

MAG'ZEN

MAGAZINE ZEN AU FIL DES SAISONS

UNE
ENTRÉE
AUX BAINS
DE LAVEY À
GAGNER !

LE
PRINTEMPS
EST LÀ

RECONNECTEZ-VOUS
À VOTRE NATURE

VOYAGE

Une journée
détox offerte

LIVRES

Ma bibliothèque
zen

ENTRETIEN SPÉCIAL

Professeur Joyeux : « changez
votre alimentation »

N° 5

Ce magazine vous est offert par Therapeutes Zen
Organisateur de Salons du Bien-être
Trimestriel gratuit - Printemps 2019



À
GAGNER



5 ENTRÉES DE 3 HEURES AUX BAINS DE LAVEY EN SUISSE VALABLES JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2019

Au pied des Dents du Midi et des Dents de Morcles, tout près des hautes cimes, au cœur de la vallée, se niche un eden thermal... Les Bains de Lavey

Intérieurs ou extérieurs, trois immenses bassins d'eau thermale bienfaisante vous attendent. L'eau y est naturellement chaude, entre 33 et 36 °C. Profitez à loisir des lits à bulles, des jets de massages, des cols de cygne, du parcours à courant activé ou de la sonorisation subaquatique. Détendez-vous sur les banquettes bouillonnantes et dans les nombreux jacuzzis. Relaxez-vous dans les vapeurs des hammams, délasssez-vous grâce à la chaleur sèche des saunas. Vivez les jeux de lumière la nuit ou encore les jeux d'eau.

Aux Bains de Lavey, le temps n'existe plus...



Les Bains de Lavey
Route des Bains 46
CH-1892 LAVEY LES BAINS

LES BAINS DE LAVEY ET THÉRAPEUTES ZEN VOUS FONT GAGNER DES ENTRÉES AUX BAINS DE LAVEY !

LE PRINCIPE EST SIMPLE : RÉPONDEZ AUX 5 QUESTIONS SUIVANTES

- 1 Sur quelle page du MAG'ZEN pouvez vous lire « mieux maîtriser sa Vie et de réaliser son Chemin d'évolution »
- 2 Quand aura lieu le Salon des Métiers du Bien Etre de Thonon les Bains en 2019 ?
- 3 Où exerce la thérapeute Beata ?
- 4 Comment s'appelle le livre de Caroline Keskin ?
- 5 Quel est le numéro de téléphone de Laurence Berthet ?

Envoyez vos réponses par email avant le mardi 30 avril 2019 minuit à l'adresse : contact@therapeutes-zen.com

Un tirage au sort aura lieu le jeudi 2 mai 2019 dans les bureaux de Thérapeutes Zen, les 5 premières personnes tirées au sort et ayant répondu correctement aux 5 questions remporteront une entrée chacun. Les noms seront communiqués aux personnes concernées par email ainsi que sur notre page Facebook.

Bonne lecture, bonne chance !



vivre

le printemps pleinement

Le renouveau s'annonce avec une énergie d'éveil et de renaissance comme la nature et ses éléments !

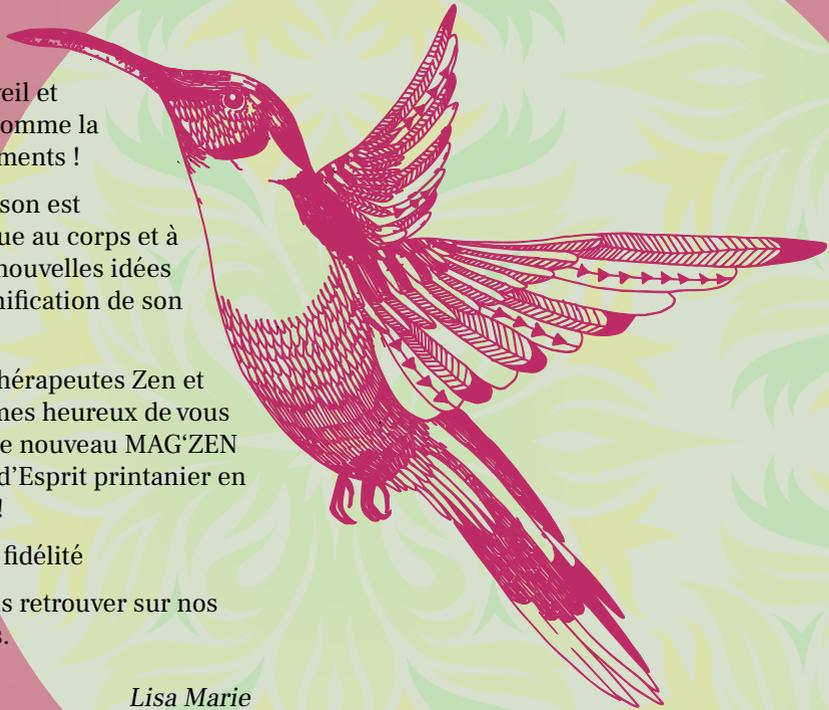
Une nouvelle saison est toujours bénéfique au corps et à l'Esprit pour de nouvelles idées et parfois re-planification de son chemin de vie...

Toute l'équipe Thérapeutes Zen et moi-même sommes heureux de vous faire découvrir ce nouveau MAG'ZEN qui reflète l'état d'Esprit printanier en chacun de nous !

Merci pour votre fidélité

Au plaisir de vous retrouver sur nos prochains salons.

Lisa Marie



À THONON LES BAINS

ON A TOUS BESOIN D'UN COACH

À PARTIR DE

19€90
PAR MOIS*

**l'Orange
bleue**

Mon Coach
Fitness

UNIQUE ET N°1

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

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



Sommaire



BIEN -ÊTRE

- P9** Votre habitat : un outil de développement puissant, Caroline David Keskin
- P10** Développement personnel : Stages « Tracer le Chemin de Sa Vie » par ALTHYS-VAT
- P13** Promenez vous dans les bois ! Nadia Smania, sylvothérapeute
- P15** Programme « Le Chemin vers Soi » Sonia Zito, énergéticienne
- P16-17** La déconnexion digitale
- P19** La reNaissance de Soi, avec la méthode LES2T
- P21** Et si on se connectait aux animaux ?, Camille Krencker



Éditeur

REGARD EN SOI

41, route de Tully

74200 Thonon-Les-Bains

Tél. 09 52 86 25 98

www.therapeuteszen.com

MAG'ZEN N°5 printemps 2019

Imprimé sur papier certifié PEFC

Directrice de publication

Lisa Marie Luxos

Directrice publicité

Marie Reynolds

Tél. 07 83 00 02 09

Direction artistique, maquette

et mise en page

Jean-François Pascal

Ont participé à l'élaboration de ce MAG'ZEN

Christine Mégevet et tous les intervenants de ce numéro

Photo couverture : Andrea Reiman

La rédaction ne peut être tenue pour responsable du contenu des articles publiés, chaque auteur ou annonceur assumant pleinement ses propos.



SE RENCONTRER

- P24** Interview du Professeur Henri Joyeux
Comment s'alimenter quand on est fatigué ?



DÉCOUVRIR

- P28** Votre séjour bien-être à Vittel
- P31** Voyage initiatique en Mongolie
- P32** Séminaire Amérindien à l'Ile d'Oléron
- P45** Recette chocolatée pour les tolérants et les intolérants



S'INFORMER

- P40** Ma bibliothèque zen

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)

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)

28/29 – THONON-LES-BAINS (74)

OCTOBRE

12/13 – ST CYR (07)

19/20 – PREVESSIN MOËNS (01)

NOVEMBRE

16/17 – SEYSSINS/GRENOBLE (38)

23/24 – MAZAN (84)

INFOS **06 37 68 82 24**
therapeutes-zen.com





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

BIEN-ÊTRE





**Restez Zen,
Nous sommes là pour vous protéger !**

A woman with blonde hair, wearing a grey patterned dress, is sitting on a white wicker swing chair in a garden. A large red arrow points from the top right towards her. In the background, there is a wooden house with a white balcony railing. A straw hat is visible on the grass in the bottom left corner.

