

MAG'ZEN

Le Guide Des Métiers Du Bien-Être - MAGAZINE ZEN AU FIL DES SAISONS

Spécial Bien-Être

Toutes les clés pour
vivre mieux

VOYAGES

Cure, détox et ressourcement

LIVRES

Ma bibliothèque zen

TEMOIGNAGES

La "MÉTAMORPHOSE" de Christian Roulin

Ce magazine vous est offert par Therapeutes Zen
Organisateur de Salons du Bien-être

n°4

*trimestriel gratuit
janvier février mars 2019*

édito



Bonne Année

2019

À l'occasion de cette toute nouvelle
édition de MAG'ZEN 2019,
toute l'équipe de
Thérapeutes Zen vous souhaite
ses meilleurs vœux



MAG'ZEN,
notre
nouveau magazine 2019 !

Un concept plus design, plus de choix dans les
adresses, conseils et découvertes du Bien-Être, sans
oublier nos amis les bêtes!

La saison d'hiver s'ouvre sur des publi-reportages, des idées
de voyages, des infos utiles ...

En espérant que vous aurez plaisir à le lire comme nous avons
eu à le construire.

Nous vous remercions pour votre fidélité,

L'équipe Thérapeutes Zen se joint à moi pour vous
souhaiter une belle année Zen!

Lisa Marie

OFFREZ-VOUS UN VRAI COACH

50 COURS collectifs par semaine
1000 COACHS diplômés d'État
380 CLUBS en France et en Espagne
Cardio et musculation **ILLIMITÉS**
BILAN GRATUIT, programme et suivi personnalisés



À PARTIR DE
19,90
€/MOIS

l'Orange bleue Mon Coach
Fitness
UNIQUE & N°1

THONON-LES-BAINS
9 RUE DES ILAGES
VONGY PARK 2
04 50 76 19 32



au sommaire

6

BIEN-ÊTRE

Ma vie Feng shui !

Entretien avec Caroline David Keskin p.9

Et si votre oreille pouvait vous aider à aller mieux?

Entretien avec Beata Frey, auriculothérapeute p.13

Et si vous deveniez l'histoire de votre vie ?

Katia Chanteloup vous dit comment p.15

L'hiver c'est fiolement bien !

L'univers de Sonia Zito p.17

Le + bien être : une recette p.21

Et votre remise en forme p.22 et 23

24

SE RENCONTRER

La "MÉTAMORPHOSE" de Christian Roulin

Retrouvez son formidable témoignage p.27

28

DÉCOUVRIR

Une cure ayurvédique ça vous tente?

Découvrez comment p.31

L'échappée belle

Voyage initiatique en Mongolie p.32

Fabienne Merceret-Rey

On s'occupe de vous p.33

36

S'INFORMER

Ma bibliothèque zen

p.40

Florence De Val - Bonjour Ma Vie

"Le livre de la reconstruction" p.41

A vos crayons !

p.44

« Qui dessine à l'intérieur de moi ?

Lumières et Ombres »

Nadia (Aidan) Ighit p.45

*19,90€ par mois pdt 3 mois pour une durée d'engagement de 27 mois (3 mois à 19,90€/mois, puis 26,90€/mois pdt 24 mois). Hors souscription pack avantages. Conditions de l'offre dans les clubs participants. Liste des clubs participants sur le site.

Bien-être" (nom masculin invariable)
Situation agréable et commode du corps ou de l'esprit. Etat de fortune convenable, aisance"



forme, santé, coaching, beauté, mode,
cosmétique, bijoux, cuisine, potager, recette

BIEN ÊTRE



Les Gets
Portes du Soleil



Ateliers bien-être

Soins
individuels

Développement
personnel

du 5 au 7 Février 2019

QI GONG YOGA

PILATES MÉDITATION

ARTISANAT MASSAGE

CONFÉRENCE ÉCHANGE



PROGRAMME & RÉSERVATIONS SUR
www.lesgets.com/les100cieles

Jean Lain

Ma vie **FENG SHUI** !

Extrait de notre entretien avec Caroline David Keskin
(à retrouver en intégralité sur notre page Facebook)

Bonjour Caroline David Keskin, aujourd'hui, nous entendons souvent parler du Feng Shui mais vous, en tant que Maître pouvez-vous nous en donner une définition ?

Le Feng Shui est une science de l'habitat, de l'espace et même de l'environnement issue de la cosmologie chinoise donc de l'astrologie chinoise. Le Feng Shui permet de passer de l'inconscient à la conscience active du monde qui nous entoure. Harmoniser son chez soi permet d'accéder à un véritable travail sur soi.

A quoi sert le Feng Shui dans nos vies de tous les jours ?

C'est une excellente question ! Apprendre à habiter sa maison, c'est apprendre à s'habiter soi-même. C'est au sein de son foyer que l'homme vit en toute intimité.

Il ne s'expose jamais sur la place publique. Pour moi, : Un corps sain dans un lieu sain permet d'étendre sa vision de l'immensité en toute intimité. Le feng shui s'il est bien pratiqué génère des changements importants et incroyables de l'ordre de la pleine conscience.

Il permet d'améliorer selon les lieux et les personnes la vitalité, l'intuition, la force de la pensée positive, la santé, les relations entre les occupants et avec le monde extérieur. Nourri de l'intérieur en soi par son chez soi tout paraît plus fluide.

Qu'auriez-vous à dire à nos lectrices qui attendraient un heureux événement pour cette nouvelle année ?

J'aimerais d'abord rendre hommage aux multiples facettes de la femme, à toutes les futures mères, mères et grand-mères qui sont au cœur de nos habitats depuis des millénaires. Ce livre est dédié bien entendu à toutes les femmes enceintes mais aussi à toutes celles qui en tant que mère ont besoin aujourd'hui d'accoucher de leur féminité.

Durant la période de grossesse, parce que le corps change, la femme devient psychiquement hyper sensible et particulièrement à son environnement proche. Aujourd'hui, la femme enceinte est sujette à trop de pression. Même si elle doit prendre des précautions, il y a trop d'interdits. Elle a besoin de se ressourcer et de s'ouvrir à la pensée positive et à son bien-être. Maman de trois enfants et proche de ces futures mamans, je suis allée à leur rencontre pour leur offrir un guide qui répond à leur demande. J'ai eu la chance aussi d'interroger Emilie Marée, sage-femme, qui exerce en Ardèche et m'a autorisée à croiser les informations du Feng shui avec ses propres connaissances. Un travail de fond pour un livre plein d'intenses émotions.



Caroline sera présente sur nos Salons de Veigy et de Manosque pour présenter son livre "Ma grossesse Feng Shui" détails p.40





Ouvrir sa Vie au Bonheur

Au sein d'Althys, Hubert & Sophie vous proposent différentes solutions pour obtenir la parfaite maîtrise de votre énergie, gage d'une Vie harmonieuse et d'une Évolution réelle de toutes les dimensions de l'Être.

NOS SUPPORTS ÉNERGÉTIQUES

Minéraux, Cristaux Feng-Shui,
Harmonisateurs



Les thérapies d'Hubert

RETROUVER SANTÉ, FORCE INTÉRIEURE & HARMONIE



Des thérapies ancestrales et actuelles regroupées dans une démarche rapide et efficace en 3 séances :

RÉGÉNÉRATION BIOÉNERGÉTIQUE

Purifier, activer, reconstituer tous les plans de Vie avec la puissance des Êtres de Lumière et les thérapies de l'ancienne Égypte.

TRAITEMENT DES MÉMOIRES TOXIQUES ET DES TRAUMATISMES

Pour neutraliser les mémoires perturbantes de la vie actuelle et des vies précédentes.

HARMONISATION DE SA VIE

Voir clair dans sa vie, régler les situations bloquantes, structurer et embellir votre quotidien.

Le traitement de votre habitat

GÉOBIOLOGIE HARMONISATION DE L'HABITAT

Traitement complet et purification de votre habitat en 4 étapes. Votre lieu de Vie est serein, apaisé, libéré des perturbations.

**Pour un habitat sain, source
d'énergie et de vitalité.**

Les thérapies de Sophie

OSER LIBÉRER SA VITALITÉ & SON BONHEUR !



Sophie vous accompagne pour reprendre contact avec votre vitalité naturelle et accéder

à votre pur potentiel au Bonheur :

LA MÉTHODE

ACCESS CONSCIOUSNESS ®

Un choix de processus corporels qui par un toucher léger, conduisent à une plus grande ouverture de conscience. Un pur moment de relaxation intense et de bien-être incomparable.

ACTIVATION ÉNERGÉTIQUE

Le massage thaïlandais active la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps et offre une profonde et durable détente.

LA THÉRAPIE DU BONHEUR

Alléger et consolider sa vie avec confiance et sérénité à partir d'un ensemble d'outils ludiques. Accessible aux petits comme aux grands !

Changer votre Vie en 5 week-ends !

STAGES

« TRACER LE CHEMIN DE SA VIE »

Aller au-delà de l'aide des thérapeutes

Nous avons tous des facultés immenses qui ne demandent qu'à être activées !

Des enseignements simples, pour retrouver une excellente forme physique et développer son énergie.

Découvrez vos facultés de ressenti de l'énergie.

