

MAG'ZEN

MAGAZINE ZEN AU FIL DES SAISONS

PAYS DE SAVOIE

ཇེུ
ཐོང་འུལ་ཤི
འཇམ་མཚོ།

Gagnez un bol
tibétain

LE
SOMMEIL
DORMEZ-BIEN !

ZOOM
Quelle thérapie pour
mieux dormir ?

ÉVÈNEMENT 2020
Le Salon Sport détente
et Nature à Thonon

LOISIRS ZEN
Élodie Balandras vous
raconte une histoire

N° 8

Ce magazine vous est offert par Therapeutes Zen
Organisateur de Salons du Bien-être
Trimestriel gratuit - Hiver 2020



À VOUS DE JOUER !

En ce début d'année, Namasté, la boutique colorée d'artisanat népalais au centre de Thonon-les-Bains vous gâte en toute zénitude.



LA BOUTIQUE NAMASTÉ OFFRE AUX DEUX PLUS CHANCEUX D'ENTRE VOUS 1 LOT INCLUANT :

un bol tibétain (avec coussin de bol et bâton) et un coussin de méditation

Pour jouer, rendez-vous sur notre page Facebook Mag'Zen (tapez magzenzen dans la barre de recherche Facebook pour trouver la page) à partir du 23 janvier 2020, vous pourrez alors tenter votre chance.

Boutique colorée proposant de l'artisanat népalais sélectionné dans la vallée de Katmandou et montagnes environnantes. Laissez votre esprit s'évader à travers l'artisanat local : Bijoux, Encens, Pashminas, Statues Bouddha, Tentures Indiennes, Thé, épices, Vêtements, Sacs, Décorations tibétaines, bols chantants.



Boutique Namasté

📍 24 rue des Granges
Thonon-les-Bains

☎ Tél : 06 11 86 53 51





BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2020 !

Tous nos voeux de bonheur pour cette année 4, qui, selon les prévisions astrologiques, serait une année de construction pour poser les pierres de la structure de nos désirs profonds !

Une nouvelle année exceptionnelle, majeure pour agir en lâchant prise à ce qui ne correspond plus à nos exigences.

Des grands chamboulements dans tous les domaines, annoncent une grande transformation attendue depuis des années pour que l'Humanité reprenne son pouvoir et que celui des oppresseurs cesse !

Alors, faisons naître une nouvelle Humanité respectueuse en laissant les anciens schémas !

Bonheur, joie et santé

Lisa Marie et Igloo



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



***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

Sommaire

6 | EN BREF

P 9 Pendant ce temps chez Therapeutes Zen...

S | SPÉCIAL SOMMEIL

P 8 Le sommeil, quelle énergie !

P 10 Je n'arrive pas à dormir, mais que faire ?
Raphaëlle de Leusse de Syon, ostéopathe D.O

P 14 Les rêves lucides, Matteo Perroud

P 17 L'ASMR, vous connaissez ? Interview de « Samuse »

P 22 L'importance du sommeil profond, Jérôme Aubry,
société Zviolyne

P 24 Le « Miracle morning » reprenez possession
de votre journée !

26 | LOISIRS ZEN

P 26 Ma Bibliotheque Zen Livres Coups de Cœur

P 27 Élodie Balandras vous raconte une histoire

P 28 Les bienfaits du cynorhodon

P 29 La recette Linea



Éditeur

REGARD EN SOI

41, route de Tully

74200 Thonon-Les-Bains

Tél. 09 52 86 25 98

www.therapeutes-zen.com

MAG'ZEN N°8 hiver 2020

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, Camille Bernard et
Christine Mégevét.

Photos : Adobe stock, Pixabay,

Photo couverture : senne

marzenia (Adobe stock)

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



PENDANT CE TEMPS, CHEZ THÉRAPEUTES ZEN...



Bilan de nos Salons du Bien-Etre 2019

Encore une belle année pour nos Salons du Bien-Être 2019, forte affluence, nouveaux exposants, des programmes de conférence toujours aussi riches et intéressants. Notre agenda 2020 est bien sûr ouvert aux inscriptions, il est consultable dans cette édition. Les Salons de Veigy et d'Evian ont été une première et une grande réussite, nous sommes donc heureux de vous les représenter cette année (**Evian les 24 & 25 janvier, Veigy les 28 & 29 mars**).

Le Salon de Thonon les Bains a battu des records d'affluence, étaient présents nos exposants fidèles mais aussi des nouvelles venues dans des domaines variés (image de soi, tatouage réparateur, thérapie par le froid...etc) qui ont suscité la curiosité de nos visiteurs. Merci beaucoup à tous nos lecteurs exposants, visiteurs et conférenciers pour ces aventures humaines et enrichissantes qui nous font chaud au cœur !



Salon Sport Détente & Nature, Thonon-les-Bains, 24 & 25 octobre 2020

À vos agendas, nous organisons un nouveau Salon dédié au Sport Détente & Nature avec un seul objectif : Être mieux dans sa vie et sans son corps grâce au sport et à la nature. L'espace Tully à Thonon s'ouvre à vous pour découvrir de nouvelles disciplines sportives, les acteurs de notre région qui les proposent, tester ses performances sportives et tester du matériel.

Thérapeutes, Professionnels du sport et de la nature, de l'alimentation, de la préparation et la détente après effort, contactez-nous vite pour participer à cet évènement en tant qu'exposant ou conférencier !

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE :

🌐 <https://therapeutes-zen.com/agenda-2020/>

@ contact@therapeutes-zen.com

☎ 09 52 86 25 98



Nouveau

Plateforme de communication magzen.fr

Ça y est, notre plateforme de communication du Bien-Être est lancée ! Astuces bien-être dans votre quotidien, au travail ou en vacances, nos rédacteurs vous livrent tous leurs secrets. Et bien sûr l'agenda des évènements bien-être classés par catégories et par mois. Ajoutez l'adresse à vos favoris.

Si vous souhaitez devenir annonceur ou rédacteur, toutes les informations sont sur notre site :

🌐 <https://magzen.fr/devenez-annonceur/>



JEUX-CONCOURS MAG'ZEN

Les Jeux-concours Mag'Zen ont fait des heureux en 2019 ! Merci à nos partenaires qui ont accepté de nous faire confiance : Les Bains de Lavey (5 entrées individuelles), Le parc aquatique Aquaparc au Bouveret (2 packs familles), le magasin Cultura à Publier (2 lots artistiques) et les boutiques de jeux et jouets La Dame en Bois (5 lots de jeux). Merci à eux pour ces beaux moments artistiques, culturels et de détente que les heureux gagnants ont passés et merci à tous les participants sur notre page Facebook, c'est promis en 2020 on continue !

« Likez notre page @Magzen pour rester au courant de nos actualités »



LE SOMMEIL, QUELLE ÉNERGIE!



La 20^e journée mondiale du sommeil aura lieu comme chaque année le vendredi qui précède l'équinoxe de mars, donc vendredi 13 mars, une chance ! Si une journée lui est dédié, c'est que le sommeil régule nos vies. Reffet de nos états d'âmes, il en dit long sur nous. D'ailleurs, tout ce qu'on attend de nous dès les premiers jours c'est « de faire nos nuits » et quel stress lorsque cela n'arrive pas... et puis les insomnies, et puis les siestes au soleil, et puis les lève-tôt et les couche-tard, les rêves et les cauchemars, les décalages horaires, les heures d'été, d'hiver, on vous le dit, le sommeil fait parler !

