent sur le Goût : c'est un chocolat plaisir santé

*Omegachoco® fond moins vite que les autres chocolats, il n'y a pas de rajout de graisses et d'arômes. L'attaque est pleine de fraîcheur. Il nous fait saliver, nous aide à digérer, évite les brûlures d'estomac et les ballonnements.*

De plus, il affine nos papilles qui deviennent très performantes ; on ne peut plus

nous tromper avec des arômes ajoutés et appétents. Si le cacao contient naturellement des antioxydants, peu de chocolats en renferment suffisamment pour protéger l'oméga 3. En effet, la transformation et l'élaboration d'OMEGACHOCO® demandent de respecter certains protocoles pour que le cacao conserve ses anti-oxydants et ses bienfaits.

Omegachoco® est dans la catégorie des « alicaments. »

Il a 10 Allégations: Omegachoco®, est un Alicament riche en oméga 3, en fibres, en magnésium, en manganèse, en phosphore, en cuivre. Il constitue une source de potassium, de zinc, de fer, sans sodium et il a un index glycémique de 21.

On fait de la prévention en consommant Omegachoco® tous les jours.

Il a moins d'oméga 6 et plus d'oméga 3 qui, eux, ne s'oxydent pas, ce qui en fait un produit de protection, de plaisir et bien-être d'exception.

### Ce que les Consommateurs signalent sur la Fibromyalgie :

Ils consomment les premiers jours 10 à 20 demi-carrés pour voir les effets au plus vite, en laissant fondre, ceci permet de mieux refaire **le plein en magnésium et en oméga 3** et de baisser le rapport en oméga 6 trop important. Le rapport surélevé en oméga 6 provoque les douleurs musculaires et les inflammations.

Puis, ils se régulent entre 4 et 6 carrés par jour en laissant fondre doucement pour plus de sensations et d'efficacité. Ils signalent que les douleurs et la dépression s'estompent et le sommeil revient en premier.

**On constate une action rapide : sur les fumeurs, les insomniaques, la ménopause et la constipation.**

### Les Insomniaques témoignent :

Ils prennent 4 demis carrés d'Omegachoco® entre 17h et 18h, tranquillement les uns après les autres, en laissant fondre entre la gencive et la joue. Puis, au coucher après le brossage des dents, ils reprennent 4 demis carrés minimum (éviter de se relever car on atténue l'effet de la sérotonine).

Ils n'ont pas de caries avec ce chocolat (car le sucre de canne bio qui est modifié par les tanins du cacao en sucre lent, ne fermente pas et n'a pas d'acidité). Ils constatent un effet de chaleur au niveau des deux tempes. S'ils se réveillent dans la nuit, ils reprennent des demi-carrés.

Leurs dentistes leur signalent au bout de plusieurs mois de prises régulières, qu'ils ont moins de tartre. Effet aussi sur les aphtes et déchaussement de dents (il enlève l'acidité en bouche).

### Pour tous les autres bienfaits ressentis par les consommateurs :

On constate que les consommateurs se mettent naturellement à faire du sport (marche, natation...). En effet, ses bonnes calories qui sont en synergie avec ses protéines sont assimilées par les muscles et non transformées en graisse.

Les sportifs de haut niveau l'apprécient beaucoup pour une meilleure récupération physique et pour son goût. Les molécules d'Omegachoco® sont reconnues par nos enzymes ce qui permet à nos cellules de bien assimiler les vitamines, minéraux, sans fatiguer le foie et les reins, ce qui évite ballonnements et somnolence au cours de la digestion.

Suite p.25

## Combien de carré par jour conseillez-vous ?

Au début, je recommandais 2 à 4 carrés, mais avec l'expérience des retours des consommateurs, je m'aperçois que nous avons des résultats beaucoup plus rapides avec 4 à 6 carrés jour.

Par exemple : les personnes en surpoids qui consomment 6 à 8 carrés jour perdent davantage de poids que ceux qui n'en mangent que 2 carrés. Il donne la satiété, C'est un régulateur naturel de notre corps qui apporte la satiété et les bonnes calories à notre organisme.