Initiez-vous à la maîtrise de votre santé et à l'harmonisation de votre habitat

Engagez votre chemin d'évolution

« Je suis le capitaine de ma Vie ! »

Nelson Mandela

Les thérapies et stages ont lieu
à notre domicile (38, Fitileu).

Hubert Maillard & Sophie Morillon
76, Route de Ceyrins - Fitileu
38490 LES ABRETS
04 76 05 43 35
althys.vat@gmail.com
www.althys-vat.com





Perte de poids et suivi diététique

Votre tour de taille, votre poids sont pour vous des sujets d'actualité « permanents, importants... ». Soyez convaincu(e) que l'efficacité d'un régime repose sur un bon accord entre votre corps « métabolisme, physiologie » et votre mental « motivation, esprit ».

Le centre Linéa vous propose d'associer des techniques performantes d'amaigrissement avec un accompagnement alimentaire et naturopathique qui vous permettront de conserver une bonne santé. (À noter que les soins dié-

tiques et naturopathiques peuvent être remboursés par votre mutuelle).

Un bilan énergétique complet et un programme de soins personnalisés vous seront proposés afin de mettre « **Le corps et l'esprit en harmonie** ».

À tout âge de la vie, notre corps et notre esprit sont mis à rude épreuve. N'hésitez pas à prendre contact avec le centre minceur Linéa, vous serez reçu(e) chaleureusement...

**Préparez-vous pour un bel été
C'est maintenant !**

3 SOINS MINCEUR + 1 BILAN CORPOREL PERSONNALISÉ : 99 €

3 SOINS MINCEUR + 1 SOIN VISAGE + 1 BILAN CORPOREL PERSONNALISÉ : 99 €

1 SOIN VISAGE PURETÉ ESSENTIELLE + 1 SOIN CORPS PURETÉ DÉTOX : 99 €

Linéa Centre Minceur - THONON-LES-BAINS

04 50 71 71 89 - www.centre-linea.fr

BEATA FREY - BE HARMONY

Et si votre oreille pouvait vous aider à aller mieux?

ENTRETIEN AVEC BEATA FREY, AURICULOTHÉRAPEUTE - BE HARMONY

Bonjour Beata, racontez-nous votre expérience, avez toujours été thérapeute ?

Non pas du tout ! Assez ironiquement, j'étais moi-même fumeuse pendant très longtemps, je travaillais dans les assurances à Genève, mon rythme de vie ne me convenait plus ! J'ai tout essayé puis j'ai tenté la méthode par auriculothérapie (stimulation de points par l'oreille) et je dois dire que cela a été une révélation ; je suis en fait une preuve vivante de l'efficacité de cette méthode ! J'ai voulu ensuite me former et suis devenue une adepte de la méthode Be Harmony depuis maintenant 3 ans.

Que traitez vous aujourd'hui dans votre cabinet ?

Je consulte dans mon cabinet à Veigy mais également en entreprise. La méthode Be Harmony consiste à stimuler par laser doux différents points situés sur l'oreille. Elle peut aider les personnes souhaitant se débarrasser de leurs dépendances notamment au tabac et à l'alcool mais également gérer des problèmes de poids, atténuer des douleurs articulaires ou liées au stress.

C'est le début de l'année, le temps des bonnes résolutions, pouvez vous expliquer à nos lecteurs qui ont envie de se lancer comment se déroule une séance ?

C'est un très bon moment pour faire le pas mais il faut surtout avoir un minimum de motivation et être prêt ! C'est pour cela que la 1ère séance qui dure environ 45 minutes se déroule en deux temps, d'abord sous forme d'un questionnaire afin de comprendre les raisons de la consultation, les motivations de la personne, les méthodes déjà testées et d'établir ensemble un parcours réaliste ; puis je procède à une première stimulation au laser doux. Au bout d'une séance, les effets sont là ; cependant je propose systématiquement un forfait annuel afin d'accompagner la personne au mieux et d'éviter les « rechutes » !

Tout cela est très motivant, merci Beata, nous vous retrouvons en tant qu'exposante au Salon des Métiers du Bien-Etre à Veigy les 09 et 10 février 2019 !



BEATA FREY

Cabinet de Veigy-Foncenex
Route des Mermes 267 B
74140 Veigy-Foncenex
tel. 04 50 94 66 39
tel. CH. 0041 78 841 49 31
beata.beharmony@gmail.com

Be Harmony
VOUS PROPOSE
ARRÊT DU TABAC
PERTE DE POIDS
RELAXATION
MENOPAUSE

Le laser vous offre la **CHANCE** de réaliser vos objectifs dès la **1^{ère} SÉANCE !**

- ✓ Sans effets secondaires
- ✓ Sans prise de poids
- ✓ Sans douleur
- ✓ Taux de réussite élevé

www.be-harmony.eu

MODE BEAUTÉ FILLES

Toutes les Femmes
sont des reines.

LE VESTIAIRE DES REINES

Régine M-Ruga

"J'ai créé le Vestiaire des Reines.

Parce que nous sommes toutes des Reines
et qu'il est bon de se mettre en valeur et
prendre du temps pour soi.

La mode, Les étoffes, L'harmonie des cou-
leurs, La décoration, La photo, L'art sont mes
univers".



Être soi



Guérisseuse
Guide de vie

« Jessica est vraiment
super... Elle conjugue
son don à une personnalité
douce et empathique...
Un vrai cadeau... »
Silvia

« Jessica m'a fait
une lecture akashique...
Sa lecture est
parfaite, et tout à fait
en accord avec ma vie.
Jessica est très à l'écoute,
je vous la recommande
sincèrement. »
Delphine

« Belle rencontre
avec Jessica. Une séance
d'EFT très efficace
et ciblée, un chouette
moment partagé.
Je conseille vivement. »
Audrey

Jessica travaille dans son cabinet à Lullin mais aussi à distance et auprès
de professionnels de santé.

C'est avec beaucoup d'amour qu'elle met à votre disposition son don
de guérisseuse afin de vous accompagner au mieux, de vous soulager
et de vous apporter un bien-être.

Une cause lui tient particulièrement à cœur « la Femme ». Elle a créé un
soin « reconnexion avec votre déesse intérieure ».

« Appelez ou écrivez-moi pour un premier contact »

« Très professionnelle
cette personne a un
véritable don. Bravo
et encore merci pour
le temps que vous prenez
pour aider les gens. »
Aurélien

Jessica AIT-LHOSSAINE - ÊTRE SOI
41 place des remparts 74470 Lullin
Tél. 06 06 72 34 50
@ j.aitlhoussaine@gmail.com
Soinsenergetiques74200



Mettre du power et du succès
dans sa vie et son business.
TOUT EST POSSIBLE !

La nouvelle année est un moment
propice pour les bonnes résolutions.
pour prendre la bonne direction et
enfin devenir cette année l'Héroïne
de votre vie.

ET SI VOUS DEVENIEZ
L'HISTOIRE DE VOTRE
VIE ?

Kate Woman

VOICI VOS 5 ETAPES POUR ATTEINDRE VOTRE CAP EN 2019

1- CLARIFIER VOTRE CAP ! Poser par écrit vos 5 objectifs les plus importants pour 2019 par rap-
port à l'année 2018. Ces objectifs doivent être précis et clairs et ne dépendre que de vous et non
des autres.

2- VOTRE MOTIVATION, VOTRE POURQUOI Êtes vous vraiment décidée à réussir ? En quoi c'est
important pour vous ces projets ? Car sinon vous abandonnerez. Si votre POURQUOI est fort,
vous serez déterminée à l'atteindre, mais il n'y a que vous pour décider vraiment d'obtenir votre
réussite.

3- ANTICIPER Ne pas se lancer tête baissée dans vos projets. S'informer, préparer, regarder ce
qui existe pour faire à votre manière selon ce qui vous caractérise et votre identité mais ne pas
réinventer la roue.

4- ACTION Oser être extraordinaire. Un projet, un changement fait peur, et parait une mon-
tagne, alors concentrez vous seulement sur le premier pas. Quel serait votre premier pas ?

5- ADOPTER L'ATTITUDE D'UNE SUPER WOMAN. En quelques clés: Avoir un état d'esprit de Win-
neuse et de leadership. Arrêtez de vous poser des questions sur le(s) problème(s) et question-
nez-vous plutôt sur les solutions. focaliser sur ce qui marche et non l'inverse. prendre soin de vous.
Soyez douce avec vous même. Vous êtes extraordinaire, vous êtes la personne la plus importante
de votre vie, puisque c'est avec vous que vous vivrez chaque seconde qui passe jusqu'à la fin de
votre vie.

Programmer vos 30 mns de séance offerte

<https://ktcsuccess-coaching.youcanbook.me/>

Forfait accompagnement spécial MAG' ZEN

1 demie journée : 300€ au lieu de 450€

2 demies journées : 500€ au lieu de 900€

1h00 de coaching : 90€

Katia Chanteloup
Révélatrice de talents
et de carrières
tél. 06 16 46 03 82
info@ktcsuccess.com
www.ktcsuccess.com



Bien-être et beauté.

se faire du bien en toute
simplicité...

© Alexander Mills

ARIIX

Frédérique VANTOMME-DAMERVAL

Distributrice et représentante chez ARIIX

Sera présente sur les salons
de Veigy-Foncenex et Bassens

Je suis représentante et distributrice pour 6 gammes de produits organiques et naturels, sans gluten, halal, non testés sur les animaux.