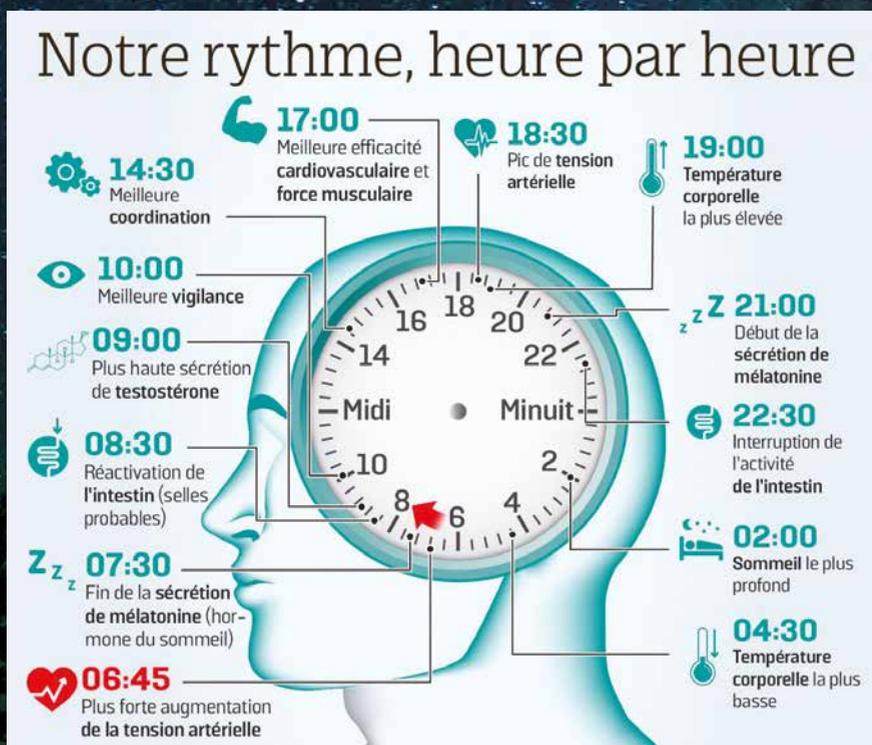
Revenons au commencement...Hypnos est le dieu du Sommeil chez les Grecs (connu chez les Romains sous le nom de Somnus, qui a donné en français sommeil). Son frère jumeau est Thanatos (personnification de la Mort), sa mère Nyx, la déesse primordiale de la Nuit personnifiée et il est lui-même père de Morphée (un de ses mille enfants !), divinité des rêves ayant pour vocation d'endormir les mortels ; les éléments qui jalonnent nos nuits, nos peurs, nos rêves sont donc écrits depuis toujours. Le Dieu Hypnos prétendait pouvoir endormir les Hommes et les Dieux y compris Zeus, cela en

distribuant des branches de pavot sensées apaiser et endormir ceux qu'il touchait. Le pavot, puissant sédatif est d'ailleurs la plante dont on extrait le latex, composant principal de l'opium...

La nuit a pendant longtemps été liée à ces croyances, si bien qu'au Moyen-Âge, on dormait assis ou semi-assis car la position couchée était celle du mort ; le sommeil faisait peur. C'est au XX^e siècle que de nombreux chercheurs et scientifiques ont tenté de percer le mystère de cet état dans lequel nous nous plongeons pendant environ 25 ans de notre vie...

Le concept clé du sommeil chez une majorité d'animaux et chez les humains est le rythme circadien. Ce principe de base a été présenté dans les années 1940 par le biologiste roumain Franz Halberg. Ces mouvements d'une durée de 24 heures incluant au moins un cycle (se composant de 3 parties) sont produits par nos horloges biologiques.

Le journaliste Marc Payet dans le Parisien du 20 novembre 2017 (*Ne déréglez pas votre horloge biologique*) nous l'explique « Pour bien fonctionner, notre horloge interne a besoin



Source : Le Parisien

d'avoir un temps de repos suffisant -- si possible sept heures par nuit -- et d'être régérée par la lumière naturelle du jour. Mais le raccourcissement des journées en automne, l'exposition fréquente à la lumière artificielle au bureau et à la maison et le temps passé devant les écrans ont tendance à la dérégler. » Voici un schéma mettant en avant notre rythme interne heure par heure, à vous d'en tirer parti !



En médecine traditionnelle chinoise, c'est l'énergie qui circule sur une période de 24 heures à travers tous nos organes. Isabelle Roissard, thérapeute en réflexologie plantaire, reiki et tui na (massage thérapeutique chinois) explique dans son article « *L'horloge biologique selon la médecine traditionnelle chinoise* » que « *la médecine traditionnelle chinoise (MTC) repose sur l'idée qu'un corps en bonne santé est un corps où le Qi circule harmonieusement dans les méridiens qui le parcourent. Six de ces méridiens correspondent à des organes, six autres aux entrailles qui y sont associés. Cette circulation s'effectue sur un cycle de 24 h (soit 12 x 2 h) et toujours dans le même ordre. On appelle ce processus le rythme circadien.* »

Elle décrit la fonction de chaque tranche horaire synthétisée sur cette image (il suffit de regarder l'horloge des organes basée sur l'heure solaire (2 h en moins l'été et 1 h en moins l'hiver).

La vésicule biliaire-travaillant le plus-entre 23 heures et 1 heure, c'est sûrement entre ces heures que vos pensées s'agiteront (plus familièrement que vous vous ferez de la « bile »), une colère rentrée (qui mobilise le foie) peut provoquer un réveil nocturne entre 1 h et 3 h du matin. Isabelle Roissard le confirme, « *prendre conscience du processus de marée énergétique et de l'horloge interne de votre organisme vous offre la possibilité de mieux comprendre le fonctionnement de celui-ci et ainsi, d'apprendre à respecter ses besoins.* » Vous voici armés pour mieux comprendre votre sommeil, véritable reflet de votre bien-être général.



SOURCES

- ➔ *L'horloge biologique selon la médecine traditionnelle chinoise*, Isabelle Roissard : www.theraneo.com/eqilibre
- ➔ *La chronobiologie chinoise, une solution pour remettre de l'ordre et... les « pendules à l'heure »* Macro Editions
- ➔ « *Ne déréglez pas votre horloge biologique*, Marc Payet : www.leparisien.fr



JE N'ARRIVE PAS À DORMIR, MAIS QUE FAIRE ?

RAPHAËLLE DE LEUSSE DE SYON, OSTHÉOPATHE D.O AYANT DÉVELOPPÉ SA PROPRE MÉTHODE NOUS EXPLIQUE LES BIENFAITS DES PRINCIPALES THÉRAPIES QUI POURRAIENT VOUS INTÉRESSER EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL.

Le sommeil, une nécessité de luxe ! En effet, il fait souvent défaut dans le quotidien de tout un chacun. Et pourtant, il est notre capital ressourcement, vitalité, santé !

À ce jour, la médecine explore le sommeil et accompagne les personnes souffrant de troubles du sommeil, notamment à travers la médication. Cette réponse peut convenir pour soulager ce qui pourrait se qualifier de "pathologies" du sommeil :

- les troubles moteurs, comme les jambes sans repos
- les troubles respiratoires comme l'apnée
- les pathologies liées à une maladie organique
- les pathologies liées à une problématique neurologique, comme la narcolepsie, les hallucinations, les actions aberrantes comme le somnambulisme, écrire des SMS, manger...

Cependant les somnifères ne sont pas la réponse.