Alain BONDAZ, Agent Général
1 Chemin d'hirmentaz, 74200 Thonon
Mail : agence.bondazthonon@axa.fr
Tél. : 04 50 71 56 20

Orias: 07,013,372

VOTRE HABITAT : UN OUTIL DE DEVELOPPEMENT PUISSANT



CAROLINE DAVID KESKIN MAÎTRE FORMATRICE EN FENG SHUI

Caroline sera présente sur le Salon des Métiers du Bien-Etre d'Aix les Bains et de Gréoux les Bains. Elle est l'auteure du livre « Ma grossesse Feng Shui » présenté page 38 de ce magazine.



Chi rapide



**Chi stagnant
poussière et toile
d'araignée**

Le chi est comparable à un cours d'eau. Il est poussé par le vent dans la nature et par les gens dans les maisons ou autres habitats.

Le chi rentre par les portes, rencontre des obstacles comme les meubles, les tapis, les pièces et leurs différentes fonctions pour enfin ressortir par les fenêtres et les velux.

Il s'écoule droit toujours vers l'avant et devient sinueux face aux obstacles. La porte d'entrée est l'endroit où le chi pénètre comme les aliments par la bouche.

En ligne droite il aura tendance à s'accélérer, il devient trop rapide comme le flux d'une autoroute. On peut le constater chez soi, on a tendance dans les couloirs à accélérer le pas. On peut comparer les couloirs aux veines qui transportent le sang vers les organes. Ici le chi est transporté de pièce en pièce. Nous sommes sous l'influence permanente de son état de circulation. La maison est dix fois plus grande que nous. De ce fait nous sommes soumis à ce que nous appelons les ondes de formes (la forme du lieu, la forme des pièces, des meubles, et même

les formes pensées qui se dégagent de notre décoration (un champ de fleur par exemple est positif mais par contre une bête empaillée ou encore l'expositions de couteaux l'est moins pour notre inconscient).

Le chi ou l'énergie avec tous les conseils que je suis ravie de vous donner, va revitaliser et nourrir le lieu. Vous allez rapidement le sentir et vous sentir mieux. Le feng shui est si puissant en termes d'outil de développement personnel qu'il en surprend plus d'un lorsqu'on commence à s'y intéresser sérieusement pour son bien et le bien de tous. Aujourd'hui les énergies de tout le système solaire et de la terre change. La grille énergétique de la terre bouge et mute. Il est évident qu'un travail sur soi doit s'accompagner d'un travail sur le chez soi au sein de votre lieu porteur de vie, porteurs d'ondes de formes et de sens incroyables.

Je suis là pour vous aider dans ce chemin, à bientôt !

Caroline David Keskin

🌐 www.amindigo-academie.com



ALTHYS

Ouvrir sa Vie au Bonheur

STAGES

« **TRACER LE CHEMIN
DE SA VIE** »

Les thérapeutes apportent une aide substantielle à ceux dont l'équilibre de Vie est perturbé. Cependant, n'avez-vous pas envie d'être plus autonome, de mener une vie plus harmonieuse, plus légère, lumineuse et moins dépendante ?

Nous avons tous des facultés immenses qui peuvent être activées facilement.

Pour en prendre conscience et savoir les utiliser, une initiation vous est proposée en modules, sur **5 week-ends.**

Cette initiation comprend :

- Des enseignements simples, des pratiques pour retrouver une excellente forme physique/psychique et développer son énergie,

- La découverte de vos facultés de **Ressenti de l'Energie** qui est à la base de toute pratique énergétique.
- Un apprentissage de la maîtrise de votre énergie (**Equilibrage Energétique**) et à l'harmonisation votre lieu de Vie (**Géobiologie**).
- Des pratiques efficaces de développement personnel afin de **mieux maîtriser sa Vie et de réaliser son Chemin d'évolution.**

Ces enseignements sont répartis sur 5 stages que nous vous recommandons de réaliser en globalité. Cependant, un choix est possible en fonction de vos besoins et aptitudes.

LES 5 MODULES :

MODULE 1

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Nombreux enseignements et exercices dans les dimensions physiques et spirituelles.
- S'initier à des comportements et à des pratiques pour développer son énergie.

MODULE 2

DÉCOUVERTE DU RESENTI ÉNERGÉTIQUE

- Prendre conscience de ses propres facultés de ressenti, les structurer pour savoir les utiliser.
- Découvrir et évaluer le corps énergétique de l'humain en fonction de diverses influences internes et externes.

- Approcher les sciences de l'énergie et de l'invisible.

MODULE 3

EQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE

- Découvrir et caractériser le fonctionnement énergétique du corps humain.
- Détecter les principales anomalies énergétiques qui perturbent.
- S'initier à plusieurs techniques d'élimination des principales perturbations.

MODULE 4

GÉOBIOLOGIE HARMONISATION HABITAT

- Caractériser l'état énergétique d'un lieu de Vie,
- Apprendre à détecter et corriger les impacts des perturbations électromagnétiques.
- Détecter et transmuter les principales entités.
- Purifier les mémoires du sol, de la maison et des objets.
- Corriger les principales influences telluriques par la géobiologie.

MODULE 5

SUR LE CHEMIN DE SA VIE ...

- Maîtrise de toutes les composantes de son énergie vitale,
- Nouveaux thèmes et pratiques de développement, la pleine conscience de l'Être,
- Vers une meilleure compréhension et réalisation de son Chemin de Vie.

INFOS PRATIQUES

Déroulement :

- Dans notre espace de partage à Fitilieu.
- Repas complets préparés par Sophie avec des produits naturels frais de saison. Pausas offertes.
- Possibilités de logement sur place ou à proximité. Nous consulter.

Participation :

850 € pour les 5 stages, soit 10 jours. (ou 180 € pour un WE).

Renseignements :

06 83 84 37 40 ou par mail althys.vat@gmail.com

Inscription :

Bulletin à tirer du site : www.althys-vat.com

Nouveau groupe :

Module 1 : **25 - 26 Mai 2019**

Hubert Maillard & Sophie Morillon

76, Route de Ceyrins - Fitilieu

38490 LES ABRETS

04 76 05 43 35

althys.vat@gmail.com

www.althys-vat.com





NOTRE CENTRE DEVIENT LINÉA BY EOO, Centre expert minceur et anti-âge

- **Des soins Minceur et Anti-Age efficaces**
- **Un savoir-faire expert dans le respect de la globalité de votre personnalité**
- **Un accompagnement personnalisé pour des résultats rapides et surtout durables**
- **Une seule vision : la satisfaction de nos clients et clientes !**
- **De nouvelles techniques certifiées EOO :**
- **La Radio-fréquence xRed**

Permet de raffermir la peau relâchée tout en ralentissant le vieillissement cutané grâce à l'énergie thermique régulée de xRed – Résultats dès la 1^{re} séance

- **L'Electrostimulation xBlue et Les Ultrasons xGreen**
Solution aux 3 problématiques majeures de l'amincissement, cellulite, surpoids et relâchement en une même séance (de 40 min.), réponse hautement personnalisée aux problématiques des clientes.
- **BOA**
Le Casque BOA est le fruit de la rencontre de l'art et de la neurologie. Il aide à atteindre la sérénité et une profonde relaxation.
- **BDR**
Secret le mieux gardé dans le monde de l'esthétique française, découvrez cette nouvelle approche pour le traitement des peaux : ride et ridules, déshydratation, rougeurs, imperfections, peaux atones, grasses et ternes seront traités en profondeur.

3 soins minceur

+ 1 bilan corporel personnalisé :

99 €

3 soins minceur

+ 1 soin visage « Altearah »

+ 1 bilan corporel personnalisé :

149 €



97 Avenue du Général de Gaulle, 74200 Thonon-les-Bains - 04 50 71 71 89 - centre-linea.fr

PROMENEZ-VOUS DANS LES BOIS

Les arbres sont des grands sages et des messagers. Ils nous touchent par leur beauté et leur présence silencieuse.