La société ARIIX vend des produits de très haute qualité, mais surtout EFFICACES. Les matières premières sont testées cliniquement par deux sociétés indépendantes à la recherche de pesticides, résidus de métaux lourds. ARIIX a obtenu de nombreux labels pour toutes ces gammes. Les produits sont certifiés sans OGM, sans conservateur, sans parfum de synthèse, sans produit chimique. Seuls les ingrédients les plus nobles et purs sont utilisés.

La qualité des matières premières est une PRIORITE pour ARIIX. Si les produits ne correspondent pas à l'excellence, ils ne sont pas sélectionnés et renvoyés au fournisseur.

Nos produits sont purs et non-toxiques.
Contactez-moi pour tous renseignements !

Freddam ARIIX

Frédérique DAMERVAL
(+33) 6 08 98 87 60 / +41 78 695 30 12
Facebook : Belles et naturelles en Harmonix avec Fred



Jouve



Soins du visage et du corps

Revive



Gamme organique pour le corps

Slenderiz



Pour la perte et la gestion
du poids

Prime



Complexes d'huiles essentielles
et huile de coco

Nutrifi



Compléments alimentaires

Purifii



Traitement et purification d'air
et de l'eau



**L'hiver c'est fiolement
bien !**

l'univers de
**SONIA
ZITO**

"Sonia Zito Thérapeute énergétique depuis plus de 26 ans".
Son expérience dans l'accompagnement aux personnes désireuses de sortir des schémas limitants et ses connaissances en médecine chinoise lui ont permis de créer des fioles en lien avec les méridiens, les 5 éléments et les saisons.

Pourquoi devriez-vous porter la fiole de la saison « Hiver » ?

Notre corps est constitué d'organes et de viscères qui sont réglés sur les saisons. En hiver, nous sommes avec les Poumons et le Gros Intestin. A ce moment là dans la thématique énergétique chinoise, il serait bon pour eux « d'être au repos ». Comme vous pouvez le voir il s'agit des poumons, qui dès fin octobre entament la période des rhumes, gripes, laryngites, etc. Le gros intestin lui, va d'ici les fêtes de fin d'année, se retrouver à travailler pour évacuer toute sorte d'aliment qui le reste de l'année ne viendraient pas « s'échouer » dans son antre.

Donc en préparant votre corps au moment du changement de saison vous allez donner à vos poumons et gros intestin de l'énergie pour pouvoir traverser cette période avec « plus de facilité ». Il suffit de porter dès le 15 novembre (durée à déterminer), la fiole « hiver » pour stimuler poumons/ gros intestin ce qui va leur permettre de conserver de l'énergie et arriver jusqu'au printemps, période où le Foie et la Vésicule biliaire seront également fatigués (fêtes de fin d'année oblige). En faisant ce cadeau à votre organisme il se pourrait que vous vous retrouviez à ne pas devoir vous traiter pour un rhume, une grippe ou autre et qu'au printemps vous ayez plus d'énergie qu'à l'accoutumée.



© Ray Hennessy

SONIA ZITO

tél. +41 78 658 73 09

email. universfiolesquantiques@gmail.com

www.universfiolesquantiques.com

FB : L'Univers de Sonia Zito

VOTRE BIEN-ÊTRE AU CENTRE DE NOS PREOCCUPATIONS

« NATUR & Ô », UNE SOLUTION SIMPLE ET NATURELLE QUI PROCURE LE BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

La nature est de loin la plus perfectionnée des laboratoires au monde. Depuis la nuit des temps, l'homme a puisé dans le règne végétal, les ressources dont il a besoin pour vivre, se soigner et prendre soin de son corps. Cela lui permet aussi de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit par le biais de soins rituels sur mesure. Minéraux naturels et solides de Platon en sont la source.

« NATUR & Ô », c'est LA solution simple et naturelle qui apporte bienfait à votre eau utilisée pour votre douche, tout en vous évitant l'agression de l'eau au quotidien et vous apporte en même temps, la meilleure des énergies pour agir sur votre corps éthérique.

« NATUR & Ô » convient à tout type de peaux et donne une pureté de l'eau, pour une douceur de l'épiderme et des cheveux qui deviennent doux et brillants. Il favorise la relaxation, soulage la douleur et l'émotionnel et fournit une sensation de bien-être procuré par les minéraux naturels, dont les effets sont immédiats.



LES MINÉRAUX ET LES SOLIDES DE PLATON

Le pommeau de douche

« NATUR & Ô » c'est incontestablement son pommeau de douche qui favorise de manière significative, la réduction de votre consommation d'eau tout en conservant un jet agréable pour une expérience de douche unique. Une eau procurant bien-être, rayonnement, harmonie, revitalisation, énergie de l'eau. Tous ces bienfaits le temps d'une douche. Il se compose de trois minéraux naturels (Voir plus loin) d'une durée de vie de 1 à 2 ans voire plus, selon votre utilisation et la qualité de l'eau.

Les minéraux

Le minéral est un composé chimique naturel présent sur l'ensemble de

l'écorce terrestre. L'humain est aussi constitué de minéraux et c'est à partir des minéraux que l'on obtient les métaux. Ils sont donc utiles dans le monde d'aujourd'hui où le naturel à tendance à nous faire défaut. La formation des cristaux est unique, leurs formes géométriques, différentes selon la pression et les variations nous fascinent au point où nous peinons à croire que c'est l'œuvre de la nature. Depuis des millénaires les cristaux pour leurs vertus ont été utilisés par de nombreuses civilisations à des fins spécifiques basées sur l'harmonie du corps et de l'esprit.

NATUR & Ô

L'authenticité de l'eau

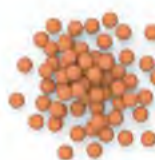
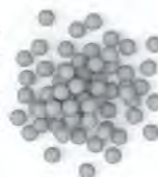
Tous les bienfaits de l'eau s'invitent chez vous



Céramique Blanche:

assainit et combat chlore, calcaire, bactéries éléments pathogènes, résidus de produits pharmaceutiques et autres impuretés contenues dans l'eau jusqu'à 80%.

Germanium:
favorise l'hydratation en profondeur tout en respectant la peau et les cheveux. Préviens les irritations de l'épiderme tout en respectant le PH.



Tourmaline Rouge:

Effet relaxant, apaise les douleurs musculaires, articulaires, émotionnelles, contractures et stress, vous donnant une sensation de bien être.

Décagone étoile:

Cette forme est la projection des cinq (5) solides de Platon, correspondant aux cinq (5) éléments et du sceau de Salomon. L'eau diffusée au travers de la forme, devient subtilement apaisante, harmonisante et régénérante. Ces 432 micropores sont une composante du nombre d'or favorisant une économie d'eau allant en moyenne jusqu'à 50%.



Onde de forme Icosaèdre:

Placé à l'entrée de la tête du pommeau de douche procure le rayonnement du nombre d'Or qu'il génère à l'infini. Composé de 20 faces, représentant des triangles équilatéraux. Symbole de l'eau associé au deuxième chakra « centre de la créativité et de l'abondance ». Le chakra sacré, est situé dans le bassin c'est pourquoi il est relié à l'élément Eau.

Onde de forme Dodécaèdre:

placé dans le manche du pommeau de douche car il génère des Vortex aux nombre d'or, un processus présent de façon naturelle dans les cours d'eau et les torrents. Il est composé de 12 faces représentant des pentagones réguliers. Il possède 20 sommets et 30 arêtes. Le dodécaèdre est aussi appelé le 5ème élément. Il est relié au chakra du cœur. Avec cette forme on génère l'harmonie dans l'eau et en nous.



Respectant les peaux les plus fragiles (également celles atteintes de psoriasis; eczéma; sécheresse de la peau et autres affections) donnent une hydratation naturelle

VOS CONSEILLERS :

NATUR & Ô
LINDA & JEAN-MARC
SERONT PRÉSENTS SUR
TOUS NOS SALONS DES
MÉTIERES DU BIEN-ÊTRE.



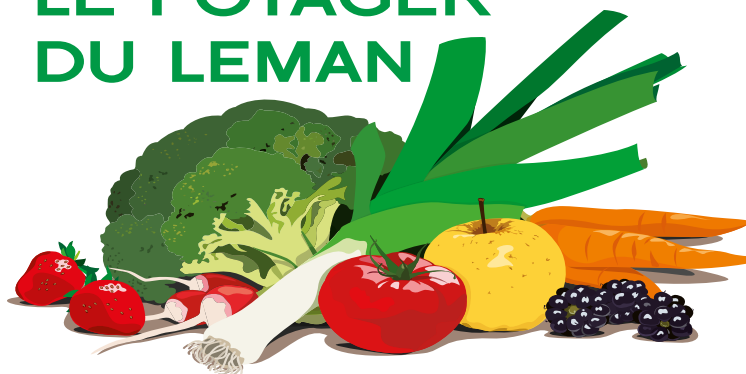
NATUR & Ô

Rue de Bosen 32,
1897 LES EVOUETTES
Suisse
Tél. CH: + 41 76 564 49 29
Tél. FR: + 33 6 50 69 12 84
Email: contact@natur-eo.com



MANGER LOCAL LE POTAGER DU LEMAN

LE POTAGER DU LEMAN



VENTE DIRECTE
PRODUITS DU TERROIR

SCIEZ

GAEC LA RENOUILLÈRE
129, CH. DES HUTINS VIEUX



RECETTE PRATIQUE EN MOINS DE 5 MINUTES

Profitez des bienfaits de la nature, une petite cure de détox et faites le plein de vitamines !!