- des troubles du comportement au sommeil,
- des troubles de la relation au sommeil, créant et / ou d'origine des angoisses, anxietés, peurs qui sont de plus en plus présentes dans le stress quotidien, que l'on soit entrepreneur-e, sportif-ve, mère/père au foyer, étudiant-e, en recherche d'emploi...

Pour répondre aux difficultés d'endormissement, aux réveils nocturnes, au sommeil de mauvaise qualité, de nombreuses techniques naturelles sont disponibles et à la portée de ceux qui sont concernés.

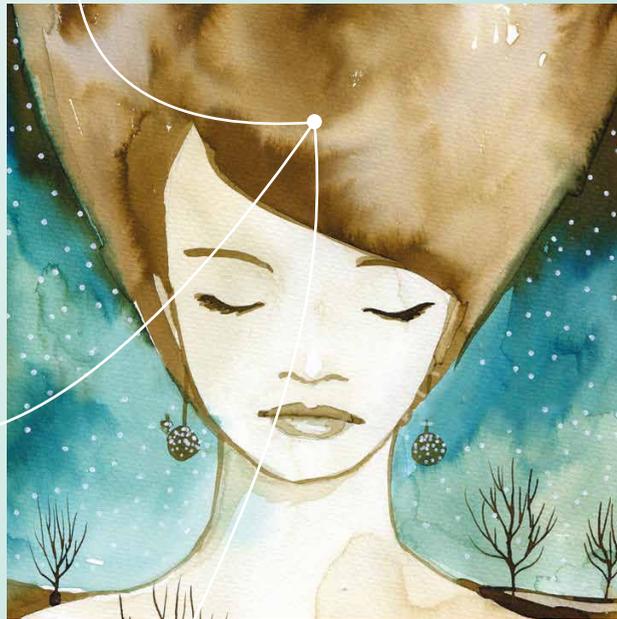
Voyons trois techniques de libération émotionnelle quelle qu'en soit l'origine :

2

L'EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, créé par Francine Shapiro, psychologue américaine, découvert en 1987, moyen de stimuler le mécanisme neuropsychologique complexe. C'est une technique recommandée dans les troubles du stress post-traumatique. La technique consiste par l'alternance droite gauche de stimulation, soit par le regard soit par l'audition, soit par des tapotements. Cette technique est réservée aux personnes certifiées. Elle nécessite que le praticien et le client soient dans la même pièce.

1

L'EFT : Emotional Freedom Technique de Gary Craig, créée en 1995, repose sur un ensemble de techniques qui utilisent toujours le même protocole de points d'acupuncture, il est possible que le client soit lui-même l'opérateur et il tapote du bout de ses doigts. Cette technique est très ludique, facile à appliquer, même chez les enfants. Elle a de très bons résultats immédiats qui perdurent dans le temps. Il est possible d'appliquer cette technique même dans une séance par visioconférence



3

La kinésiologie a été inventée par le Docteur Goodherat dans les années 1960. Elle utilise la réponse de tonicité musculaire. Le manque de tonicité d'un muscle est lié à un organe malade ou en dysfonctionnement. Cela a été rapproché avec la médecine traditionnelle chinoise où certains muscles correspondent à tel ou tel organe. Le praticien interroge par des questions "fermées" le corps du client qui répond par : soit il tient, soit il ne tient pas. Cette technique nécessite que le praticien et le client soient dans la même pièce. Elle peut être appliquée aux adultes comme aux enfants.

Suite →

Suite →

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT DÉCOUVRIR L'HYPNOSE, LA SOPHROLOGIE QUI VOUS AIDERONT À DÉTENDRE VOS ÉMOTIONS.

Voyons trois techniques corporelles qui de fait, nécessitent que le thérapeute et le praticien soient dans la même pièce.

1

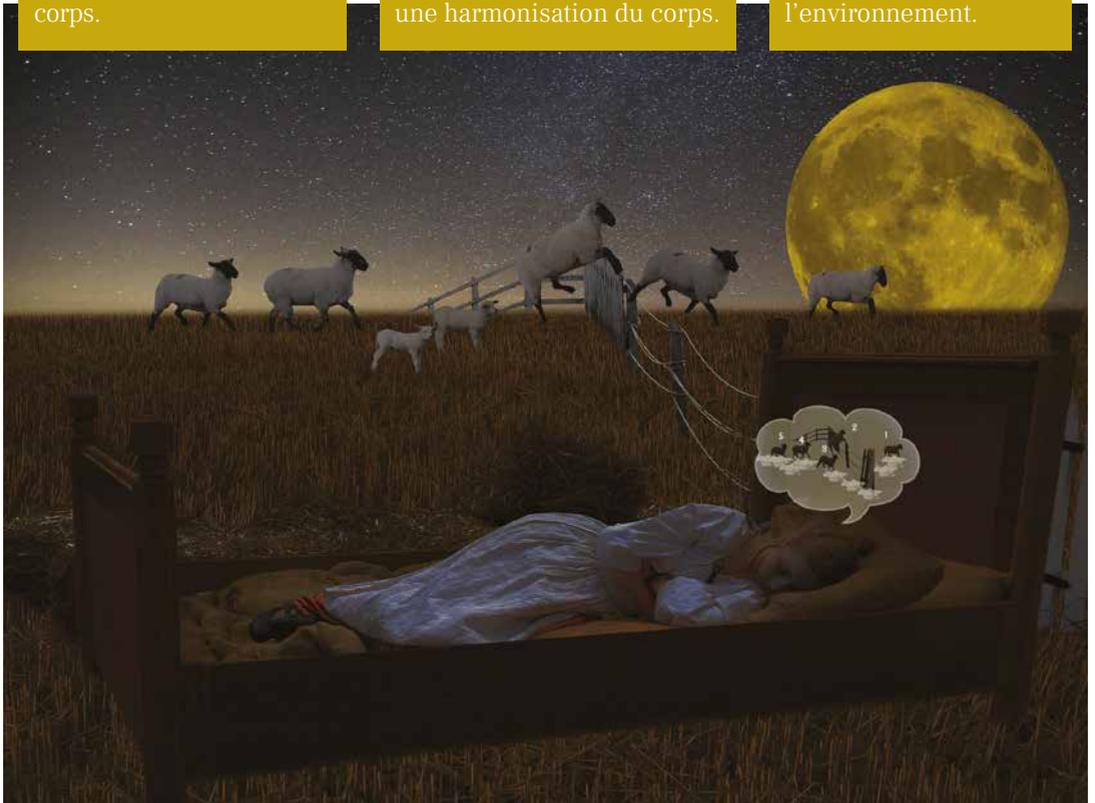
La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est une médecine ancestrale globale qui utilise des aiguilles d'acupuncture, des moxa, des massages, des ventouses, des conseils alimentaires, des tisanes, le feng-shui, le tai-chi... pour rétablir les dysfonctionnements énergétiques et émotionnels des organes et permettre à l'énergie de circuler librement dans le corps.

2

L'Ostéopathie est une technique douce manuelle, orientez-vous vers les ostéopathes diplômés D.O. Il suffit de 2 à 3 séances rapprochées pour rétablir l'homéostasie fonctionnelle du corps puis quelques séances d'entretien par an. Avec ses mains, l'ostéopathe touche le corps et rééquilibre les mécanismes musculo-ligamentaires et le système fonctionnel artero-neurologique, il en résulte une harmonisation du corps.

3

La médecine de l'Inde : l'Ayurveda avec les massages, le yoga, la méditation. La philosophie est assez similaire à celle de la MTC et des médecines holistiques. C'est à la fois une approche spécifique selon la nature du problème ainsi qu'une approche holistique englobant le corps et l'esprit, tout en tenant compte de l'environnement.