Lors de votre prochaine promenade en forêt, arrêtez-vous près d'un arbre qui vous attire et soyez à l'écoute. Non pas des sons extérieurs mais de ce qui se passe en vous. Ressentez !

Vous êtes, comme l'arbre, vivant. Vous êtes constitué de corps énergétiques invisibles, tout comme lui, et c'est grâce à vos corps subtils que vous pouvez entrer en contact énergétique. Pour approfondir votre découverte, je vous conseille de regarder cet arbre comme un miroir que vous approchez avec respect. Voyez ses racines et imaginez que vous constituez les vôtres. Regardez son élan vers le ciel, redressez-vous pour le suivre. Observez ses branches et ouvrez vos bras. Comme lui, vous êtes ancrés à la terre, au ciel et vous vous ouvrez aux autres, à la nature.

En vous concentrant, vous allez entrer en résonance vibratoire avec l'énergie de l'arbre et à partir de là, la rencontre devient personnelle, presque intime et à chaque fois différente. Vous pouvez le toucher, vous appuyez contre son tronc, être dans la gratitude et l'écouter. Peut-être a-t-il un message pour vous !

Nadia Smania Fusco

Conseillère en énergie vibrationnelle

Nadia anime des sorties en forêt et vous apprend à comprendre « L'ENERGIE DES ARBRES »
Dates sur demande, en petits groupes
Dans le Pays de Gex et en Haute Savoie

Nadia sera présente sur le Salon de Prévessin-Moëns les 19 & 20 octobre 2019

Inscriptions et renseignements

@ateliers.syl.via@gmail.com

www.ateliers-syl-via.fr

06 89 28 31 30



BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

se faire du bien en toute
simplicité...

ARIIX

Frédérique VANTOMME-DAMERVAL

Distributrice et représentante chez ARIIX

Sera présente sur tous
nos salons du printemps

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



Jouvé



Soins du visage et du corps

Revive



Gamme organique pour le corps

Slenderiz



Pour la perte et la gestion
du poids

Priime



Complexes d'huiles essentielles
et huile de coco

Nutrifi



Compléments alimentaires

Puritii



Traitement et purification d'air
et de l'eau



NOUS SOMMES AUX PORTES DU PRINTEMPS ET COMME CHAQUE PRINTEMPS LE RENOUVEAU NOUS FAIT DE L'ŒIL !

Je vous propose donc un outil aussi efficace qu'un sécateur qui taille les pousses de l'arbre pour que la sève remonte en force à l'essentiel.

MON travail est de guider **CEUX** qui ont décidé d'opérer

LES CHANGEMENTS nécessaires à leurs **TRANSMUTATIONS**

VOTRE travail est de savoir ce que **VOUS** désirez

VOUS OFFRIR pour y arriver ?

Qu'êtes-**VOUS** prêt à **CHANGER** pour être libre de vos **CHOIX** ?

Qu'êtes-**VOUS** prêt à **INVESTIR** pour gagner votre **LIBRE ARBITRE** ?

Qu'êtes-**VOUS** prêt à **VOUS OFFRIR** pour ressentir la **PAIX** et l'**AMOUR INCONDITIONNEL** ?

MON PROGRAMME « LE CHEMIN VERS SOI® »

- 14 étapes (14 mois), activées par un soin à distance que vous n'aurez qu'à recevoir de là où vous vous trouverez.
- Un travail qui s'adaptera aux besoins de chacun d'entre vous.
Les détails des modules qui vont TRANSMUTER votre vie !
🌐 <https://boutique.universfolesquantiques.com/product-category/chemin/>
🌐 <http://les-1001-folesquantiques.over-blog.com/search/lecheminverssoi/>

Sonia Zito

☎ +41 78 658 73 09

@ universfolesquantiques@gmail.com

🌐 www.universfolesquantiques.com
<http://les-1001-folesquantiques.over-blog.com/>

📘 L'univers de Sonia Zito



DOMAINE DE CANAILLE

Marie Treppoz, passionnée de thérapies alternatives et entourée des meilleurs thérapeutes organise au sein du merveilleux Domaine de Canaille à Cassis, des weekends détox. Fruits frais, randonnées, yoga et méditation vous attendent pour une initiation à la détox du corps et de l'esprit !



À 30 minutes de Marseille, dans le charmant village de Cassis, le Domaine de Canaille est l'une des plus grandes et prestigieuses propriétés de la Côte d'Azur. Cette demeure d'exception de 9 chambres est située sur un terrain de 60 hectares avec accès direct à la mer et offre des vues inoubliables sur la Méditerranée et le Parc National des Calanques.

INFOS ET CONTACT :
WWW.MY-DETOX.FR
06 12 09 87 94
MARIE@MY-DETOX.FR

LE DOMAINE DE CANAILLE OFFRE UNE JOURNÉE DÉTOX* AU PREMIER LECTEUR DU MAG'ZEN QUI LES CONTACTERA !

*JOURNÉE TOUT INCLUS (SAUF SOINS ET CONSULTATION) À UNE DATE FIXÉE PAR LE DOMAINE

Et si vous passiez en mode « déconnecté »

Pas d'internet ni de téléphone ou de TV
Le temps d'un week-end ou
d'une semaine en Chartreuse



© Photo Christian ALLEGRET



Au Gîte
« Digital Detox »
du Chat Botté

situé au lieu-dit « Le Battour »,
38380 ST PIERRE DE CHARTREUSE

Gîte 4 étoiles
Capacité :
8 personnes

Venez vous
ressourcer
en pleine
nature

ON VOUS DONNE LES MOYENS DE DÉCONNECTER !



La déconnexion digitale, encore appelée détox digitale devient nécessaire dans nos vies. Personne ne se pense dépendant des écrans mais finalement, combien de temps passez-vous dans une journée sans votre téléphone, ordinateur, tablette ou télévision à portée d'œil ? Et comment en vouloir alors à nos enfants, petits et grands d'être eux aussi attirés par ce monde virtuel ?

Cette dépendance a un nom : la nomophobie. Même si ce n'est pas une pathologie avérée, cette peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile est réelle. Peur de quoi ? de rater quelque chose (Fear Of Missing Out), d'être oublié, de s'ennuyer, d'attendre. Le téléphone rassure, il nous donne l'illusion que tant qu'il est là, rien ne peut arriver puisque nous sommes joignables « au cas où ». Mais, comment se reconnecter à nous, nos proches, la Nature si une partie de notre cerveau est continuellement à l'affût du moindre « bip » ?

Bien sûr vous pouvez ranger vos appareils, mettre un couvre-feu mais le mieux ne serait-il finalement pas d'être dans un endroit déconnecté ? Un bout de terre où même le bras levé vous n'arriveriez pas à consulter la météo sur votre écran et où il ne vous restera plus qu'à regarder le ciel pour juger par vous-même si c'est plutôt short ou plutôt imper !

Prêts à sauter le pas ?

Réservez votre prochain weekend dans un gîte déconnecté (comme celui du Chat Botté), allez faire un tour sur www.voyage-sans-ecran.com, association d'agences de voyages favorisant le tourisme en pleine présence ou encore celui de www.namastrip-retreats.com, première plateforme française créatrice d'expériences bien-être et de voyages intérieurs. Bon voyage avec vous-même !



L'auriculothérapie par laser est une technique basée sur l'art ancestrale de l'acupuncture chinoise.

Be Harmony



LUTTER CONTRE LES KILOS SUPERFLUS

En plus de la dépendance à la nicotine, Be-Harmony peut aussi vous aider à **perdre du poids**.
L'acupuncture laser permet le contrôle de l'appétit. Le traitement stimule certains points de l'estomac, réduisant l'appétit.
Certains points sont aussi ajoutés pour apaiser le stress qui est souvent responsable d'une consommation excessive.

Le **stress** est considéré comme un déséquilibre énergétique. Lorsque la circulation interne d'énergie est perturbée, la santé s'en ressent.