Voici une recette de smoothie vert banane chou kale pour le petit déjeuner. A déguster toute l'année !

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

2 feuilles de *chou kale*

1 *banane* bien mûre

25 cl de lait végétal frais (*amandes*)

1 cuillerée à soupe de *sirop d'agave* ou de miel

PRÉPARATION

Séparez les feuilles de chou des tiges épaisses. Mixez les feuilles au blender avec la banane coupée grossièrement et 5cl de lait. Ajoutez progressivement le restant du lait et le sirop d'agave tout en mixant. Voilà votre smoothie est prêt à être dégusté.

un ptit truc en plus, vous pouvez ajouter des graines de chia hummm une pure merveille.

© : simon peiel



Et pour un *SMOOTHIE HYPER VITAMINÉ !!*
POUR 2 PERSONNES

2 belles feuilles de *chou kale*

1 cc bombée de poudre bio de *moringa*

2 petites poignées d'*ananas*

1/2 verre de Jus d'ananas

1/2 *banane*

Coach sportif à domicile

Haute-Savoie, Pays de Gex, Suisse

Emile : (+33) 6 61 51 74 04

biosalsa@hotmail.fr

Préparation physique

Cours de Gym

Renforcement musculaire

Remise en forme et amincissement

Aqua gym

Cours de gym « adaptés aux personnes à mobilité réduite »

TARIFS :

50 € le cours d'une heure

5 cours : 250 € (le 6^{ème} offert)

Hors Pays de Gex : 13 € de supplément

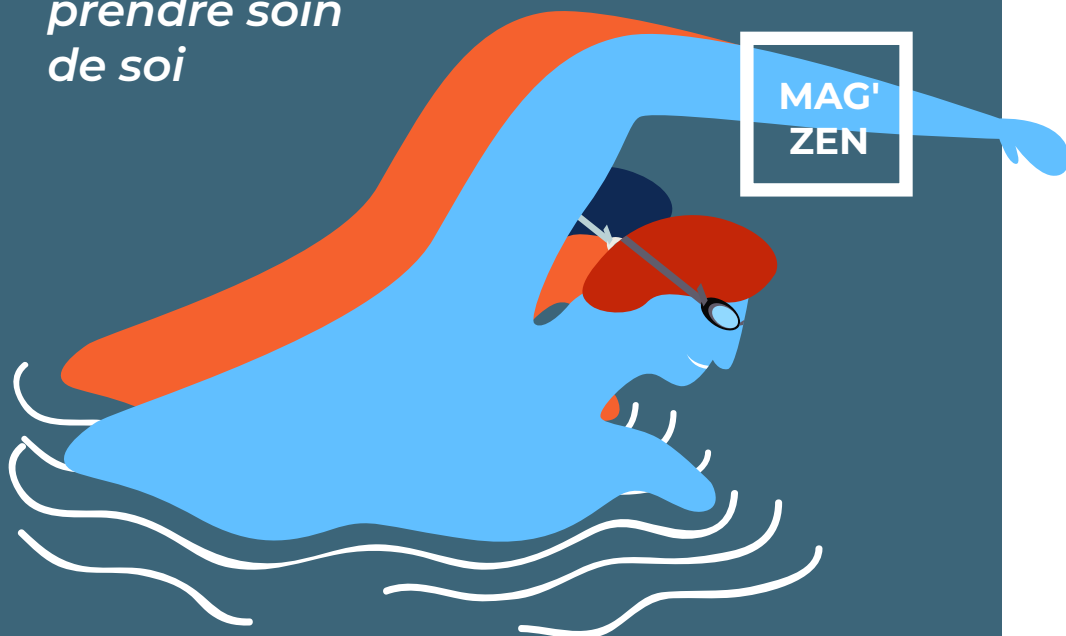
Sera présent sur le Salon des Métiers
du Bien-Être à Veigy-Foncenex
les 9 et 10 février 2019

coach sportif
Diplôme d'état



prendre soin
de soi

MAG'
ZEN



PRENEZ -VOUS
EN
MAIN!

EMMANUELLE LASEK
& ALAIN CHALUMEAU
PSYCHOPRATICIENS

2019 POINTE LE BOUT DE
SON NEZ, AVEC SON LOT DE
BONNES RÉOLUTIONS !



Et Si...

Et si en ce début d'année 2019 nous choisissons de nous libérer de toutes les croyances, toutes les valeurs négatives, de tout le poids du trans-générationnel, des secrets de familles, etc... qui nous empêchent d'avancer facilement et agréablement !

Et si nous faisons en sorte de les prendre ces nouvelles résolutions, cette année? Pour de vrai !?

Et si vous alliez voir en vous tout ce qui vous empêche de mettre ce ou ces changements en place ? Avec des « SI » on mettrait Lutèce en amphore, me diriez-vous ! (Paris en bouteille!)

Alors qu'attendez-vous, pour faire le pas...sage vers votre libération ?

Prenez quelques instants pour aller voir en vous :

S'il y a des risques ?

Ce que vous avez à perdre ? Ce que vous avez à y gagner ? Et ce que vous avez déjà en vous pour arriver à tout cela ?

Et bien maintenant avec toutes ces réponses, libre à vous de mettre en place des stratégies, comme un rétro planning, des objectifs, de vous faire accompagner par un thérapeute, un psycho praticien, un coach... donnez-vous tous les moyens de concrétiser ces bonnes résolutions !

Pour être accompagné et y parvenir, Nous sommes là !



EMMANUELLE LASEK et ALAIN CHALUMEAU

Psychopraticiens de la Méthode LESST®
Libération Emotionnelle des Schémas et Souvenirs
Traumatiques®

Formateurs

30 Rue de Galion

SAINT ALBAN LEYSSE 73230

Tél. 06 26 39 27 99

Email. alain@neurotherapeute.fr

Se rencontrer" (verbe
pronominal)
*Se trouver, se retrouver,
se rejoindre"*



interview, une vie, une parole

SE RENCONTRER

Christian Roulin

LA FORCE IMMOBILE

Nous avons « connu » Christian en lisant un article sur la sortie de son livre et nous avons eu envie d'en savoir plus. Malade et heureux, deux adjectifs qui n'ont pas l'air d'aller ensemble et qui pourtant le définissent. Par l'intermédiaire de son épouse Isabelle, il nous a confirmé son envie d'aller vers les autres ; nous sommes donc ravis de le recevoir lors de notre Salon du Bien-Etre d'Evian les 30 & 31 mars 2019. Son livre est un puissant témoignage, une preuve d'acceptance, un « joyeux » combat quotidien pour faire d'une épreuve à première vue insurmontable un défi personnel rendu possible par une détermination exceptionnelle et une chaîne humaine qui œuvre à ses côtés sans relâche dans la 2ème vie d'un homme (extra)ordinaire en pleine métamorphose. Voici son témoignage écrit grâce à un logiciel de reconnaissance visuelle.

Je bave vauté dans mon fauteuil roulant, bras et jambes inertes, tétraplégique. Réduit au silence. Fagotté comme un sac, survêtement gris, d'une lointaine époque. Mon beau miroir est formel, " je ne suis plus le plus beau ! " Je croise des regards gênés, apeurés, voyeuristes. Des gens se poussent du coude pour dire t'as vu celui-là ! C'est sûr que le pathos me précède, je ferais une bonne audience lors d'une émission de reality-show. J'ai une maladie de Charcot (SLA), c'est une maladie neurologique dégénérative, qui attaque les motoneurons, conduisant à une paralysie des muscles. Et, provoquant la mort dans les trois à cinq ans. Il n'y a pas de cas de rémission. Je serai le premier ! Je suis totalement dépendant. Il me reste les yeux pour... Rire.

Bizarrement je suis heureux. La maladie ou les accidents de la vie sont là pour nous faire comprendre quelque chose.

Un mal pour un bien.

Pour enclencher un Renouveau.

Il faut accepter la maladie, ne pas se contenter d'une colère mangeuse d'énergie. Ou d'une résignation improductive. Acceptons de changer. La maladie m'a transformé. Inutile de vouloir courir, mes jambes ne me portent plus. Inutile de regretter. Impossible de parler, il reste à inventer un nouveau langage...

Le passé est dépassé, l'avenir incertain, seul le présent est réel.

Vivons dans le présent en pleine présence. J'ai lâché sur l'ego et l'image de soi. Dans mon nouvel état, je n'ai plus les moyens de les défendre ! Adieu la domination du mental. Cela ouvre à un autre mode de relations. Plus vraies, plus profondes.

Je vis à cœur ouvert. Mon entourage change aussi avec ma maladie. Je ne croise que les meilleurs d'entre nous. Les chaleureux les empathiques, les généreux... Partage quasi instantané, comme si on se connaissait déjà ! Rencontres enrichissantes et joyeuses. Pas de pitié ni de charité, pas de devoir ni d'obligation, que du vrai ! De la simplicité, de l'authenticité gaie et contagieuse. C'est ça le plus marquant c'est que c'est contagieux !