Pensez également à l'homéopathie, aux huiles essentielles, notamment la lavande fine et les agrumes, à la phytothérapie et votre alimentation, grâce à l'accompagnement d'un naturopathe.

Ces quelques propositions sont des pistes à exploiter, à tester.

Votre objectif étant de vous endormir facilement, en tout lieu, en toute situation, en toute circonstance, que ce soit dans une période de stress, de travail intense, en voyage, en vacances... et d'avoir un sommeil réparateur.

Le sommeil est une clé majeure du bien-être, son retentissement direct et indirect est multifactoriel.

J'ai vécu moi-même, des troubles d'hypermnie et d'insomnie, j'ai recherché des solutions correspondant à mes attentes, mes valeurs et j'ai créé mon propre protocole.

Je l'ai déjà partagé avec mes patients, mes amis. Chacun me demandant plus d'informations, de détails et de pouvoir partager avec des personnes éloignées... J'ai créé ma méthode : Neuro-Sommeil Actif, disponible en ligne via mon site web : www.123-dodo.fr

Dans la joie de vous accompagner.



Raphaëlle de LS.

📍 395 rue du Général De Gaulle - Vizille

☎ 04 76 42 54 10

📱 @raphaelledeleussedesyonosteopathe

Ces thérapies ne doivent pas remettre en cause un éventuel traitement médical en cours, parlez-en avec l'équipe médicale qui vous suit. **N'arrêtez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin.**

★ ★ ★ ★ ★
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

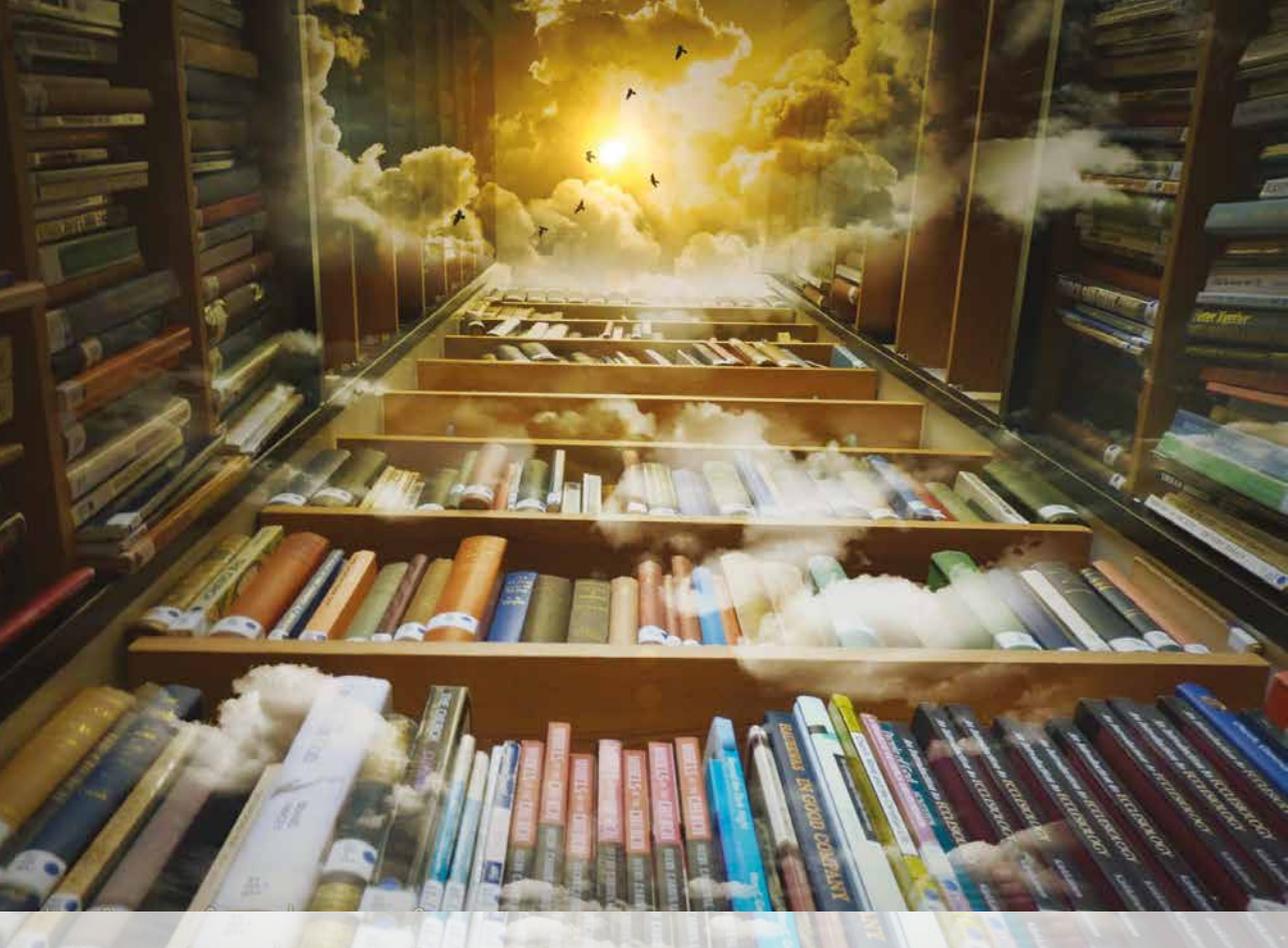


Magazine Naturelles

En ligne sur :

www.naturelles-magazine.com





LES RÊVES LUCIDES

Apriori, deux mots qui ne vont pas ensemble et pourtant il existe bien un art de diriger ses rêves. Un rêve est dit lucide (dans le sens de conscient) notamment lorsque le rêveur sait qu'il rêve, qu'il dispose de son libre arbitre, d'une faculté normale de raisonnement et d'une perception à travers les cinq sens comparable à la normale. Vous avez très certainement déjà fait un rêve lucide mais sans le savoir ou sans le contrôler, il existe pourtant des techniques pour ce faire. Vous aurez alors conscience de dormir et aurez les moyens

de faire durer votre rêve, de le modifier et de laisser libre court à la puissance de votre inconscient.

Expérimentant les rêves lucides depuis 2014, Matteo Perroud se définit aujourd'hui non pas comme un professeur, mais un élève qui partage ses notes. Il détaille sur son site www.rever-lucide.com ses expériences, ses techniques et conseils. Il nous livre dans cet article une de ces expériences, suivez-le...

« Tout est si réel, si parfait. Le vent sur mon visage, la chaleur de la pièce, le crépi-

tement des feuilles dans les arbres, l'odeur du four, encore chaud. Me rendant sur le petit balcon, je contemple le plus spectaculaire des paysages qui ne m'aie jamais été donné de voir. Des arbres gigantesques qui semblent toucher les cieux, une lueur apaisante s'engouffre entre d'immenses bâtiments orange, la lune n'a pas sa taille ordinaire. Je sais que je suis dans un rêve, pourtant, je ne me réveille pas. J'enjambe la rambarde et m'envole comme un oiseau au-dessus des bâtiments, contemplant d'immenses jardins suspendus, une musique presque parfaite s'engouffre

dans mes oreilles, je savoure chaque instant avec la même lucidité que celle qui m'attend au réveil. Je ne peux plus les retenir, les larmes me coulent le long des joues tant l'expérience est intense et extraordinaire. C'était il y'a 6 ans et je m'en rappelle comme si c'était hier.