Chez une personne en bonne santé dans un environnement sain, l'énergie circule harmonieusement. Mais toute perturbation énergétique peut se traduire par des insomnies, anxiété, énervement, perte de libido ou diminution du sens de l'humour et stress.

Le praticien Be-Harmony commence d'abord par faire un bilan afin de mieux vous connaître et pouvoir personnaliser votre traitement, l'adapter à vos besoins.

Testez-**donc** Be-Harmony !

Route des Mermes 267 B - 74140 Veigy-Foncenex
Tél. 004178 84149 31 beata.beharmony@gmail.com www.be-harmony.eu

Votre oreille externe est reliée à tous les points de votre corps. En agissant sur des zones stratégiques on agit directement sur les causes des problèmes à traiter.

Sans douleur, sans prise de poids, sans effet secondaire, sans crise de manque, le résultat est appréciable : une seule séance suffit à enrayer la **dépendance à la nicotine**.

Le traitement agit directement sur le goût, l'odorat, la nervosité, la dépendance, le stress, l'appétit, et favorise la sécrétion de l'endorphine dans le corps.

OUBLIER LA CIGARETTE



SCHOOL ACADEMY 74

propose des formations
aux métiers du
bien-être.

Massage Amma
Massage californien /
suédois
Hypnose ericksonienne
débutant
Psychopathologies pour
praticien en
hypnose

Ces
formations sont
accessibles à
tous à partir de
18 ans .



Renseignements et dates des formations :
school.academy74@gmail.com
Téléphone : 0666899072



LE PRINTEMPS ARRIVE !!!

A lors, laissez germer votre Pot en Ciel !
 Accueillez en vous la sève de vos envies, de
 vos émotions, de vos désirs les plus forts,
 Et... Laissez fleurir votre enfant intérieur,
 votre moi profond,

Sortez de votre hibernation, sortez de votre zone de confort,

Et... Laissez-vous bercer par la brise légère du
 renouveau, nourrissez-vous de la chaleur du soleil

Mettez-vous au vert !

Avec toutes ces énergies qui viennent de toutes parts,
 C'est peut-être le moment pour vous de mettre
 en action vos projets et vos envies, qu'ils soient
 professionnels et/ou personnels,

Et nous sommes là pour vous accompagner ! À tous les
 niveaux !

Pour un travail individuel ou pour une formation
 certifiante, nous répondons à toutes vos questions !
 La Thérapie Brève, la Méthode LESST®, le
 développement personnel, la PNL, l'Histoire de
 Naissance, c'est notre passion depuis plusieurs années
 et plus que tout, nous aimons partager et surtout
 transmettre !



RETROUVEZ TOUTES LES
 INFORMATIONS SUR NOS
 SITES :

therapy-formation.fr
emmanuellelasek.fr
alainchalumeau.fr

EMMANUELLE LASEK et
 ALAIN CHALUMEAU
 Psychopraticiens de la
 Méthode LESST®
 Libération Emotionnelle
 des Schémas et Souvenirs
 Traumatiques®
 Formateurs et Conférenciers

📍 30 Impasse de BOLLIET
 SAINT ALBAN LEYSSE
 73230 - SAVOIE

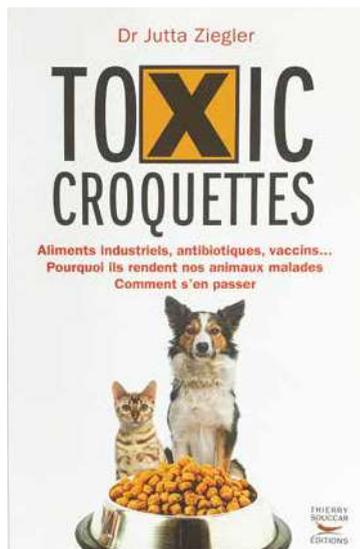
☎ 0626392799

@ achalumeau@hotmail.com



Le Bien-Être de nos amis les bêtes

Une bonne nourriture adaptée à la nature de votre animal est primordiale pour son bien-être et donc aussi du vôtre !



Des millions de chiens et de chats sont nourris aux croquettes et aux pâtés industriels. Une aubaine pour les fabricants... mais une catastrophe pour la santé des animaux.

La vétérinaire Jutta Ziegler s'est penchée sur la composition des croquettes. Son verdict : formulation inadaptée, ingrédients de mauvaise qualité, les croquettes sont en grande partie responsables de la flambée du diabète, du surpoids, des maladies rénales, des allergies... observées chez les animaux de compagnie, mais aussi et surtout de la diminution de leur durée de vie.

Elle pointe au passage la dégradation de la qualité des soins vétérinaires sous l'effet de la course au profit : vaccinations inutiles, recours excessif aux antibiotiques et à la cortisone... Des traitements nocifs qui fragilisent les animaux et augmentent leur risque de maladie.

C'est le système de la MALADIE.

Savez-vous composer une alimentation équilibrée pour votre chien ou chat ?



Une approche de SANTÉ pour vos animaux

Pour l'amour et le bien-être de vos animaux.



Le Bien-Être de nos amis les bêtes

ET SI ON SE CONNECTAIT AUX ANIMAUX ?

« Petite, je croyais en secret qu'il suffisait d'aimer un animal très fort pour qu'il l'entende et qu'un lien se crée instantanément entre lui et moi. Chaque fois que je croisais le regard de l'un d'entre eux, qu'il soit cheval, grenouille ou fourmi, il devenait « mon ami » et j'étais là pour l'aider et le rendre heureux.

En grandissant, j'ai compris que le monde dans lequel je vivais ne considérait pas vraiment les choses de cette façon. Alors j'ai essayé d'oublier ce que je croyais. Je me suis coupée d'eux et de mon empathie. J'ai fait des études scientifiques et je suis partie gagner ma vie dans les bureaux. Au bout de 10 ans, j'étais devenue si triste que j'ai fini par réaliser que j'avais oublié qui j'étais. J'ai compris alors que le seul moyen de retrouver le sens de sa propre vie est de se reconnecter à ses valeurs et à ce à quoi on aspire, ce qui nous rend vraiment heureux...

En 2014, à l'âge de 31 ans, j'ai rencontré Anna Evans et sa méthode de Communication Intuitive®. Une coïncidence, peut-être. Une évidence, en tout cas. Cette rencontre et le travail qui s'en suivit dans le cadre de sa Fondation m'ont permis de m'inscrire dans une démarche person-



nelle et globale de reconnexion avec le Vivant. Aujourd'hui, je vis mon métier de Conseil-

« Petite, je croyais en secret qu'il suffisait d'aimer un animal très fort pour qu'il l'entende. Aujourd'hui, je crois en plus que chaque être humain en est capable. »

Camille KRENCKER

lère en Communication Intuitive® comme le moyen de mettre mon expérience et mes compétences au service d'une démarche de sensibilisation à la richesse et la générosité du monde animal et d'aide à la construction d'une nouvelle Conscience, en encourageant de nouveaux comportements favorisant l'équilibre et l'harmonie dans les relations homme/animal, plus respectueuses des besoins et aspirations de chacun pour participer à la création d'un monde naturellement respectueux.



CAMILLE KRENCKER
Communication Animale
Professionnelle Certifiée
FONDATION ANNA EVANS

06 07 82 64 02 

www.communicationanimale-pro-camillekrencker.fr

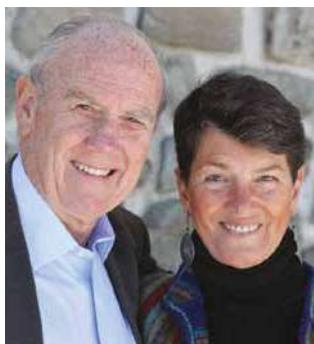
JEUDI 6 JUIN 2019
GRÉOUX-LES-BAINS

Centre des congrès l'Étoile - 16 h

ET

VENDREDI 14 JUIN 2019
VITTEL

Palais des congrès - 20 h 30



CONFÉRENCE

Professeur Henri JOYEUX

**La prévention des maladies
de civilisation par l'alimentation**
(diabète, obésité, cancer, Alzheimer...)

RÉSERVATION • BILLETTERIE

fnac

WOZZevent
INSCRIPTION | BILLETTERIE | CASHLESS



INFOS 09 52 86 25 98

www.therapeutes-zen.com



interview, une vie,
une parole

SE RENCONTRER



INTERVIEW DU PROFESSEUR JOYEUX

COMMENT S'ALIMENTER QUAND ON EST FATIGUÉ ?