*Notre palais est un véritable laboratoire. Tentez l'expérience avec Omegachoco®*

*Les consommateurs le laissent fondre doucement par demi-carré entre la joue et la gencive pour mieux apprécier et assimiler les bienfaits (Sérotonine, magnésium...).*

*Ils prennent en moyenne 8 demi-carrés par jour, donc la valeur de 4 carrés par jour.*

## Où peut-on le trouver ?

A notre magasin, 18 rue des Varennes à Availles en Châtellerault, sur notre boutique en ligne [www.boutique-chocolat-pâtissier.com](http://www.boutique-chocolat-pâtissier.com)

et par tel 05 49 02 33 30 avec la CB ou par courrier avec un Chèque

On envoie dans le monde entier, sans frais de port en Europe par boîte de 19 tablettes.

Dans certains magasins bio, de compléments alimentaires naturels, et certains Chocolatiers.

## «COMMENT SE SOIGNER AVEC LE CHOCOLAT »

éditions du ROCHER

Pr Henri Joyeux et Jean Claude Berton Chocolatier

Préface du Professeur Christian Cabrol

**Jean-Claude BERTON.**

**La passion du goût et d'un savoir faire.**

*18, rue des Varennes*

86530 A VAILLES EN CHATELLE-RAULT

Tel : 05 49 02 33 30

Email : [chocolatberton@yahoo.fr](mailto:chocolatberton@yahoo.fr) Site :

[www.omegachoco.com](http://www.omegachoco.com)

[www.boutique-chocolat-pâtissier.com](http://www.boutique-chocolat-pâtissier.com)



## Tarifs publicitaires 2018

<b>MODULE A</b> -----	<b>2 250,00 €</b>
<b>hors TVA</b>	
<b>(Page intérieure, hauteur 27,5 cm x largeur : 19 cm)</b>	
<b>MODULE B</b> -----	<b>1 850,00 €</b>
<b>hors TVA</b>	
<b>(Hauteur : 27,5 cm x largeur : 12,5 cm)</b>	
<b>MODULE C</b> -----	<b>1 350,00 €</b>
<b>hors TVA</b>	
<b>(1/2 page, hauteur : 13,5 cm x largeur : 19 cm)</b>	
<b>MODULE D</b> -----	<b>1 060,00 €</b>
<b>hors TVA</b>	
<b>(Hauteur : 27,5 cm x largeur : 6 cm)</b>	
<b>MODULE E</b> -----	<b>550,00 € hors</b>
<b>TVA</b>	
<b>(Hauteur : 13,5 cm x largeur : 6 cm)</b>	
<b>MODULE F</b> -----	<b>290,00 €</b>
<b>hors TVA</b>	
<b>(Hauteur : 7 cm x largeur : 6 cm)</b>	

**Pour la 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> pages de couverture, nous consulter :**

**YING YANG EVENEMENTS Group**

**Tél. : (0033) (0)3.89.52.94.21**

**Mail : [ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)**

**50 % de remise  
sur les publicités  
du prochain  
numéro**



LA RADIO DE WALLONIE PICARDE

ÉCOUTEZ-LA PARTOUT DANS LE MONDE

ASBL MAGIC HARMONY

www.pacifiquefm.be



APPELEZ LE STUDIO : 0032.69.730.332

ASBL MAGIC HARMONY



TOUS LES 10 H  
MERCREDIS 12 H

# "Au delà du Mystère"

*Fabienne voyante, médium  
répondra à toutes vos questions.*

Communication avec  
les Esprits de vos  
défunts

VOYANCE +



La Voie du  
Coeur  
Le lundi  
à 16h00

Numérologie Karmique Tibétaine  
Praticienne en soins énergétiques

jasmine@pacifiquefm.be

+32.488.59.68.56

+32.69.44.36.07

ASBL MAGIC HARMONY

Stages et  
formations  
en  
développement  
personnel.