Cette expérience, appelée « Rêve Lucide » est un état modifié de conscience qui permet pour celui qui le désire, de prendre le contrôle presque total sur ses rêves. De plus en plus d'adeptes autour du monde vivent des histoires incroyables, avec la même conscience qu'à l'état de veille. Trop beau pour être vrais ? Que nenni ! C'est vers la fin des années 80 que le Psychologue Stephen LaBerge prouva pour la première fois l'existence des rêves lucides grâce à des signaux que le dormeur était en mesure de transmettre durant son sommeil paradoxal.

Si la grande majorité des gens restent dubitatifs sur le sujet, de nombreuses personnes apprennent chaque jour cette discipline, qui pourtant ne nécessite pas un investissement hors du commun pour être maîtrisée. Bien qu'à peine croyable pour celui qui n'en a jamais fait, le rêve lucide est aujourd'hui à la portée de tous. »



LIENS :

Site internet : <https://www.rever-lucide.com/>
(Guide PDF + AudioBook à télécharger gratuitement)

Le livre audio : <https://youtu.be/RbEWptRt9-A>

SOURCES : S'éveiller en rêvant – Stephen LaBerge (fondateur du Lucidity Institute, Centre de recherche sur le sommeil de l'université de Stanford, aux Etats-Unis.)

POUR ALLER PLUS LOIN

Le rêve lucide peut également être thérapeutique : Rêve lucide : comment peut-on parvenir à prendre le contrôle de ses songes ? (www.lci.fr>Psycho)

EXCLUSIVITÉ
2020

Linéa obtient l'appellation
« **Linéa clinique minceur,
anti-âge et mieux-être** »
pour une meilleure prise
en charge par certaines
mutuelles



EN 2020 PRENEZ SOIN DE VOUS

La Team Linéa by EOO vous souhaite 365 journées de ciel bleu, une multitude d'étoiles dans les yeux, de l'amour, de beaux rêves et de merveilleuses surprises.

Que la beauté de cette nouvelle année soit à la hauteur de ce que vous êtes.

Que vous soient offerts les plus beaux cadeaux que la vie vous apportera, l'amour, l'amitié et la santé.

Que vos jours soient dénués de tout fardeau, de toute douleur et tristesse.

Heureuse et belle année 2020, nous serons toujours à vos côtés dans vos objectifs santé minceur, anti-âge et mieux-être.

3D MINCEUR
LA RÉPONSE PHISO-TECNOLOGIQUE
Jean-François Serrurier

LIPOLYSER, DRAINER ET BRÛLER LES GRAISSES
DANS UNE MÊME SÉANCE !

DISPONIBLE DANS VOTRE CENTRE

3D MINCEUR

3D Minceur est le seul protocole à offrir la réponse aux 3 problématiques majeures de l'amaigrissement, cellulite, surpoids et relâchement en une même séance (de 40 mn.) aux résultats efficaces et durables.

LA MÉTHODE COMPREND :

- UN BILAN APPROFONDI,
- UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE,
- DES SOINS CABINE
- DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

LINÉA BY EOO - EXPERTS MINCEUR, MIEUX-ÊTRE & ANTI-ÂGE

Le Centre Linéa by EOO est un cabinet de consultation spécialisé dans l'amaigrissement, le mieux-être et les soins anti-âge corps et visage.

Votre santé et votre mieux-être au cœur de notre méthode

Nous recherchons avant tout à solutionner les problématiques en passant par la découverte des causes. Une fois celles-ci ciblées, nous élaborons un programme minceur et/ou mieux-être avec l'assurance de résultats rapides et surtout durables.

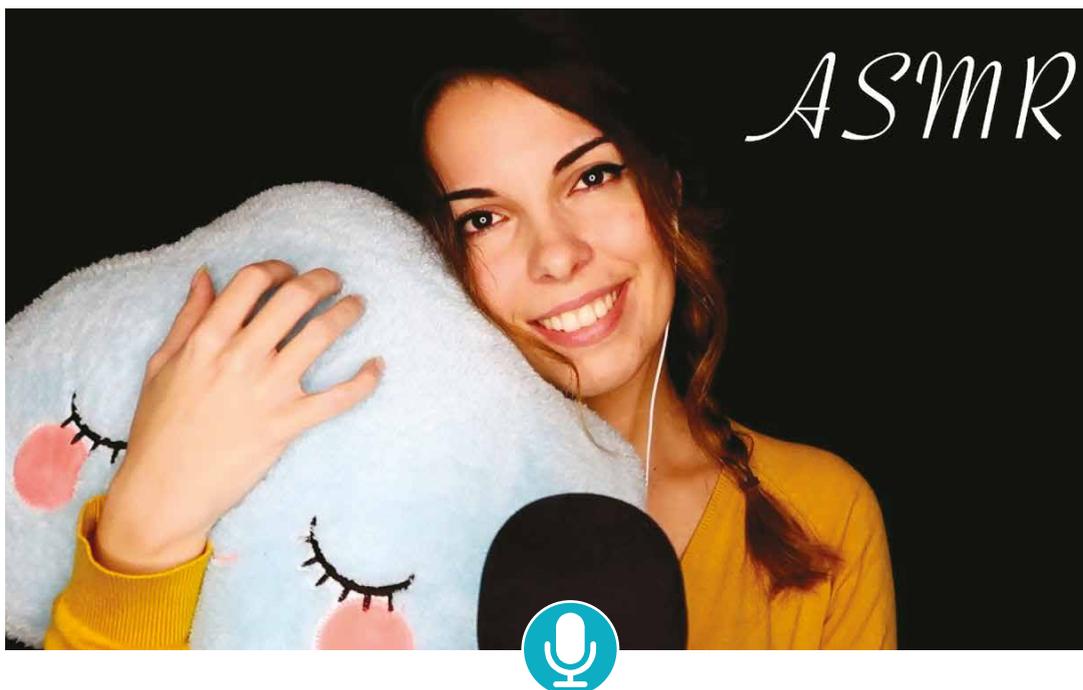
Votre centre vous assure des produits et des technologies de qualité sélectionnés pour leur fabrication française, naturelle, efficace et sécurisée.

Vous trouverez des soins et des traitements pour toutes vos problématiques corps et visage, un entourage à l'écoute de vos besoins corporels et émotionnels.

97, Avenue du Général de Gaulle
74200 Thonon-les-Bains

Tél. 04 50 71 71 89

@ Email : linea@centre-linea.fr



L'ASMR, VOUS CONNAISSEZ ?

DANS LE CADRE DE CE DOSSIER CONSACRÉ AU SOMMEIL, NOUS SOUHAITONS VOUS PARLER DE CETTE NOUVELLE TENDANCE DÉVELOPPÉE PAR DE JEUNES HOMMES ET FEMMES QUI SE FILMENT EN TRAIN DE MURMURER DEVANT UN MICRO. CES CHUCHOTEMENTS ET PETITS BRUITS METTENT LEURS AUDITEURS DANS UN ÉTAT DE RELAXATION TOTALE, C'EST TRÈS ÉTONNANT. NOUS AVONS DEMANDÉ À SAMUSE, PAPESSSE DE L'ASMR SUR SA CHAÎNE SUIVIE PAR PRÈS DE 20 000 ABONNÉS DE NOUS LIVRER SON TÉMOIGNAGE.

Tout simplement, pour commencer, comment décririez-vous l'ASMR (ça veut dire quoi au fait ?)