On est dans l'harmonie, comme un orchestre bien composé, chacun à sa place, chacun indispensable, chacun créatif.

Le tout sans avoir répété ! C'est troublant.

Quelle est cette magie qui nous frappe ?

C'est l'amour.

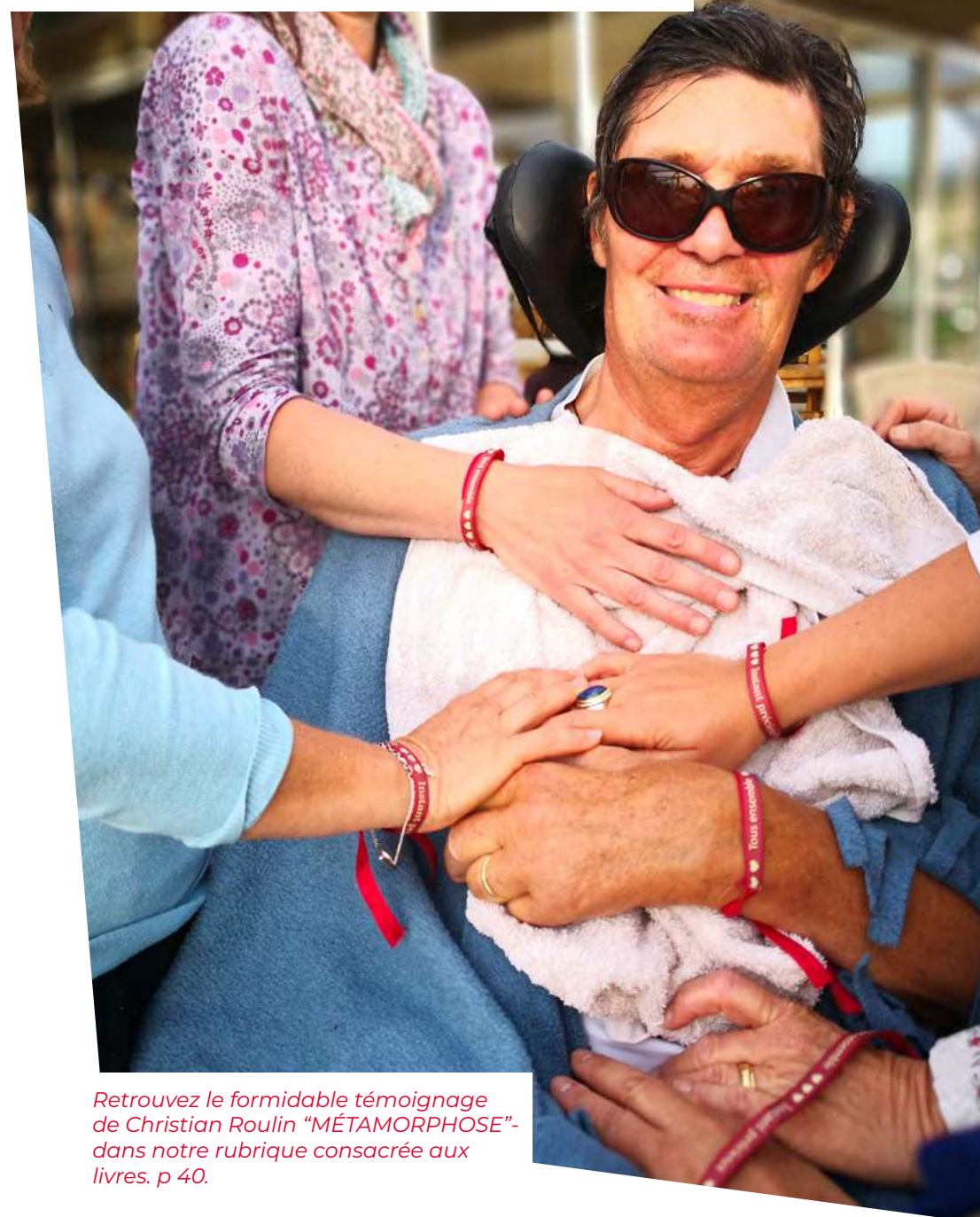
Sans filtre ni faux-semblants.

Nous communiquons d'âme à âme.

Une nouvelle année débute, laissons parler nos cœurs.

Christian Roulin
fandechristian2018@gmail.com

«Pour enclencher un Renouveau. Il faut accepter la maladie, ne pas se contenter d'une colère mangeuse d'énergie.>>



Retrouvez le formidable témoignage de Christian Roulin "MÉTAMORPHOSE"- dans notre rubrique consacrée aux livres. p 40.

Découvrir" (verbe transitif) latin *dis-cooperire* Mettre en évidence une chose; l'offrir à la vue, Mettre à jour, laisser voir quelqu'un ou quelque chose qui jusque là était dissimulé.



L'AGENCE DE VOS VACANCES : DU « COUSU MAIN »

UNE CURE AYURVEDIQUE ÇA VOUS TENTE?

Bien-être à Ceylan: l'ayurveda

Au Sri Lanka, l'ayurveda est pratiquée depuis des siècles. Cette science (véda), de la vie ou de la longévité (ayur), vise au maintien de la santé par la connaissance de sa propre nature. Elle séduit de plus en plus de voyageurs en quête d'équilibre et de bien-être.

Origine

Originale d'Inde, la médecine ayurvédique est décrite en trois doshas (vata, pita et kapha) qui représentent les énergies qui nous gouvernent. Elle utilise une pharmacopée complexe composée de plus de 2500 plantes, huiles essentielles et poudre minérale. Au cours du temps, la médecine ayurvédique a du faire face à l'arrivée de différentes formes de médecines modernes. Dans l'Inde d'aujourd'hui et au Sri Lanka, elle a retrouvé ses lettres de noblesse et est représentée au ministère de la santé et enseignée dans les facultés de médecine.

Principe

Sa pratique actuelle s'appuie sur les écrits de Charaka et Sushruta (de 400 à 200 av. J.-C.). Charaka développe la prévention des maladies, la théorie des humeurs (doshas), la physiologie et le traitement. Il considère que toutes les maladies proviennent d'une perte de confiance en sa propre nature divine. Sushruta est plus orientée vers l'anatomie et la chirurgie, cette dernière n'est plus pratiquée aujourd'hui. Son traité décrit les points énergétiques, peut-être à l'origine de l'acupuncture.

Objectif

Le but du traitement est de rétablir le bon équilibre entre les trois doshas, désintoxiquer son corps et le revitaliser sur la base de produits naturels grâce à des soins. Si elle traite la maladie lorsqu'elle apparaît, la médecine ayurvédique préconise avant tout sa prévention par une bonne alimentation et une hygiène de vie physique et morale. Les cures sont proposées à partir de 6 jours, mais pour obtenir un meilleur résultat, il est conseillé de suivre un traitement de deux semaines ou plus.

Mise en oeuvre

Dès votre arrivée, un médecin pratiquera un diagnostic complet. Le massage, prodigué avec des huiles, est l'un des éléments essentiels de la cure ayurvédique. Les bains, la détoxification, la diététique et la prise de médicaments (uniquement à base de plantes) sont également déterminants. La nourriture étant tenue responsable de la maladie comme du maintien de la santé, un régime adapté vous sera proposé et c'est une cuisine ayurvédique de qualité qui vous sera concoctée dans les hôtels sélectionnés.

MONTESUIT Voyages c'est:

-45 ANS D'EXPÉRIENCE-

-UN TARIF AUSSI BIEN QU'INTERNET-

-LE SERVICE ET L'HUMAIN EN PLUS-

CE QU'IL FAUT COMPTER

Prix par personne comprenant les vols internationaux depuis la Suisse, les taxes aéroport, les transferts privés, logement en chambre double, pension complète et soins ayurvédiques.

Prix moyen sur la saison	3 jours / 2 nuits, pension simple	3 jours / 2 nuits, pension simple
Siddhaleppa Ayurveda Health Retreat - cat. superior terrace Programme « Traditional Ayurveda Therapy »	2065.-	2365.-
Amrita Ayurveda Retreat - cat. standard Programme « Gueissadana Wellness Programme avec Yoga & Méditation »	2940.-	3175.-
Heritance Ayurveda Maha Gedara - cat. classic Programme « Ayubowan Rejuvenation »	2230.-	2490.-

«Le massage, prodigué avec des huiles, est l'un des éléments essentiels de la cure ayurvédique »



«La médecine ayurvédique utilise une pharmacopée complexe composée de plus de 2500 plantes, huiles essentielles et poudre minérale. »

MONTESUIT Voyages
Réseau CEDIV
7, rue du Commerce
74100 Ville La Grand (Parking gratuit)
Tél. 04 50 84 07 44
www.montessuit-voyages.com
email: info@montessuit.voyages.com

Voyage initiatique en Mongolie

L'échappée belle



du 15 au 31 juillet 2019



"guérison et enseignements spirituels"

A un moment donné dans nos vies réciproques, le monde spirituel nous a laissé ressentir que nous pouvions faire un nouveau choix de vie. le but de notre travail est de vous permettre de vous connecter à vous-même, à votre part de di-vinité. chacune et chacun d'entre nous est capable d'apprendre à communiquer avec les énergies environnantes. de trouver ses propres réponses quand le besoin s'en fait sentir, d'acquiescer savoir et sagesse qui nous guident vers une vie de partage avec l'ensemble de la création en amour et en compassion. c'est un magnifique voyage à entreprendre. un chemin fait d'amour et de lumière ouvrant une porte vers l'éternité.