BIOGRAPHIE

Le Professeur Joyeux de la Faculté de Médecine de l'Université de Montpellier (Pr. honoraire), Chirurgien Cancérologue & Conférencier, s'engage au service de votre santé par ses messages de prévention des cancers: nutrition & comportements de santé. Il est également Président Fondateur de Familles Santé Prévention et Vice-Président du Fonds Josefa.

À l'occasion de cette édition printemps, nous avons souhaité demander au Professeur Henri Joyeux quelques conseils pour prendre de l'énergie et sortir de notre hibernation !

Alors, Professeur : comment s'alimenter quand on est fatigué ?

PJ : Quand notre organisme doit gérer la fatigue récurrente ou permanente, ses stress, ses angoisses, il réduit ses défenses immunitaires. Pour la plupart d'entre nous, c'est au niveau alimentaire qu'il faut faire attention et ne pas avoir peur de changer ses habitudes. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, peut demander d'être accompagné par un coach compétent, libre des lobbies de l'agroalimentaire.

Quels sont les aliments positifs pour notre Santé que nous ne consommons pas assez ?

PJ : • **Les végétaux**, issus d'une saine Agriculture: Bio ou Biodynamique avec le minimum de pesticides, insecticides et sans AGM (Aliments Génétiquement Modifiés), donc au plus proche de la nature.

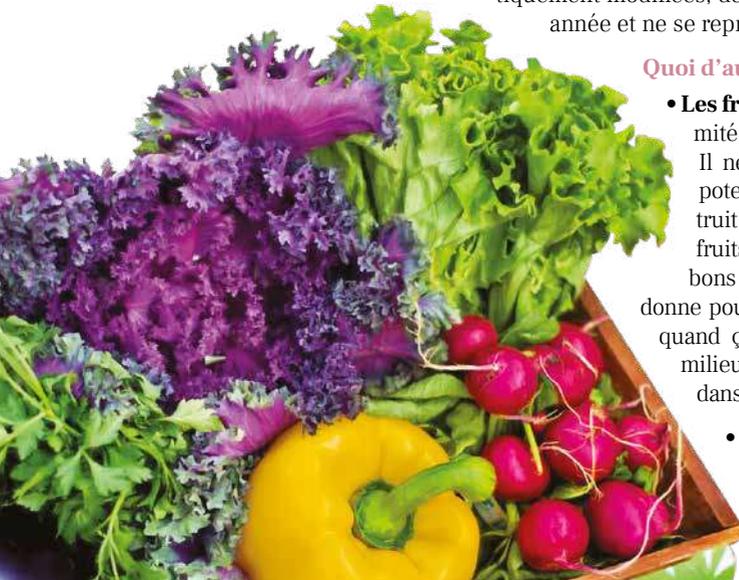
Pains blancs, pains complets, se valent-ils tous ?

PJ : • **Les pains**, pains complets issus de semences anciennes et pas de Monsanto (semences modernes génétiquement modifiées, dégradées, qui ne vivent qu'une année et ne se reproduisent pas...).

Quoi d'autre ?

• **Les fruits frais** de saison et de proximité si possible BIO.
Il ne s'agit pas de fruits en compotes ou cuits, car la cuisson détruit les vitamines et fait perdre aux fruits leurs qualités gustatives et les bons nutriments que l'arbre nous donne pour notre Santé. Consommez-les quand ça vous va bien, au début, au milieu ou à la fin du repas ou encore dans la journée.

• **Les salades** contenant des végétaux de toutes les couleurs



• **Les légumineuses** : lentilles, pois chiche, haricots qu'il faut faire cuire à la Vapeur douce (pas plus de 95-97 °C) et rapide de quelques minutes, afin de les consommer al dente, ce qui oblige à mastiquer au moins 20 à 30 secondes chaque bouchée entrée dans notre palais des saveurs.

• **Les produits animaux** issus d'une saine Agriculture : Bio ou Biodynamique avec le minimum de pesticides, insecticides, antibiotiques, perturbateurs endocriniens (dopage hormonal des animaux.), et de farines animales.

Huiles, beurres, quelles matières grasses utilisées ?

PJ : • **Les huiles vierges**, première pression à froid, dans toutes les salades et même sur les viandes et les poissons. Ne pas les chauffer, car vous risquez d'atteindre le point de fumée de l'huile qui irrite les muqueuses en libérant des molécules toxiques, les acroléines en particulier.

Sans oublier... que le soleil (méditerranéen) est le meilleur moyen pour fabriquer la Vitamine D !

• **Les meilleurs sucres** sont naturellement dans les miels de proximité : miels toutes fleurs, de romarin (pour le foie), de thym (tonique, anti-infectieux...), de lavande (anti-infectieux, apaisant). Si l'on est diabétique, on choisira surtout ceux d'acacias et châtaigniers qui sont parfaitement tolérés par l'organisme. Évidemment, le miel ne se consomme pas à la louche !

Quelles recommandations pouvez-vous nous donner sur les produits laitiers en général ?

PJ : • **Les meilleurs produits laitiers** : les fromages de chèvres et de brebis, voilà l'idéal pour votre palais des saveurs et votre santé. Ils ont du goût ce qui est intéressant, car on est plus vite rassasié par un fromage fort comme le chèvre ou le Roquefort, à consommer avec des fruits comme poire, pomme ou raisins, surtout si on l'accompagne d'un ballon de bon vin rouge, si possible BIO sans trop de sulfites.

Merci Professeur !

Précisions du Pr Henri Joyeux

Toutes mes lettres sont :

- sur mon site www.professeur-joyeux.com

- sur le site de l'Association Internationale

www.famillessanteprevention.org

Vous pouvez y accéder gratuitement.

Pour les questions de santé personnalisées, il faut devenir membre correspondant affilié à l'association.

Quels aliments consomme t-on trop et pourquoi ? Quel mode de cuisson adopter ? Faut-il ou non boire du café ?

Retrouvez l'intégralité de cette lettre et toutes les réponses à ces questions sur le site Internet du Professeur Joyeux :

<https://professeur-joyeux.com/2015/06/08/fatigue-comment-salimenter/>

Et retrouvez les livres du Professeur consacrés à l'alimentation lors de ses Conférences et dans notre Bibliothèque Zen (voir page 38) : *Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans*

THÉRAPEUTES-ZEN
INVITE
LE PROFESSEUR
HENRI JOYEUX
en conférence sur ses salons 2019

GRÉOUX-LES-BAINS

6 juin

VITTEL

14 juin

MAZAN

21 novembre

Réservations FNAC
 et sur le site
www.therapeutes-zen.com

BILLETTERIE
09 52 86 25 98

GOÛTER au PARADIS

Anna de Noailles
sur les rives du Léman



13 avril-3 novembre 2019
Maison Gribaldi Evian



www.ville-evian.fr

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

haute savoie
le Département



ville
Evian

MAISON
GTRIBALDI
ARCHIVES ET PATRIMOINE



partir, s'évader, voyager, voir,
apprendre, partager

DÉCOUVRIR



Destination Vittel-Contrexéville



Bienvenue en Terre d'Eau !

Pourvu d'un patrimoine naturel, culturel et architectural hors du commun, le dynamique territoire Terre d'Eau révèle des paysages boisés et vallonnés, entre sources et lacs au cœur de l'ouest vosgien... une mine d'or pour les amoureux de la nature et du tourisme familial...

Thermalisme, loisirs, sport, randonnées ou flâneries dans un écrin de verdure... la **Destination Vittel-Contrexéville** se décline sous tous les thèmes ! Évasion en Duo, Saveurs & Minceur, Zen & Bio, Détente & Nature... mettez le cap vers une offre

dépaysante de séjours bien-être et découvertes, d'activités et de divertissements à la carte pour déconnecter du quotidien, ravir vos sens, combler les envies même les plus insolites des petits comme des grands et repartir en pleine forme.