Retrouvez votre  
lumière et  
force  
intérieure



# AU DELA DU MYSTERE

Patrick James  
Wallace

00.32.69.730.332



Le vendredi

Production

De 20H00 à 22H00

ASBL MAGIC HARMONY

Freddy Lambert

Patrice Lebbe



**Tout dans la vie me vient avec aisance, joie et gloire!®**



Par Séléné ARDELEAN

## **Les Bars d'Access Consciousness®**

Avez-vous jamais ressenti le poids de votre propre vie ? Vous êtes-vous jamais interrogés sur les raisons de vivre ? Avez-vous jamais eu la sensation que tout va contre vous, que tout de la vie vous coute

de l'effort, beaucoup d'efforts ? Ou que par contre, vous ne cessiez pas d'être arrêté, réprimandé, critiqué pour trop d'idées, trop d'initiative, trop de cœur, pas assez de focus, pas assez de direction ? Vous êtes-vous transformé en une machine à faire de l'argent pour survivre, pour accomplir les besoins des autres ? Vous êtes-vous jamais effondré dans le désespoir ? Vous êtes-vous jamais oublié au passage ? Et si le but de la vie était d'être joyeux ?

Quelles autres possibilités s'ouvriraient à nous si on arrivait à se relaxer, à ne plus se prendre la tête et justement de se laisser toucher la tête en se faisant activer les Bars® ?

J'ai essayé les Bars® il y a quelques mois. Une amie à moi venait juste d'apprendre la technique et voulait me faire découvrir les effets époustouffants d'une session de 15 minutes. Je ne me rappelle plus rien de la séance, mais je me souviens très clairement du moment où je me suis levée du canapé et je lui ai demandé : 'C'était quoi ça encore ? On l'apprend où ?' Je me sentais légère, j'avais envie de rigoler sans raison, j'étais tellement bien en ce moment-là, dans ma peau, dans ma vie ! Pour la première fois je n'avais pas de jugement vis-à-vis de mon corps. J'étais juste contente d'en avoir un. Le reste s'est en-

chaîné à la vitesse de la lumière : des cours de Bars®, la Fondation®, les journées processus corporels, la spécialisation Processus Corporels®, bientôt la licence Access Energetic Facelift® et le délice d'Access Parler aux Entités®. Ça bouge, ça change, ça me remplit de joie !



Les Bars® d'Access sont un outil, une technique de manipulation douce et bienveillante qui permet au mental de se calmer et de faire taire le 'ra-ra-ra' qui roule dans le fond de notre mental. C'est comme si on activait les touches d'un ordinateur pour vider la mémoire des éléments redondants qui l'encombrent et se mêlent au bon déroulement des programmes prioritaires.

Suite p.28

## **Nouvelle antenne locale de HAUTE-SAONE**

# *Terre* **ALTERNATIVE**

## **Réseau de pratiques alternatives de santé et d'éveil**



**Des journées d'échanges et de rencontres, des balades, pique-nique pour tous**

**Une toile de thérapeutes en Franche-Comté, des stages, ateliers, voyages, conférences...**

**Des rencontres et échanges de pratiques entre thérapeutes.**

**[www.terrealternative.fr](http://www.terrealternative.fr)  
[terrealternative70@gmail.com](mailto:terrealternative70@gmail.com)**

En touchant aux 32 points précis sur la tête, en apposant les doigts en polarité, on permet au cerveau d'activer des bars électromagnétiques qui vont permettre de dissoudre les points de vue figés, les pensées, émotions et croyances qui ne nous servent plus.

Si on part du point de vue que 90% de nos pensées sont négatives et qu'on a tendance de les croire à 100%, on comprend vite que c'est nos pensées qui forment notre réalité à partir de points de vue qui probablement ne nous appartiennent pas et qui arrivent toutefois à nous définir dans la vie qu'on choisit.

Les Bars® d'Access nous apprennent à accéder à la conscience, à l'au-delà des limitations qu'on s'est appropriées et nous font découvrir un nouvel espace, celui de la création dans la joie. Les Bars® d'Access nous ouvrent des portes vers des possibilités infinies.