Pourquoi entamer un tel voyage et pourquoi vouloir sortir des sentiers battus ? Serait-ce l'envie de découvrir un pays vibrant de traditions séculaires, toujours très vivantes, de les vivre et de les partager avec les familles nomades. Ou l'envie de ressentir une nature sauvage sans empreinte humaine, accompagnée par le son des tambours des Chamanes Mongols. Ou plus encore découvrir les richesses historiques de ce grand peuple. Ou trouver l'occasion pour se reconnecter à soi et suivre des enseignements Spirituels dispensés par les Chamanes. Et pourquoi ne pas rassembler tout cela et vivre une magnifique aventure humaine dans un dépaysement total ? Choyé et entouré par une équipe locale et professionnelle

La première étape du voyage, sera de suivre le lien sur notre site internet



CARINA & FRANCOIS - SPIRITUAL HEALING AND EDUCATIONS
E-MAIL: info@carina-francois-educations.com
280B Route de chez Crosson
74500 LARRINGES

www.carina-francois-educations.com

Fabienne Merceret-Rey
-Hypnothérapeute-

«ON S'OCCUPE DE VOUS.»

Fab Rey Je suis Fabienne Merceret-Rey, j'ai terminé mes études supérieures de psychologie clinique et psychanalyse il y a maintenant + de 20ans. Passionnée par l'être humain, son fonctionnement est pour moi un grand mystère, une quête sans fin... et j'ai découvert au fil des années de pratique, grâce à mes patients, mes rencontres diverses et variées, que personne ne savait mieux que nous mêmes, ce qui nous convenait, que l'on était rempli de ressources inestimables, inébranlables. En étant à l'écoute de soi, nous savons décodé ce que notre corps nous dit, et la puissance de l'esprit est une fabuleuse source inépuisable pour notre corps, notre communication, notre mieux être.

Depuis maintenant plus de 15 ans, je suis hypnothérapeute, maman de 3 enfants fantastiques et re-mariée. C'est grâce à mes enfants que nous avons eu l'idée de créer une association de mieux-être, l'idée première est que le bien être, les outils, les partages soient accessible à tous.

Dans notre association, nous proposons des ateliers comme : l'art thérapie, la luminothérapie, le « manger sain sans se ruiner », des tables rondes « paroles de femmes » etc..

Les âges sont variés, les générations se mélangent et s'accordent, tout le monde est en partage, sans jugement, on apprend les uns des autres.

Nous proposons aussi des formations professionnelles, comme l'hypnose, la massothérapie, la sophrologie... pour ceux qui se sentent prêts à venir en aide et faire de ces beaux outils un partage, un métier.

"Art thérapie : est un exutoire, un moment de partage, où nos émotions ont toutes leur place."



SCHOOL ACADEMY 74

Week-ends découverte

« JE M'OCCUPE DE MOI »

Laissez-vous guider pendant 2 jours pour accéder au sein de votre être et trouver la paix

Places limitées à
10 personnes
week-end *

Inscriptions :

Tél. 06 58 56 00 52
school.academy74@gmail.com

2019

Samedi 8 & dimanche 9 décembre
Samedi 19 & dimanche 20 janvier
Samedi 16 et dimanche 17 février
Samedi 9 et dimanche 10 mars
Samedi 6 et dimanche 7 avril
Samedi 11 et dimanche 12 mai
Samedi 11 et dimanche 12 mai
Samedi 8 et dimanche 9 juin

* Age minimum : 16 ans
(accompagné d'un parent responsable)

**Lieux où se déroulent
nos week-ends**





Organisme international indépendant de certification de produits pour la santé humaine

Organisme d'information et laboratoire testé de produits pour l'industrie et les professionnels de l'eau



Organisme de protection de la santé humaine et de l'environnement
Laboratoires & recherches

L'ensemble du système s'installe à l'arrivée de l'eau dans l'habitation. Il demande un espace de 60 cm en largeur x 75 cm en hauteur, profondeur 20 cm avec un montage bypass pour permettre un remplacement aisé des cartouches.



1% du montant de votre commande est reversé à l'association Water4World, qui favorise la purification de l'eau dans le monde.

Pour de plus amples informations sur le système, les performances, les agréments, les caractéristiques techniques, l'installation et la tarification, ou toute autre demande pour améliorer la qualité de votre eau quotidienne, sur un point d'eau ou toute votre habitation, merci de contacter :

Natur&O

Boson 32 - CH-1897 Les Évouettes
Tel: +41 76 564 49 29
Mail: contact@natur-eo.com
www.natur-eo.com

Amilo
Donnez du cœur à votre eau

Système de filtration & vitalisation de l'eau Amilo

Conçu pour vous fournir une eau sans molécules chimiques à tous les robinets de votre habitation, tout en apportant l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des organismes vivants.

Le système comporte 3 porte-filtres imprégnés à l'argent grâce à la technologie exclusive brevetée pour une action bactériostatique sur toute la ligne de filtration, permettant une longévité accrue des cartouches filtrantes.



Si vous ne souhaitez pas mettre de robinet col-de-cygne en plus de votre robinet de cuisine (impossibilité de percer l'évier par exemple), il est possible de le remplacer par des flexibles qui viendront se raccorder sur votre arrivée d'eau froide de cuisine sous évier, puis directement à votre robinet.

Avec la solution Amilo sous évier, simple à mettre en place, vous bénéficiez d'une eau de qualité, filtrée et vitalisée.

Finis les packs d'eau ou le goût du chlore au robinet, nettoyez vos légumes en toute tranquillité et faites votre cuisine avec l'eau dont vous rêviez !

Tout votre eau de cuisine filtrée et vitalisée pour 33€ / an

Votre contact distributeur :

Natur&O

Boson 32 - CH-1897 Les Évouettes
Tel: +41 76 564 49 29
Mail: contact@natur-eo.com
www.natur-eo.com

Amilo
Donnez du cœur à votre eau

Filtration et vitalisation de l'eau pour un point d'eau



Le système comporte un porte-filtre imprégné à l'argent grâce à une technologie exclusive brevetée pour une action bactériostatique sur tout le corps de filtration, permettant une longévité accrue de la cartouche filtrante. La cartouche de filtration est un assemblage entre charbon granulé de noix de coco, charbon / argent et un alliage cuivre-zinc, le KDF.



1 La première cartouche est dédiée à la préfiltration dans l'optique de protéger la cartouche de filtration fine qui suit. Cela favorise ainsi une bonne qualité de filtration sur la durée, sans perte de débit et sans obstruction irrégulière liées à des particules sédimentaires de grosses tailles qui peuvent se trouver dans l'eau occasionnellement. Cette cartouche est une bobine en tissu tressé imprégné à l'argent d'une finesse de préfiltration allant jusqu'à 1 micron.

Cartouche à remplacer une fois à l'année. Démontage et montage par simple dévissage de la cuve translucide.

3 La troisième cartouche est un module de structuration / dynamisation / vitalisation / information de l'eau, basé sur une combinaison de principes actifs hautement vibratoires, en résonance avec les 4 éléments.

Élément Terre

Des pipes en céramique structurées par une alchimie de micro-organismes efficaces.



Élément Feu

Au cœur de l'ensemble, un triplex cuivre-zinc-fer sous forme plasmatique pour une action renforcée du niveau vibratoire.

Élément Eau

Des billes de silice informées par une fréquence de calcaires marins.



Élément Air

Un vortex de sortie permettant une vitalisation naturelle et une homogénéisation de l'ensemble.

Cet ensemble permet une action de transformation du calcaire en une forme plus légère, l'aragonite, réduisant ainsi son pouvoir incrustant. Une eau plus douce qui limite l'utilisation de détergents. Ce module de structuration de l'eau a pour effet d'élever le niveau de vibrations cohérentes de l'eau pour lui permettre de retrouver un état vital naturel favorable à la régénération et à la croissance des organismes vivants (végétaux, animaux et humains).

Cet ensemble permet une filtration qui retient la quasi-totalité des molécules chimiques contenues dans l'eau avec une haute performance : pesticides, résidus médicamenteux, métaux lourds, hydrocarbures, détergents, cosmétiques, chlore...



KDF 55 Applications de traitements : Chlore, métaux lourds et bactéries

Sa filtration lui permet de proposer une capacité prenant en considération un foyer de 1 à 5 personnes pour une consommation annuelle en eau dans les utilisations courantes de la cuisine (boissons et préparations culinaires, lavage des légumes). Environ 5000 litres d'eau à l'année, soit 15 litres par jour.

Il est indispensable de remplacer la cartouche tous les ans.

Au fond de la cuve de filtration sont positionnées des billes en silice active, qui comportent une fréquence d'émission basée sur celle des calcaires marins. Cette fréquence a été retenue pour son large spectre d'action favorisant la régénération de tout ce qui est vivant. Elle agit sur l'eau qui passe dans le filtre et permet de la vitaliser.