**POURQUOI CHOISIR
LA DESTINATION
VITTEL-CONTREXÉVILLE ?**



*Une unité
de lieu*



*Un calme
absolu*



*Une nature
verdoyante*



*Des activités
pour tous*

nature
évasion
bien-être
détente
minceur

www.vittel-contrex.com

+ 33 (03) 29 08 08 88

LE VIEUX
VOSGES

Destination Vittel-Contrexéville

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL 1^{re} CATÉGORIE - 36, place de la Marne 88800 VITTEL



SÉJOUR VITTEL SPA FOR[®]

**2 JOURS / 1 NUIT EN DEMI-PENSION
EN CHAMBRE PRESTIGE FOR[®]**

194 €/pers. en chambre double

Offrez-vous une expérience bien-être pour vous plonger au cœur de la forêt des Vosges : depuis la restauration utilisant les produits « FOR[®] l'effet Vosges » jusqu'aux soins de détente au Vittel Spa à base de produits sains issus des plantes, des fruits et des fleurs du Massif.



Votre séjour comprend (par personne) :

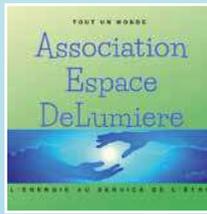
Soins à l'eau thermale sur ½ journée :

- 1 bain hydromassant aux huiles de sapin
- 1 modelage Rêve de FOR[®]
- 1 douche parfumée
- 1 accès aux Espaces Liberté du Vittel Spa (Aquajets, Oriental, Eaux Vives, Nordique, Tisanerie, Repos 1930)

1 nuit en demi-pension en CHAMBRE PRESTIGE FOR[®] à l'hôtel L'Orée du Bois ***

Offre valable en semaine ou en week-end du 30 mars au 30 décembre 2019
selon les disponibilités au moment de la réservation

RÉSERVATIONS +33 (0)3 29 08 08 88 ou www.vittel-contrex.com



La magie des mains de Lumière

L'art de guérison rassemble les Femmes, les Hommes et connecte les générations.

Nous souhaitons y apporter notre touche personnelle à travers nos expériences, notre connaissance - comme cadeau à la communauté mais aussi comme expression de l'individualité de chacun d'entre nous.

SOINS ÉNERGÉTIQUES (Consultation individuelle)

Les soins en magnétisme restaurent l'équilibre physique, émotionnel, psychique et énergétique de l'âme et du corps. Ils préviennent de nombreuses maladies courantes liées au stress, permettent de mieux gérer la douleur et d'accompagner voire d'accélérer le processus de guérison.⁽¹⁾

FORMATIONS (Consultation individuelle)

Découvrez votre potentiel !

- Point n'est besoin d'avoir un don particulier au départ. Le REIKI nous reconnecte avec notre potentiel de naissance.
- Rayonnez l'amour qui est en vous, à travers vos mains.
- Le REIKI est transmis par transmission énergétique appelée Initiation. ce qui permet la mise en résonance immédiate des qualités inhérentes à la méthode transmise.
- Différentes formations disponibles à partir de 80 €.

L'ENNÉAGRAMME (Consultation individuelle)

- Un outil de connaissance de soi, de prévision de ses comportements & de ses conséquences, d'évolution personnelle et de communication.
- Il donne une description très précise de la psyché humaine et permet d'expliquer et/ou de prévoir, avec une fiabilité étonnante, notre attitude face aux diverses circonstances de la vie⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Tarif libre : Prenez conscience de ce que vous recevez et donnez en fonction.

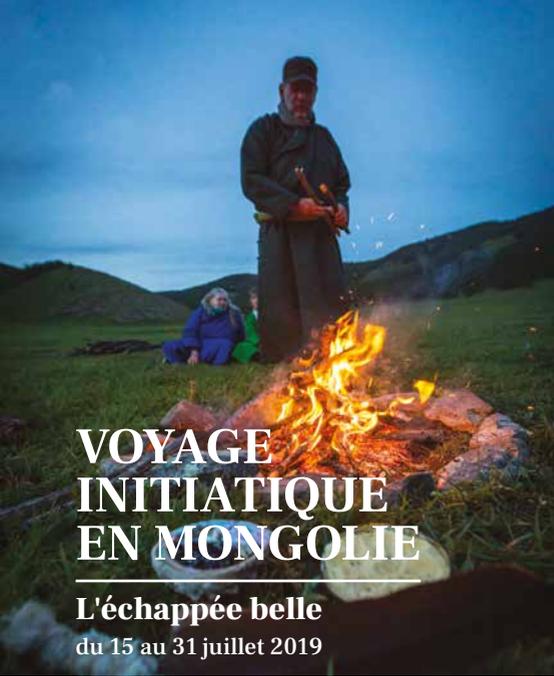


Dominique Trouillet : Magnétiseuse. Praticienne REIKI depuis 1999 et formatrice depuis 2005. Praticienne Access Bars.

Andre SADLER : Praticien, formateur REIKI, consultant en ENNÉAGRAMME et Chemin de vie de la KHABALE.

{ Ensemble, aujourd'hui, Dominique et moi, en communion avec l'invisible, sommes heureux de partager ce chemin d'évolution afin qu'à votre tour, puissiez rayonner toute la beauté de votre lumière. }

SOINS • ÉNERGÉTIQUES • FORMATIONS • ENNÉAGRAMME
06 29 41 81 74 (17h30 - 21 h), WhatsApp ou directement via
www.espacedelumiere.org
Nous espérons avoir de vos nouvelles bientôt !



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'acquérir 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

@ info@carina-francois-educations.com

📍 280B Route de chez Crosson - 74500 LARRINGES

🌐 www.carina-francois-educations.com



SÉMINAIRE AMÉRINDIEN À L'ÎLE D'OLÉRON

ressourcement et connexion avec la nature

DU 1^{ER} AU 15 DECEMBRE 2019



L'île d'Oléron est une île située au large de la côte ouest française. Elle est reliée au continent par un pont et traversée par de nombreuses pistes cyclables. Elle est dotée de nombreuses forêts de pins, de dunes et de plages de sable comme La Brée-les-Bains. Des ports de pêche bordent son littoral, comme le port fréquenté de La Cotinière dans la ville principale de Saint-Pierre d'Oléron. Le Château d'Oléron, commune célèbre pour ses huîtres, abrite la citadelle, une immense forteresse en front de mer.

LES ACCOMPAGNANTS

RAUL

Homme médecine venu d'Argentine pour la première fois en France pour animer avec Lisa Marie un séminaire de ressourcement avec de nombreuses activités et ateliers, dans un cadre idyllique pour retrouver la confiance en Soi, et la conscience d'être pleinement réalisé dans son chemin de vie. Ce temps pour Soi sera bénéfique à chacun et révélateur pour prendre les bonnes décisions avec Soi. L'énergie du groupe renforcera la force de la puissance du pouvoir créateur, transformateur ! Les traductions en Français sont assurées par Lisa Marie.

**LISA MARIE**

Canal de Lumière, animera les ateliers de Langage d'Âme, méditations avec lecture de messages d'Âme issus des plans de conscience, L'énergie du moment présent sera notre guide pour dévoiler l'Inconnu dans l'Ici et Maintenant ! Le visible et l'invisible ne feront qu'UN... Alignement, ancrage et Unité seront à vivre intensément avec ce rendez-vous avec la Nature et ses éléments... Une nature propice à la marche, à la contemplation, au calme par sa grandeur et horizon vaste et majestueux, d'autres ateliers par le son, l'interprétation des rêves etc... viendront enrichir ce programme de détente et ressourcement.