Tout d'abord, ASMR vient de l'anglais « Autonomous Sensory Meridian Response » qui signifie en français « réponse autonome sensorielle culminante ». Pour faire simple, ce terme désigne une sensation positive de picotements ou de frissons au niveau du crâne, du cuir chevelu ou des zones périphériques du corps. Il peut être déclenché par à un stimulus visuel, auditif, olfactif ou cognitif. J'ai tendance à faire un parallèle entre l'ASMR et la Relaxation (cela fait moins peur aux néophytes) bien que celui que je produis puisse

plus largement se rattacher aux domaines du développement personnel et du bien-être.

Comment êtes-vous arrivée à l'ASMR ?

C'est arrivé totalement par hasard. Il faut savoir que je suis streameuse ASMR sur le site « Twitch » (plateforme pour faire des direct live principalement dans le domaine du jeu vidéo) avant d'être youtubeuse ASMR. J'ai commencé l'ASMR et le streaming en même temps le 28 octobre 2018 sur cette plateforme. Je n'avais aucune prétention à réussir. Je ne connaissais même pas le « tapping » ou même le « brushing ». Je voulais juste relever un défi et régler mon micro que je venais de m'ache-

ter. Ce fut un véritable coup de foudre entre moi et l'ASMR mais également entre moi et ma communauté qui s'est créée immédiatement, dès ce premier live.

J'ai donc commencé à créer de l'ASMR sans en avoir regardé au préalable... je pense que cette situation caractérisera toujours mon ASMR. Je crée mes triggers lors de mes lives, mes idées me viennent sans que j'aie besoin de m'influencer de qui que ce soit et c'est très amusant.

Aujourd'hui, vous diffusez des vidéos sur votre chaîne Youtube faite pour déclencher l'ASMR et une relaxation profonde, à qui s'adressent ces vidéos ?

Mes « séances » – comme j'aime les appeler – peuvent s'adresser à absolument tout le monde. Femme ou Homme ; Petits ou grands ; Chien ou chat (l'ASMR fonctionne très bien sur les animaux d'après mes abonnés). Je tiens énormément à fournir un travail qualitatif et sans aucune ambiguïté. J'essaie de créer un ASMR qui apportera à la fois une aide pour le corps – à travers un meilleur sommeil – mais également une aide pour l'esprit – à travers un côté un peu développement personnel, des conseils pour rester positif et bien sûr, mon sourire, qui je l'espère est contagieux à travers l'écran –. Pour résumer, si tu souhaites mieux

dormir mais aussi aller mieux en général, peut-être que ma chaîne est faite pour toi.

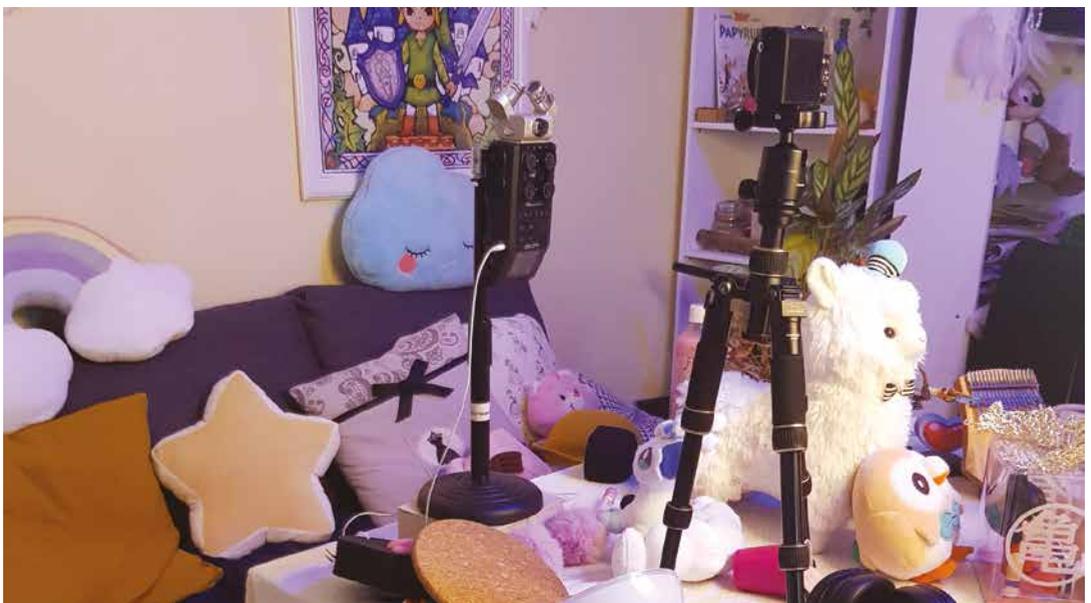
Et si mon enfant ne dort pas, je peux lui faire écouter ?

Absolument ! J'ai reçu des retours très positifs de mes abonnés sur l'effet bénéfique de mes vidéos ainsi que de mes lives (je chasse un maximum la vulgarité de mes streams) sur leurs enfants. Cela les apaise, les calme, les endort voire les aide à se concentrer lors de leurs devoirs. Les nourrissons sont par exemple souvent sensibles aux « bruits blancs » (Bruits d'aspirateur, un tour de voiture...) pour s'endormir. Deux de mes cousines utilisent mon travail pour leurs bébés !

Par ailleurs, j'ai eu de jolis compliments sur ce que j'ai appelé ma « petite voix » (c'est un moment très naturel chez moi où je prends une toute petite voix mignonne et amusante) et j'aimerais beaucoup développer un contenu pour enfant avec celle-ci.

Vous portez le bonheur sur vous, que vous disent les personnes qui vous écoutent ? Des anecdotes... ?

Merci beaucoup ! Eh bien, mes « viewers » (ma communauté sur Twitch) me comparent parfois à un petit soleil, à une petite fée de la nuit. Je reçois souvent de beaux compliments



sur mon côté très souriant et positif. Ils aiment ma facilité à échanger avec eux en live, ma faculté à me souvenir de leur pseudo, de nos conversations passées tout en instaurant une ambiance « cocooning » et relaxante. Sur Youtube, c'est surtout le côté bienveillant qui ressort : les abonnés aiment mon naturel face à la caméra, le fait que je prenne du temps pour leur répondre, leur souhaiter une belle semaine, les remercier, les conseiller... Je reçois souvent des messages du style « Merci, je dors bien mieux grâce à toi » ou bien « n'arrête jamais s'il te plait ! ».

Pour l'anecdote, j'ai récemment rencontré quelques abonnés lors de la convention à Nantes nommée la « Art to Play ». J'ai vraiment tout mis en œuvre pour créer un magnifique

souvenir. Nous avons ensuite tous mangé au restaurant et le restaurateur en apprenant que ceci était une « rencontre abonnés » a affirmé étonné : « on dirait une bande d'amis de longue date pourtant ! ». J'étais tellement heureuse. Cette communauté est une vraie petite famille.

Comment pouvons-nous vous écouter ?

Vous pouvez m'écouter sur ma chaîne Samuse ASMR sur Youtube (Nouvelle vidéo tous les mardis à 18 h) ainsi que sur Twitch, en live, 4 à 5 fois par semaine, en général de 23 h à 4 h 30 (heures où je peux aider un maximum d'insomniaques). J'espère pouvoir ajouter bientôt les plateformes audios comme Spotify, Deezer... Un conseil, n'oubliez pas votre casque ou vos écouteurs pour une expérience optimale.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Florian Boullot, un youtubeur qui compte 207 000 abonnés sur sa chaîne «Paris ASMR», a récemment mis en ligne une visite chuchotée du Louvre, laissez-vous tenter !
- Les marques l'ont bien compris, l'ASMR joue sur nos sens et influence notre cerveau, plusieurs campagnes publicitaires jouent sur ce nouveau phénomène.