**VOS CONSEILLERS
NATUR & O
LINDA & JEAN-MARC
SERONT PRÉSENTS SUR
TOUS NOS SALONS DES
MÉTIERES DU BIEN-ÊTRE.**

Ce filtre se place sous un évier de cuisine, son installation est à la portée de tous, à partir du moment où vous savez percer un trou!

L'ensemble des raccords est prévu, vous avez juste à choisir de vous raccorder directement sur votre arrivée d'eau sous évier, ou à votre robinet machine à laver.

Ce magnifique robinet col-de-cygne design de qualité, sera dédié spécialement pour votre eau filtrée et vitalisée. Il vous donnera satisfaction pour longtemps !



2 La seconde cartouche est dédiée à la filtration finale en profondeur, en vue de retenir les molécules chimiques indésirables, pour favoriser une saine santé des organismes vivants.



KDF 55 Applications de traitements : Chlore, métaux lourds et bactéries

Entre autres molécules retenues : chlore et dérivés, pesticides, résidus médicamenteux, hormones, métaux lourds, hydrocarbures, détergents, cosmétiques...

Cette cartouche est une combinaison de charbon de noix de coco de haute qualité et d'un alliage cuivre-zinc, le KDF. Le KDF renforce l'action du charbon dans la dégradation du chlore et l'attraction des métaux lourds, rendant ainsi le charbon plus performant et allongeant significativement sa durée de vie.

Cartouche à remplacer au bout de 1 an 1/2 en fonction de la consommation d'eau du foyer et de la qualité de l'eau à l'entrée.

S'informer" (verbe
pronominal) aller
aux nouvelles, chercher,
consulter, enquêter,
interroger, rechercher,
s'enquérir, se documen-
ter, se renseigner, voir"



livre, sortir, agenda, écouter,
voir

S'INFORMER

ANNUAIRE THÉRAPEUTES ZEN

*Thérapeutes zen a créé pour les thérapeutes
un annuaire gratuit sur le web,
alors n'hésitez plus !*

Les salons « **Des Métiers du Bien-Être** »
THÉRAPEUTES ZEN s'appuient sur des valeurs
profondes et authentiques basées sur la conscience

**DE NOUVELLES VILLES ET
UNE NOUVELLE RÉGION :
LE GRAND-EST**

**DES SALLES PLUS
SPACIEUSES**

**7 STATIONS
THERMALES**

**UNE
COMMUNICATION
VISUELLE ET
MULTIMEDIA**

THÉRAPEUTES ZEN
Organisateur de salons
du Bien-Être

2019

**PROF. HENRI
JOYEUX SUR
NOS SALONS**

**UN ANNUAIRE
GRATUIT**

**UN MAGAZINE
TRIMESTRIEL**

INSCRIVEZ-VOUS

C'EST GRATUIT !

www.therapeutes-zen.com

Nous accueillons thérapeutes, producteurs, créateurs, auteurs, artisans et ouvrons les espaces exposants à tous les professionnels du Bien-Être y compris pour les animaux (communication animale, vétérinaire holistique, nourriture chiens et chats...) - Inscription exposants sur site



INFOS

06 37 68 82 24 - 09 52 86 25 98

therapeutes-zen.com - contact@therapeutes-zen.com

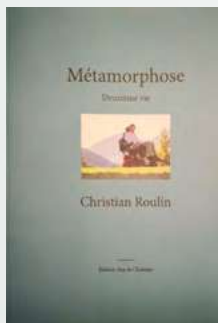


MA BIBLIOTHÈQUE ZEN



«Ma grossesse feng shui» L'habitat, tout comme le ventre de la maman, doit être un nid douillet qui abrite avec bienveillance la famille. Enceinte, vous aurez plus que jamais le besoin fondamental de vous ressourcer dans un logement chaleureux, harmonieux et équilibré. Vous comprendrez alors que prendre soin de votre maison, c'est prendre soin de vous ! Le feng shui a cette particularité de proposer, par des transformations personnalisées, l'optimisation de votre habitat. Laissez rentrer chez vous les bienfaits des énergies présentes dans la nature... »

• *Ma grossesse Feng Shui - Caroline David Keskin*



«J'ai écrit un livre sur ma maladie. Bien que tétraplégique et réduit au silence, vous vivrez, avec moi, mes projets. Vous partagerez mes rencontres. Vous suivrez l'évolution de la maladie, et mes impressions. Avec un style de combat, je vous raconte ma métamorphose. C'est brut de décoffrage et parfois teinté d'humour! L'homme a des ressources incroyables! Je suis heureux et je profite profondément de la vie. Les maladies, les accidents de la vie sont là pour nous ramener à l'essentiel et pour nous inviter à ouvrir notre cœur. Bonne lecture.»

• *Christian Roulin - Métamorphose*



« Depuis le début de nos entretiens, j'ai été frappée par le courage infailible de Nadia qui a eu des signes et en a cherché les interprétations, toute seule, sans « maître à penser », avec l'intelligence de son cœur, sa quête spirituelle. Sa démarche est profondément sincère, parfois même bouleversante pour elle. Elle est volubile, partage avec plaisir, et la lecture de son récit se fait avec aisance. Toute sa narration a un sens, un peu comme lorsque les éléments d'un puzzle géant s'emboîtent et reprennent leur place dans un tout. C'est un parcours d'initiation, seule sur son chemin et reliée à ce qui nous est inconnaissable. »

• *Qui dessine à l'intérieur de moi ? - Nadia Aidan*

FLORENCE DE VAL - Bonjour Ma Vie "le livre de la reconstruction"

-Présente sur les Salons - Manosque (04) les 16 & 17 mars 2019 - Gréoux les Bains (04) les 08 & 09 juin 2019-

Entretien avec Florence de Val auteure de "Bonjour ma Vie"

«En écrivant, je me suis réappropriée mon histoire, elle est devenue réalité et non divagation, elle avait besoin de l'être pour donner vie à l'être que je suis. Demain, je serai encore plus proche de moi parce que je suis un être d'évolution, animée d'un désir, celui de me rapprocher de plus en plus de mon humanité.»

Vous évoquez des faits que vous avez occultés pendant vingt-huit ans et datant de votre enfance, pourquoi les racontez maintenant ?

Florence de Val : J'ai commencé à écrire ce livre il y a dix ans, après avoir rencontré mon père. Une rencontre que j'avais longuement préparée dans laquelle mon désir était de lui dire verbalement ce qu'il m'avait fait et répété sur ma fille, l'abus sexuel. Lorsque je lui ai dit qu'il avait abusé de moi ainsi que ma fille, bien sûr, il m'a traité de folle et m'a aussi lancé « Tu es à la mode, les affaires de viols sont en vogue à l'heure actuelle. » J'ai donc commencé l'écriture de mon récit il y a dix ans et pendant dix ans il a été présent, jusqu'au moment où j'ai pensé que ma fille était prête à le lire, car je voulais son accord pour le faire éditer.

Entre oubli et déni, entre trous de mémoire qui protègent et cauchemars qui bouleversent, comment avez-vous reconstruit la véracité des maltraitements sexuels et viols que vous avez subis ?

C'est une très bonne question, car elle vient vraiment mettre à jour une des difficultés liées à l'inceste : le manque de preuves. Croire la victime, croire sa parole, la véracité de ses accusations. J'ai toujours su et j'ai toujours occulté cette réalité impensable à intégrer ; cette réalité dont j'aurais tant aimé qu'elle soit fausse, mensonge. Il y a la mémoire du corps qui parle, les ressentis, ses angoisses inexplicables et inextricables, ce mal être permanent, sa difficulté à être.

L'auteure nous livre un témoignage bouleversant. Un cri de souffrance, mais aussi un message d'espoir adressé à toutes les personnes victimes d'abus sexuels. Peu à peu, elle reconstitue les pièces du puzzle de son enfance meurtrie, se réapproprie son histoire et affronte la dure vérité. Libérée de son statut de victime, elle peut enfin avancer sur le chemin de la reconstruction.

Puis les souvenirs présents avec lesquels on lutte constamment. Vient le moment d'aller regarder ce que nous n'avons pas voulu voir tellement c'est douloureux. Là, les souvenirs reviennent peu à peu et détruisent à nouveau... Il faut du temps pour accepter, intégrer ce que nous avons vécu...

Comment avez-vous surmonté, puis vaincu, ce sentiment de honte et de culpabilité qui vous a collé à la peau ?

Je ne peux malheureusement pas dire que je l'ai totalement vaincu. Je suis encore par moment happée par ces deux sentiments. La différence, c'est que je vis des périodes sans et quand ils viennent, j'arrive à les identifier puis, au bout d'un moment, à me délester de nouveau de leur poids.

Le chemin de votre reconstruction a été long et difficile, jalonné de souffrances mais aussi de joies et de victoires, ne craignez-vous pas que votre livre vous renvoie à un statut de victime, entre voyeurisme et empathie excessive ?

Je me suis posé cette question. Je ne me sens plus victime, c'est l'essentiel. Mon désir de dénoncer l'inceste, ce crime qui vous laisse en vie tout en ayant volé votre enfance, est très grand en moi et m'anime. J'ai conscience qu'être exposée est difficile mais pour faire avancer les choses, il faut tout d'abord les dénoncer.