**INFOS**

POUR RECEVOIR LES INFOS DE CE PROGRAMME :

MAIL : LISAMARIEFRANCE@GMAIL.COM

Tél. : 06 37 68 82 24

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

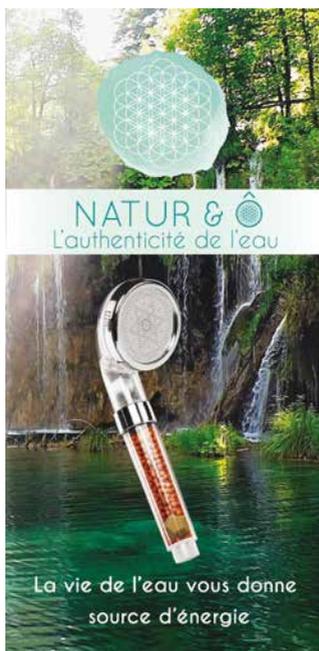
Le pommeau de douche

« 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 favorisent 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 au 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

A woman with dark hair, wearing a black and white patterned top and white pants, is seated and playing a red double bass. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The image is split into two parts: the top part shows a close-up profile of her face, and the bottom part shows her from the waist up, focused on playing the instrument.

**CONCERT AU SALON
DE GRÉOUX LES BAINS
SAMEDI 8 JUIN
À 19 H 00**

👉 Cosmos, monde quantique,
expérience
de mort imminente sont,
définitivement, les sources
fondamentales en lesquelles Corinne
Montanard puise son inspiration.

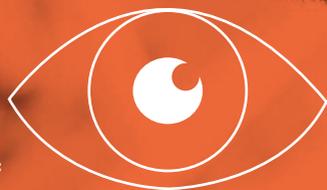
Et les espaces sonores qu'elle
construit au gré de ses improvisations
en sont les témoignages vibrants :
tantôt inquiétants tantôt apaisants,
toujours bouleversant.

Plus qu'un simple écheveau sonore
au sein duquel, inlassablement,
temps et espace se confrontent
sans jamais l'emporter, c'est,
véritablement, à un voyage intérieur
que Corinne Montanard nous convie
: mais un voyage bien singulier, où
la note est à l'âme d'une indicible
vibration d'être".

**CORINNE MONTANARD
VIOLONCELLISTE INTUITIVE**

Tél : 07 82 18 63 00

<https://corinnemontanard.com>



Livre, sortir, agenda,
écouter, voir

S'INFORMER

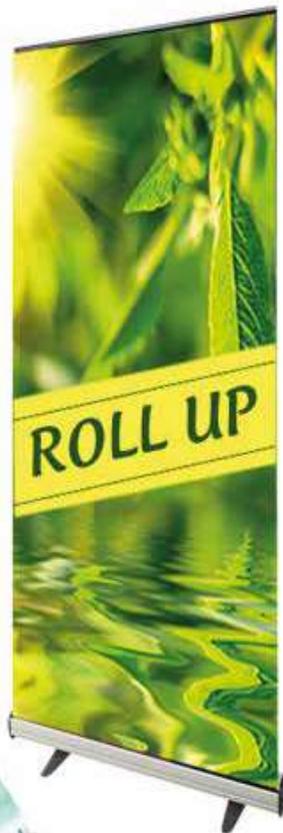
GRAPHI'ZEN

Service de graphisme & création

Flyers, dépliants, plaquettes, catalogues, brochures, chemises à rabat, fiches, affiches, banderoles, panneaux, roll-up, packagings, cartes commerciales, entêtes de lettre etc.

graphi'zen vous apporte les meilleures solutions.

NOUVEAU



Tél. 09 52 86 25 98

GRAPHI'ZEN est un service **THERAPEUTES-ZEN**
vous pouvez nous contacter
du lundi au vendredi de 9H à 12H
au **09 52 86 25 98**

Email. contact@therapeutes-zen.com

THÉRAPEUTES ZEN

Organisateur de salons
bien-être 2019

Les salons « **Des Métiers du Bien-Être** » **THÉRAPEUTES ZEN**

s'appuient sur des valeurs profondes et authentiques
basées sur la conscience

Nous accueillons : thérapeutes, producteurs,
créateurs, auteurs et 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

ANNUAIRE THÉRAPEUTES ZEN

INSCRIVEZ-VOUS **C'EST GRATUIT !**



www.therapeutes-zen.com



INFOS 06 37 68 82 24
therapeutes-zen.com



Tél. 06 37 68 82 24

MA BIBLIOTHÈQUE ZEN



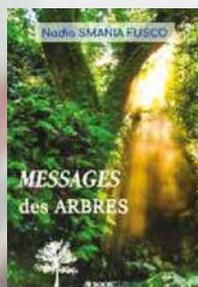
«Ma grossesse feng shui» L'habitat, tout comme le ventre de la maman, doit être un nid douillet qui abrite avec bienveillance la famille. Enceinte, vous aurez plus que jamais le besoin fondamental de vous ressourcer dans un logement chaleureux, harmonieux et équilibré. Vous comprendrez alors que prendre 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



Les maladies de civilisation sont nombreuses. Liées à notre mode de vie et à des déficits de nos défenses immunitaires, elles nous touchent tous de près ou de loin. Heureusement, manger mieux et meilleur permet d'entretenir, de réveiller et de stimuler votre immunité, et donc de reconstruire votre santé. Il n'est jamais trop tard pour changer ! Grâce aux auteurs, vous serez formés à discerner les informations biaisées des publicités séduisantes. Celles-là mêmes qui vous empêchent de comprendre et prévenir ce qui vous menace : diabète, obésité, cancers, maladies cardiovasculaires et toutes les maladies auto-immunes, des rhumatismes à l'Alzheimer.

Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans - Professeur Joyeux



Se recharger auprès de la force rayonnante du chêne, se laisser toucher par la délicatesse de l'aubépine en fleur, développer son imagination avec le saule pleureur, c'est la promenade que propose ce manuel. Les qualités que manifestent chaque variété d'arbre entrent en résonnance avec nous. Nous pouvons ainsi comprendre pourquoi nous nous sentons apaisés ou revigorés après une promenade en forêt. Ce livret nous parle de vie, d'échange, de sensibilité, d'éveil. Il nous invite à la réflexion à travers douze nouvelles reliées aux messages de douze arbres en lien avec les douze signes du zodiaque.

Messages des arbres - Nadia Smania



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. Sa volonté de s'en sortir la pousse à dépasser ses limites, à entreprendre de nombreuses thérapies pour comprendre ce qu'elle a vécu et se reconcilier avec son corps maltraité. Libérée de son statut de victime, elle peut enfin avancer sur le chemin de la reconstruction.

Bonjour ma vie - Florence de Val

Derniers Impressionnistes

Le temps de l'intimité



René-Xavier Prinet, Au bord de la Manche © Douai, Musée de la Châtresse, Cliris, Loren Beeldruiger

16 mars - 2 juin 2019 Palais Lumière Evian



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.

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.



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

Fini 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 !

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

Votre contact distributeur :

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



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 remontage par simple dévissage de la cuve translucide.

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.

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.

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

Cartouche à remplacer au bout de 1 an ½ en fonction de la consommation d'eau du foyer et de la qualité de l'eau à l'entrée.

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 plasmétique 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).



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.

Amilo

Donnez du cœur à votre eau

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

Fini 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 !

Toute 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

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.



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...

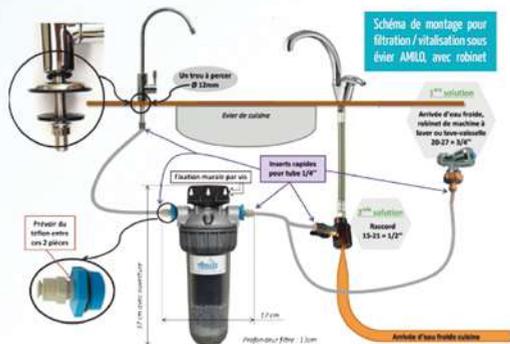


KDF 55 Applications de traitements: Chlore, métaux lourds et bactéries

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.



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.