PLUS D'INFORMATIONS SUR : sur : <https://www.vivelpub.fr/asmr/>

OFFRE RÉSERVÉE AUX THÉRAPEUTES

ASSOCIATION LES GRAINES DU MIEUX-ETRE
RÉSEAU DE PROFESSIONNELS EN MÉDECINES ET DISCIPLINES
ALTERNATIVES POUR VOUS AIDER À TROUVER LES SOLUTIONS ADAPTÉES

Les Graines du Mieux Être souhaite :

- **Démocratiser** les pratiques non conventionnelles sans les opposer aux pratiques conventionnelles.
- **Faciliter** l'accès aux médecines alternatives pour tous. promouvoir la coopération entre toutes les méthodes de santé, de bien-être, de développement personnel et de psychothérapies.
- **Offrir** un label de qualité aux chablaisiens : tous nos thérapeutes sont certifiés et ont signé une charte de déontologie.

Ainsi, animés par le même état d'esprit collaboratif, autour de valeurs éthiques, les praticiens des Graines du Mieux-Être partagent « sur le terrain » des valeurs communes : solidarité, confiance, bienveillance.

Professionnels et thérapeutes :
Si vous vous retrouvez dans
cette dynamique, envoyez votre
candidature à :

@ lesgrainesdumieux@gmail.com

Au plaisir.

NATHALIE CHAPUIS.

☎ 06 85 03 76 75

🌐 www.lesgrainesdumieuxetre.com

Chablais et Vallée Verte





À VOS AGENDAS ! NOS PROCHAINS SALONS



Notez les deux prochains Salons du Bien-Etre qui se tiendront non loin de chez vous : le weekend du **25 & 26 janvier**, la 2^e édition du Salon d'**Evian** au Palais des Festivités et la toute première édition du Salon de **Cessy**, salle du Vidolet les **1 & 2 février 2020**.

Dans un monde qui bouge, des professionnels, coachs d'orientation et écoles de formation diplômantes pourront vous guider dans votre recherche d'une nouvelle voie professionnelle ou dans votre chemin de vie.

Un moment pour prendre soin de Soi, mais aussi harmoniser son intérieur "espace de vie" avec Feng Shui, géobiologie...

Artisans/créateurs, tous les Métiers du BIEN-ÊTRE seront présents (auteurs, écoles, musique relaxation, peinture intuitive, décoration intérieure, minéraux, objets, bougies, etc...)

Les Salons comptent également un stand librairie avec auteur, dédicaces et conférenciers.

Nous vous attendons nombreux avec une belle énergie !

Choix du Mieux-Être

MASSAGES CALIFORNIENS ET SOINS ESSÉNIENS ÉGYPTIENS

Massage Californien : Je vous propose un massage musculaire profond qui vous amènera un bien-être immédiat et une détente durable. Je vous le conseille aussi dans les cas plus spécifiques afin de soulager, de stimuler et de libérer les tissus ou en cas de constipation ponctuelle ou chronique.

Soins esséniens égyptiens

Ces soins d'énergie vous permettront « d'y voir plus clair », de retrouver confiance en vous, d'aborder plus sereinement les aléas de la vie : maladies, stress émotionnels, mémoires blessantes.

« Je suis là pour vous accompagner, vous conseiller, vous apporter du bien-être dans le respect de vos choix, selon vos possibilités et vos souhaits ».



ADRESSE DU CABINET DE SOINS :

Centre Ciel et Zen, 20 rue des Granges
74200 Thonon-les-Bains

Tél. : 04 57 43 56 08

@ www.cieletzen.com



Marie-Noëlle ROSSET

Thérapeute et infirmière

04 50 71 79 10 / 06 12 16 52 66

www.choix-du-mieux-etre.com

manoros@orange.fr

SALON



SPORT DÉTENTE & NATURE

1^{re} édition



THONON-LES-BAINS

24 & 25

octobre 2020

SAMEDI 10H - 19H
DIMANCHE 10H - 18H

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

Entrée 6 €/pers
Pass 2 Jrs 10 €
Gratuit (-15 ans)



DEUX JOURS POUR :

- Rencontrer des professionnels du sport et de la nature sur leur stand et en conférences.
- Apprendre à développer ses performances sportives, tester du matériel ou s'initier à des activités.
- Découvrir un grand choix d'exposants (magasins de sport, articles de sport textile et équipement, écoles et prestataires d'activités, salles de sport etc...)
- Découvrir une nouvelle approche du sport pour apprendre à vivre en équilibre corps / Esprit.
- Découvrir les sports terrestres, nautiques, équestres et aériens à travers la marche nordique, le vélo, le tennis, le golf, la planche à voile, l'équitation, le parapente, kayak, rafting etc...
- Des auteurs acteurs de sport en conférence en dédicace de leur ouvrage...

Vous êtes un professionnel spécialisé en détente, alimentation, coach ou bien encore travaillant sur l'optimisation des performances sportives ou du développement personnel, devenez exposant et/ou conférencier !



Infos sur <https://therapeutes-zen.com/exposants/>

**Contact : 09 52 86 25 98
ou contact@therapeutes-zen.com**





L'IMPORTANCE DU SOMMEIL PROFOND

Jérôme AUBRY, Directeur de région, Société ZViolyne, leader français de la biorésonance

Dormir est indispensable pour notre santé. En effet, c'est pendant le sommeil, alors que l'on croit notre organisme au repos, qu'il se régénère et se nettoie. C'est à ce moment-là, et en particulier pendant le sommeil profond, que nos cellules se reconstruisent, que notre corps se nettoie, que nos défenses immunitaires se reconstituent et que nous secrétons un bon nombre d'hormones.

Notre sommeil se décompose en plusieurs cycles d'environ 90 minutes comprenant plusieurs phases. Chaque phase à son rôle.

Pendant les phases de sommeil profond, notre cerveau va avoir deux occupations primordiales.

La première est de consolider notre mémoire, ainsi les informations récoltées pendant la journée et stockées dans la mémoire à court terme sont transférées vers des zones de mémoires à plus longs termes. Sa seconde occupation va être de se nettoyer grâce aux canaux du système glymphatique qui, en se dilatant, laissent pénétrer le liquide céphalorachidien en profondeur pour venir récupérer les déchets générés par l'activité de notre cerveau et ensuite les éliminer.

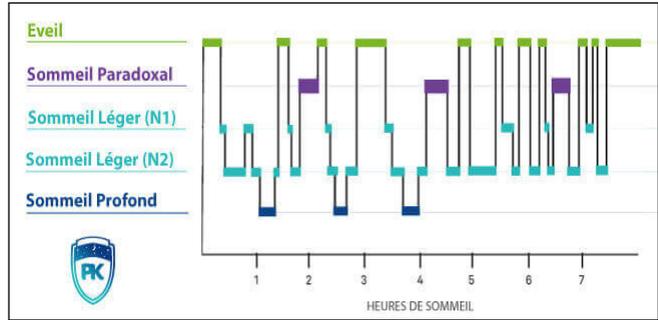
Selon l'INSERM, un français sur trois souffre de trouble du sommeil avec un risque accru de maladie cardiovasculaire, d'obésité, de diabète, de cancer ou de maladies dégénératives et neuro-dégénératives.