Amenés dans le monde par Gary Douglas aux Etats Unis, il y a plus de 20 ans, la technique et la classe Bars® sont des éléments fondamentaux d'Access Consciousness.

Access Consciousness est un ensemble de techniques, outils et processus qui changent la vie et sont conçus pour nous donner la capacité de créer la vie que nous désirons. Pratique, dynamique et pragmatique, Access fournit des processus étape par étape pour nous faciliter à devenir plus conscients dans la vie de tous les jours et d'éliminer toutes les barrières qu'on a érigées contre le fait de recevoir.

Les Bars® sont une technique passive qui amène un changement dynamique dans la vie de ceux qui choisissent de les faire activer. D'après Dain Heer (co-fondateur d'Access Consciousness), dans le pire des cas on se sent très relaxés après une séance Bars®, dans le meilleur des cas, toute la vie change. Les Bars® s'adressent à nous tous, bébés-enfants-adultes-femmes enceintes-personnes âgées-animaux. La modalité est accessible à tous. D'ailleurs, les enfants sont des vrais magiciens des



Bars®. Cette technique nous permet de se faire du bien au plus profond de nous-même, là où le jugement de soi cesse d'avoir une voix, là d'où surgit la lumière de l'être infini qu'on est..

Les Bars d'Access® ont aidé des milliers de personnes à changer de nombreux aspects de leur corps et de leur vie, y compris le sommeil, la santé et le poids, l'argent, le sexe et les relations, l'anxiété, le stress et bien plus encore. L'impact d'activer les Bars® est difficile à mesurer ou à décrire, mais il peut être profond. Et si nous pouvions faire l'expérience de qui nous sommes, au-delà de ce que nous aimons et n'aimons pas ou de ce qui est bien ou de ce qui ne va pas chez nous?

Saviez-vous que la meilleure façon de connaître les effets des Bars® c'est de les essayer?

Quelle invitation puis-je être pour votre nouvelle vie que vous désirez tant?

Comment ça devient encore mieux que cela?

Quel espace, énergie et contribution puissent les Bars® être pour vous? Quoi d'autre est possible?

Pour plus d'information, le site officiel d'Access Consciousness est à votre disposition [www.accessconsciousness.com](http://www.accessconsciousness.com).

Selena Ardelean, créatrice de SHINE, facilitatrice Access Bars® et Access Processus Corporels®, auteur, coach, trainer et speaker, mère de 3 enfants, vous accueille à Vilvoorde dans l'espace du Triple A Coaching – Aware\*Able\*Aligned pour des formations certifiantes Access

Bars® et Access Processus Corporels, en groupe, sur mesure et à la demande, ainsi que pour des séances individuelles ou des trajets de développement personnel sur mesure SHINE A wakening.

Elle suit l'énergie de la joie par tout dans le monde. Soyez les bienvenus à lui proposer des projets joyeux dans votre région, en Français, English, Nederlands, Romana.

Pour plus de choix dans votre démarche vers la Joie, veuillez vous rendre sur son site: [www.selenashine.com](http://www.selenashine.com)

Selena Ardelean  
Triple A Coaching –  
Aware\*Able\*Aligned  
Vlierkensstraat 17A, 1800, Vilvoorde, BE  
+32 499596537  
Skype : Selena.ardelean  
[www.selenashine.com](http://www.selenashine.com)  
[www.accessconsciousness.com/selenaardelean](http://www.accessconsciousness.com/selenaardelean)



## L'AGENDA DE LA CONNAISSANCE

(Pour figurer dans cet agenda, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail :

[ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)



### DEPARTEMENT

#### DEPARTEMENT ALLIER (03)

MOULIN, Samedi 25 & Dimanche 26 Mai 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens : 0033 (0)3.89.52.94.21

#### DEPARTEMENT MOSELLE (57)

STIRING-WENDEL, Espace Rémy Botz, Samedi 27 et Dimanche 28 Octobre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