Quels sont vos projets, vos attentes aujourd'hui ?

Les projets sont essentiellement créatifs. Écriture, dessins, peintures. Et puis, il y a mon livre que je veux défendre pour que le tabou de l'inceste et du viol cesse, pour que la souffrance que cela engendre soit entendue et reconnue.

Propos recueillis par Mireille Sanchez



Association Le HERON BLANC

Miollan Malvina
Thérapeute & Formatrice
Dr en Biochimie



Chemin des Aires - 04300 MANE - leheronblanc@yahoo.com - Tél. 06 74 54 61 27

- Méditation de pleine conscience

o Ateliers hebdomadaires

Mardi 18h-19h30 - Mane
Mercredi 9h30-11h - Mane
Jeudi 18h30-20h - Manosque
Mercredi 19h15-20h15 - Puyricard
Vendredi 09h30-10h30 - Aix

o Programme de 8 semaines - MBSR en cours
o Matinées et journées de pratique - Silence

- Soin énergétique

- Géobiologie de l'habitat

- Formation au clair ressenti

o Méthode Yann Lipnick
o Communication avec les énergies, les arbres

- EFT - Libération des émotions

AGENDA

Un rendez-vous pour tous !

2019

SALONS des MÉTIERS du BIEN-ÊTRE

FÉVRIER

9/10 - VEIGY/ FONCENEX (74)

MARS

9/10 - BASSENS (73)

16/17 - MANOSQUE (04)

30/31 - ÉVIAN-LES-BAINS (74)

AVRIL

6/7 - AIX-LES-BAINS (73)

27/28 - REMIREMONT (88)

MAI

18/19 - MONTROND-LES-BAINS (42)

JUIN

8/9 - GRÉOUX-LES-BAINS (04)

15/16 - VITTEL (88)

SEPTEMBRE

31/08 -1/09 - ST MARTIN-EN-HAUT (69)

7/8 - ROMANS S/ISÈRE (26)

21/22 - VICHY (03)

28/29 - THONON-LES-BAINS (74)

OCTOBRE

12/13 - ST CYR-LES-ANNONAY (07)

19/20 - PREVESSIN MOËNS (01)

NOVEMBRE

16/17 - SEYSSINS/GRENOBLE (38)

23/24 - MAZAN (84)

pressing des arcades

CENTRE COMMERCIAL
VEIGY-FONCENEX



SANS SOLVANT - SANS PRODUIT TOXIQUE
UTILISATION DE PRODUITS BIODEGRADABLES

**LA PROPRETE
PUREMENT ET
SIMPLEMENT**

Système Aquanettoyage

- Nettoyage à l'eau en profondeur
- Vêtements préservés, couleurs et touchers
d'origine rétablis

Tél. : +33 (0)982 53 13 91

Lundi : 15h-19h

Mardi au Vendredi : 9h-12h30 14h -19h

Samedi : 9h-19h sans interruption

INFOS 06 37 68 82 24
therapeutes-zen.com



www.pressing-veigy.com



pressing veigy

“ A vos crayons !

RÉVEILLER SA FÉE INTÉRIEURE

Valérie Motté

"Savourer chaque instant est une pépite féerique qui ouvre les portes de l'harmonisation avec la vie." En réveillant la petite fée qui vibre au fond de vous. C'est ce

que vous propose **MAG'ZEN** avec ce mandala à colorier, avec l'aimable autorisation de Valérie Motté et des éditions Jouvence.



Valérie Motté
Réveiller sa fée intérieure
Éditions JOUVENCE



Nadia (Aidan) Ighit

« Qui dessine à l'intérieur de moi ? Lumières et Ombres »

Nadia Aidan sera présente sur le Salon d'Evian les 30&31 mars 2019
Son livre vous est présenté dans « Ma Bibliothèque Zen » page 40

**EXTRAIT DE L'Article paru dans
« DNA – Dernières Nouvelles
d'Alsace » le 14/12/2018**

Nadia (Aidan) Ighit a été une des découvertes du dernier Festival du Livre de Colmar en novembre. De nombreux visiteurs se sont arrêtés à son stand pour rencontrer celle qui vient de publier chez ID L'Edition « Qui dessine à l'intérieur de moi ? Lumières et Ombres »

Ce premier ouvrage prolonge son introspection personnelle sur la conscience de soi, le chemin initiatique de l'âme et le sens de nos émotions et de l'amour. Dans une approche universelle, elle relate ses expériences personnelles et spirituelles qui lui permettent de s'approcher d'une sérénité heureuse.

Les divers chapitres du livre sont illustrés par des dessins réalisés de manière intuitive, semblant dictés par une entité inconnue ou parallèle à notre monde. Toujours en une écriture agréable à lire, Nadia Aidan partage ses expériences pour témoigner que l'être humain est sur terre pour vivre en harmonie avec lui-même, avec les autres et avec son environnement.

Qui dessine à l'intérieur de moi ?
Lumières et ombres est un ouvrage de 100 pages, publié par ID L'Edition et vendu au prix de 15€



NOS THERAPEUTES ZEN!

“Que vous soyez thérapeute, un magasin de produit bio ou simplement artisan du bien-être Mag'ZEN vous donne plus de visibilité sur ses pages.”

SERVICE PUBLICITÉ

Marie REYNOLDS

tél 07 83 00 02 09

ou 06 89 65 46 13

marie@therapeutes-zen.com

Sylvie Langel - Bioénergéticienne Quantique



Angoisse et anxiété
Soulagement des douleurs
Libération des blocages
Addictions



74200 Le Lyaud - 83680 La Garde Freinet

Consultations, Formations, Ateliers

06 07 17 54 35 | www.bioenergie-quantique.com

Praticienne experte Niromathé

Thérapie annuelle tissulaire réflexe et neuro-cutanée

Traitement des douleurs chroniques aiguës et psychosomatiques



Judith CHATELAIN

Se déplace à domicile sur Thonon et environs

La méthode NIROMATHE® en quelques mots :

Quand consulter ?

Douleurs de l'appareil locomoteur : lumbagos, dorsalgies sciatiques, névralgies diverses, céphalées, douleurs articulaires (arthrose, arthrites...), vertiges de position...

Et tous les troubles en lien avec des problématiques psychosomatiques : anxiété, stress, insomnies, énurésies, troubles digestifs...

■ Elle consiste à faire vibrer les tissus sous-cutanés en différents points précis, au voisinage des tendons, ligaments, muscles. Cette vibration permet la levée instantanée de la lésion ostéopathique (spasme / blocage) ; et la disparition d'une éventuelle inflammation.

■ Simple, sans risque, d'indication large (du nouveau né au grabataire). Très efficace et surtout d'effet immédiat.

■ 80 % d'amélioration dès la 1^{ère} séance et seulement 1 à 3 séances suffisent.

contact.niromathe@gmail.com - Tél. 06 58 50 97 49

Laurent GUIMARD

★ Psychogénéalogie Énergétique

★ Libération des mémoires émotionnelles

Sur rendez-vous au 06 66 35 51 63
ou memoires.emotionnelles.info@gmail.com

www.memoires-emotionnelles.fr



ABONNEZ-VOUS

Naturelles

BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

4 Numéros + 1 hors série = 35 €
(port compris)

Pour recevoir NATURELLES chez vous et être certain de ne pas manquer un numéro



Magazine Naturelles

En ligne sur :
www.naturelles-magazine.com



ABONNEZ VOUS À MAG'ZEN



Vous pouvez aussi feuilleter notre magazine sur
<https://therapeutes-zen.com/video-magazine/guide-magazine/>

MERCI DE BIEN VOULOIR REMPLIR VOS COORDONNÉES EN LETTRES CAPITALES

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Tél

E-mail (Nécessaire au bon déroulement de votre commande)

Bulletin d'abonnement à retourner à
REGARD EN SOI- 41 route de Tully- 74200 Thonon-Les-Bains
Accompagné d'un chèque de 29 €.

Thérapeutes-zen invite le Professeur Henri JOYEUX en conférence sur nos salons 2019



REMIREMONT - 24 Avril
GREOUX-LES-BAINS - 6 Juin
VITTEL - 14 Juin

VICHY - 21 Septembre
MAZAN - 21 Novembre

Réservations sur internet www.therapeutes-zen.com

BILLETTERIE 06 89 65 46 13



Éditeur

REGARD EN SOI
41, route de Tully 74200 Thonon-Les-Bains

Tél. 09 52 86 25 98

infoguide74@gmail.com

www.therapeuteszen.com

mag'zen n°4 janvier février mars 2019

Imprimé sur papier certifié PEFC

Directrice de publication

Lisa Marie Luxos

Directrice publicité

Marie Reynolds

Direction artistique, maquette et mise en page

Daniel Salvado

Ont participé à l'élaboration de ce MAG'ZEN

Christine Mégevret et tous les intervenants de ce numéro

photo couverture : MURUCUTU

Evian, votre destination bien-être



Relaxation : Le Harcourt - Crédit : Evian Tourisme & Congrès / Pascal Sio

Bienvenue dans le berceau
de l'eau minérale evian®

Un environnement idéal
pour vous ressourcer



evian-tourisme.com

Evian
tourisme & congrès