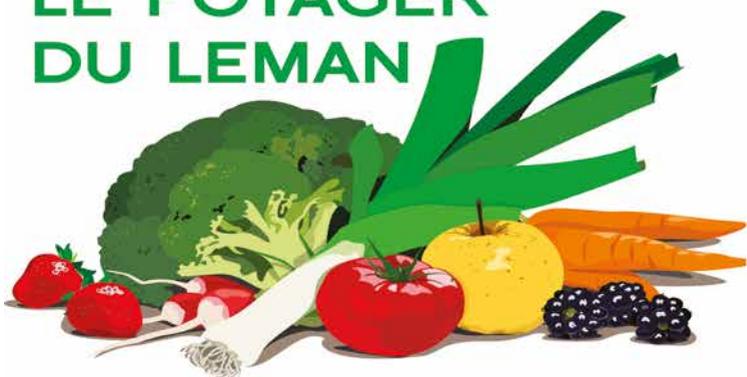
Ce magnifique robinet col-de-cygne design de qualité, sera dédié spécialement pour votre eau filtrée et vitalisée. Il vous donnera satisfaction pour longtemps !



MANGER LOCAL LE POTAGER DU LEMAN



LE POTAGER DU LEMAN



VENTE DIRECTE
PRODUITS DU TERROIR

SCIEZ

GAEC LA RENOILLÈRE
129, CH. DES HUTINS VIEUX





PÂQUES APPROCHE, IL VOUS FAUT UNE RECETTE CHOCOLATÉE !

Oui mais si vous ne tolérez pas le sucre ni le gluten ? Nous avons la solution ! Régalez vous. Cette recette est extraite du livre *La table des intolérants* écrit par Virginie MARTIN et Grégoire COZON. Merci aux Editions Jouvence pour leur aimable autorisation.



TRUFFES AU CHOCOLAT ET NOIX DE COCO

sans gluten, sans lactose, avec ou sans sucre, sans levure, sans oeuf.

Facile ★☆☆

Préparation : 20 minutes

Réfrigération : 5 heures

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 20 truffles)

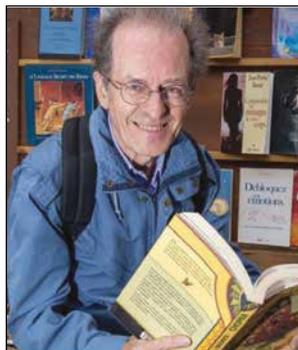
- 4 cl de rhum blanc ou ambré de bonne qualité • 50 g de raisins secs (présence de levures si pas chauffés, voir « Levures » p. 27) (facultatif)
- 3 cuil. à soupe de mascarpone sans lactose ou de crème d'amande
- 100 g de chocolat noir à 75 % (présence de sucre, voir « Chocolat noir » p. 25) ou de chocolat noir à 70 % à la stévia
- 10 g de gingembre frais
- 150 g de noix de coco, râpée

ASTUCES :

Vous pouvez remplacer le mascarpone sans lactose par du mascarpone, si vous le tolérez, car il contient peu ou pas de traces de lactose (voir p. 23 et p. 27).

Les fruits secs, dans cette recette contiennent des levures, car ils sont séchés au soleil. Vous pouvez déguster ces truffles si vous êtes en période de réintroduction.

- 1 Dans une casserole, faites chauffer, à feu moyen, le rhum et les raisins secs 5 minutes. Ajoutez le mascarpone sans lactose ou la crème d'amande. Mélangez. Laissez chauffer encore 5 minutes.
- 2 Coupez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre au bain-marie, sans cesser de remuer. Une fois le chocolat fondu, ajoutez-le à la préparation crémeuse, tout en remuant. Laissez tiédir. Pelez et râpez le gingembre, puis ajoutez-le à la préparation. Mélangez. Réservez 5 heures au réfrigérateur.
- 3 Mettez la noix de coco râpée dans une assiette creuse. Prélevez 1 cuillerée à café bombée de pâte au chocolat. Formez une boule et roulez-la dans la noix de coco.
- 4 Répétez l'opération. Réservez au réfrigérateur et sortez 10 minutes avant de déguster.



Roland De Miller

La Librairie de l'Ecologie

Catalogue de 14000 ouvrages rares disponible à la vente

Tél. 04 92 52 71 47

infos@librairiedelecologie.fr
www.librairiedelecologie.fr
www.bibliologie.fr

Sera présent sur le salon d'Aix-Les-Bains

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

Association Le HERON BLANC

• Soin énergétique et géobiologie

Ré-équilibre énergétique des personnes : libération des mémoires, des entités
Expertise en géobiologie & harmonisation de l'habitat

- EFT - Libération des émotions

Permet de se libérer des émotions, des phobies, des souvenirs douloureux

• Méditation de pleine conscience

Gestion du stress. Calme les pensées.

• Ateliers et initiation



Miollan Malvina

Bioénergéticienne & Géobiologue

Chemin des Aires - 04300 MANE

leheronblanc@yahoo.com - Tél. 06 74 54 61 27

LAURENCE BERTHET

Soins Aux Animaux
Magnétisme - Reiki
Massage & Stretching
Communication À Distance
06 82 86 83 65



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



Neurothérapeute - Hypnothérapeute

Yvan Schneider



Détachement Émotionnel Express

Tél. 06 51 86 69 94

38 Grande Rue - 74200 THONON-LES-BAINS
203 Rue du Vieux Village - 74200 LES GETS

www.adess74.com
y.schneider@adess74.fr

ACCESS BARS - LIFTING FACIAL - MTVSS
Access Consciousness® + de 50 processus corps

Libération des mémoires
Réduction du stress et du mental
Rajeunissement du visage et corps
Équilibrage disfonctionnements du corps

Formations pratiques - Séances - Tous les mois
<https://conscience-energie.puzl.com>

Danse intuitive des chakras CHAKRADANCE
<https://atelierbienetre.puzl.com>

Sidney PLAY / 06.01.99.58.32. / splay@hotmail.fr



Organisateur
SALONS DU BIEN-ÊTRE
RHÔNE-ALPES ET RÉGION PACA
et éditeur magazine (Mag'Zen)



**RECHERCHONS COMMERCIAUX
CONFIRMES PUB JOURNAUX**
pour magazine Bien-Être
(H/F) indépendants
Développement publicité sur
départements 73-74 (Pays de Savoie)
Besoin immédiat

Infos : 06 89 65 46 13
roger@therapeutes-zen.com
MAG'ZEN à feuilleter sur
www.therapeutes-zen.com

**DEVELOPPER VOTRE VISIBILITE
PROFITEZ DE NOTRE MAGAZINE
MAG'ZEN**



Service publicité
Marie REYNOLDS
Directrice publicité
07 83 00 02 09
marie@therapeutes-zen.com

ABONNEZ-VOUS À MAG'ZEN

**Vous pouvez aussi feuilleter notre magazine sur
www.therapeutes-zen.com**

MERCI DE BIEN VOULOIR REMPLIR VOS COORDONNÉES EN LETTRES CAPITALES

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Tél

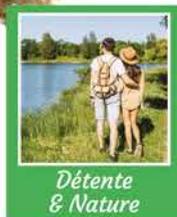
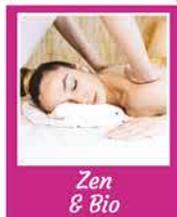
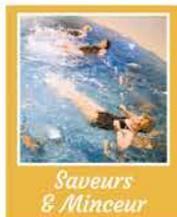
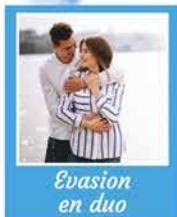
E-mail (Nécessaire au bon déroulement de votre commande)

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



Destination Vittel-Contrexéville

Séjours bien-être et découvertes en Terre d'Eau



Execommunication 03 83 37 66 65 - Crédits : D.R. - Illustration Photographie - Freepix

nature
évasion
bien-être
détente
minceur

www.vittel-contrex.com

☎ 03 29 08 08 88

LA VIE EN
VOSGES

Destination Vittel-Contrexéville

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL 1^{re} CATÉGORIE - 36, place de la Marne 88800 VITTEL