#### BAS-RHIN (67)

MONSWILLER, Espace LE ZORNHOFF, Samedi 06 et Dimanche 07 Octobre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

#### DEPARTEMENT

#### HAUT-RHIN (68)

BLOTZHEIM, Palais Beau Bourg (à proximité de l'aéroport Bâle – Mulhouse), Samedi 20 et Dimanche 21 Octobre 2018, de

13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

ILLZACH, Salle des fêtes, Samedi 11 et Dimanche 12 Novembre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

WINTZENHEIM, halle des fêtes, Samedi 19 & Dimanche 20 Janvier 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens : 0033 (0)3.89.52.94.21

DANNEMARIE, salle polyvalente, Samedi 26 & Dimanche 27 Janvier 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Reens : 0033 (0)3.89.52.94.21

#### HAUTE-SAONE (70)

VESOUL, Salle Parisot, Samedi 22 et Dimanche 23 Septembre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

LUXEUIL-LES-BAINS, Samedi 16 et Dimanche 17 Mars 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033 (0)3.89.52.94.21

VESOUL, Salle Parisot, Samedi 04 et Dimanche 05 Mai 2019, de

13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens : 0033 (0)3.89.52.94.21.

#### VOSGES (88)

BULGNEVILLE, Salle des fêtes, Samedi 8 et Dimanche 9 Septembre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

#### YONNE (89)

AUXERRE, Salle Vaulabelle, Samedi 17 et Dimanche 18 Novembre 2018, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

#### BELGIQUE

ARLON, Hall polyvalent Samedi 08 et dimanche 09 Juin 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la voyance.

Rens. 0033(0)3.89.52.94.21

SPA, centre culturel, Samedi 05 & Dimanche 06 Octobre 2019, de 13 H 00 à 19 H 00, salon « SOYONS ZEN & PLUS », salon du bien être et de la santé au naturel.

Rens : 0033 (0)3.89.52.94.21

*Reflexion*

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous »

Paul Eluard

# Partagez vos émotions

Vous avez des photos, dessins, poésies...à partager. Cette rubrique est la vôtre ! Envoyez-nous vos éléments par mail à l'adresse suivante: [ying-yangevenementsgroup@orange.fr](mailto:ying-yangevenementsgroup@orange.fr)

Vos créations, émotions et pensées seront partagées soit par le biais de ce magazine, soit sur le blog :

[www.ying-yang-evenements-group.blogspot.fr](http://www.ying-yang-evenements-group.blogspot.fr)  
(page « Partagez vos émotions »)

*« Cette photo que j'ai prise de l'arc-en-ciel, me fait penser à un de mes rêves, dans lequel j'étais accompagnée de personnes que j'aime et avec qui nous avions trouvé un trésor: le Bonheur »*

Lou 10 ans



## Bon pour une entrée gratuite

Valable pour tous les salons « Soyons Zen et Plus » (en France et en Belgique)

Vous pouvez découper ou photocopier ce bon, et le présenter à l'accueil du salon de votre choix.

Voir liste des salons en page 29 « L'Agenda de la Connaissance »

**Soyons Zen et Plus**  
**SALON**  
**Bien-Être et Santé au Naturel**



# LUNE D'EAU

Sabrina Méron

Séance de bien-être énergétique  
Verbalisation . Ecriture intuitive . Reiki



Travail à distance ou sur place

06 24 02 26 13 // 05 16 07 49 55

[www.lune-deau.fr](http://www.lune-deau.fr)

Centre Commercial des Chênes Verts  
17137 Nieul sur Mer

De Lunéville à Saint-Dié

Ecoutez RCM sur le  
97.6FM

Idéal pour vos publicités, vos  
annonces et vos événements

4000 auditeurs quotidiens

**RCM**

DEPUIS 1995

RADIO ASSO 97.6

Association Canal Myrtille  
2 rue Pierre Pierron  
54120 Thierville-sur-Meurthe  
Téléphone 03.83.71.42.08  
contact @rcmlaradio.fr