ZViolyne, leader français de la biorésonance
Conçu et fabriqué par des techniciens et des ingénieurs actifs dans le domaine spatial, aéronautique et médical, ZViolyne utilise les dernières technologies actives dans le domaine du bien-être et de la santé.
www.zviolyne.com/



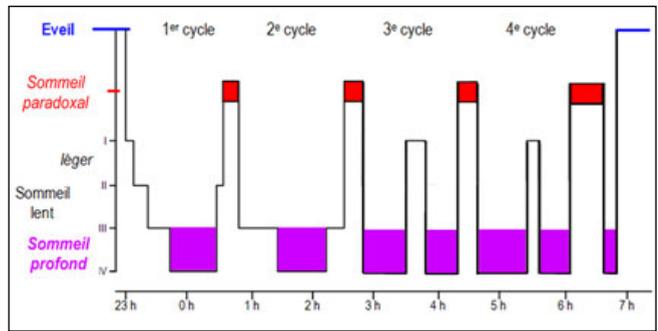
Les causes du manque de sommeil profond sont à rechercher dans notre quotidien ; stress, anxiété, coucher tardif, appareils numériques émetteur de lumière bleue, repas trop copieux le soir, activités sportives trop intenses le soir ou encore le manque de régularité. En modifiant vos mauvaises habitudes, vous pouvez améliorer votre sommeil.

HYPNOGRAMME D'UN SOMMEIL DÉGRADÉ



Des études sur le fonctionnement de notre cerveau ont mis en évidence que les fréquences des ondes cérébrales émises par notre cerveau évoluaient en fonction des différentes phases du sommeil. Le ZViolyne a été conçu pour accompagner votre cerveau dans ses variations de rythme afin de vous aider à avoir plus de sommeil profond et ainsi amplifier significativement son effet réparateur et régénérateur. Aujourd'hui, des études montrent sa réelle efficacité.

HYPNOGRAMME AVEC ZVIOLYNE



Venez rencontrer **Jérôme Aubry** sur nos Salons Thérapeutes Zen, notamment ceux de Aix-les-Bains et de Manosque en mars 2020.

LUCIE GUILLET

Psychologue clinicienne, psychothérapeute et psychanalyste à Evian

« Je suis en mesure de vous aider et d'écouter vos mots afin de trouver une solution à vos maux. »

Que vous soyez dans une période de questionnements, d'interrogations et de doutes vous concernant ou concernant votre (futur) bébé, votre enfant, votre adolescent ou votre situation familiale ou bien encore en période de quête personnelle ou à la

recherche d'une psychologue à Evian-les-Bains pour intervenir au sein de votre institution, c'est avec une grande écoute de votre demande, dans l'empathie et dénuée de jugement que je vous reçois afin de délier ensemble les prémices de votre situation.

📍 5 place de l'église (1^{er} étage de l'immeuble St André) 74500 Evian

☎ Tél : 07 56 97 83 92





LE « MIRACLE MORNING », REPRENEZ POSSESSION DE VOTRE JOURNÉE !

Le « Miracle Morning », vous connaissez ? Adoptée par tous les « gens pressés » de notre monde, cette routine du matin (littéralement le « miracle du matin ») a été développée par Hal Elrod, conférencier en développement personnel et motivation. Après une fulgurante carrière commerciale et un accident de voiture qui faillit lui coûter la vie, il a décidé d'opérer une révolution dans sa vie en se levant simplement deux heures plus tôt. Notre collègue Camille a testé pour vous, voici son témoignage....

Beaucoup d'entre nous sont dépassés par les tâches quotidiennes, la vie de famille et le travail. Il est parfois difficile de trouver du temps pour soit. La journée passe si vite que nous avons la sensation d'avoir été débordé sans avoir avancé dans nos projets : création, lecture, sport, méditation ...

J'ai découvert par l'intermédiaire du youtubeur Autodisciples le livre « Miracle Morning » de Hal Elrod et cela a changé ma perception du temps.

Je ne suis pas une lève tôt et j'ai décidé que pendant une semaine je me réveillerais à 5 h du matin. Le « Miracle Morning » inclut plusieurs activités :

- Méditer ou réfléchir, du moins un temps de pause vous permettant de vous retrouver.
- Se réciter des « affirmations », des mantras des pensées positives.
- Visualiser ce que nous souhaiterions faire ou être.
- Faire Du sport
- Lire
- Écrire

Je n'ai choisi que le sport, l'écriture et la lecture. La méditation à 5 h du matin m'endort et les affirmations positives ainsi que la visualisation ne me parlent pas beaucoup.

Je me suis réveillée assez facilement à ma grande surprise et le sport le matin m'a beaucoup plu. Étonnement dans ma salle de sport il y avait quelques personnes, il y a plus d'insomniaques ou de lèves-tôt que nous pourrions le penser.

Des choses sont accomplies avant même d'aller travailler. C'est aussi un des buts du « Miracle Morning » : la possibilité d'avoir déjà eu une journée constructive à 8 h du matin.

Même si vous n'avez fait que 5 minutes de méditation et que vous n'avez lu votre livre que 10 minutes et bien vous l'avez fait. Peu de gens lisent, méditent et font du sport chaque jour : Le « Miracle Morning » vous offre la possibilité d'en avoir le temps.

Je ne le fais pas tous les matins car il y a les aléas de la semaine : une soirée qui se termine un peu tard ou l'envie irrépressible de regarder un film à 23 h. Se lever si tôt impose un coucher tôt et il n'est pas question de prendre sur les heures du sommeil. Cependant je le fais de temps en temps et parfois sans réveil. Je suis aussi plus à l'écoute de mon corps. Si je souhaite me coucher à 20 h et que je me réveille à 4 h je ne suis plus effrayée d'être fatiguée toute la journée. Un des maitres mots du « Miracle Morning » est : « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt » Personnellement j'aime juste ce moment en dehors du temps, lent et silencieux où n'y a pas à se dépêcher de déjeuner ou de se préparer.

SALONS

des MÉTIERS

DU BIEN-ÊTRE

2020

Un rendez-vous pour tous !

EVIAN-LES-BAINS (74)

25 & 26 Janvier

CESSY (01)

1er & 2 Février

SAINT-ISMIER (38)

8 & 9 Février

CHAPONOST (69)

15 & 16 Février

MANOSQUE (04)

14 & 15 Mars

AIX-LES-BAINS (73)

21 & 22 Mars

VEIGY-FONCENEX (74)

28 & 29 Mars

BASSENS (73)

18 & 19 Avril

ST-JUST-ST-RAMBERT (42)

25 & 26 Avril

ST MARTIN-EN-HAUT (69)

12 & 13 Septembre

SEYSSINS (38)

19 & 20 Septembre

THONON-LES-BAINS (74)

26 & 27 Septembre

THONON-LES-BAINS (74)

SPORT DÉTENTE & NATURE

24 & 25 Octobre

ROMANS S/ISÈRE (26)

7 & 8 Novembre

CHAMBÉRY (73)

14 & 15 Novembre

PRÉVESSIN MOËNS (01)

21 & 22 Novembre

MAZAN (84)

28 & 29 Novembre

A vos agendas, 4 salons auront lieu dans le Chablais en 2020 :

Evian : les 25 & 26 Janvier

Veigy-Foncenex : les 28 & 29 mars

Thonon : les 26 & 27 septembre

Thonon - Sport Détente & Nature
les 24 & 25 octobre

MA BIBLIOTHÈQUE ZEN



Se lever tôt, d'accord, mais comment et pour quoi faire ? Avant 8 heures impérativement, et d'un bond, sans se laisser la possibilité de tergiverser.

En sachant très clairement comment remplir cette heure ou ces deux heures que l'on s'offre, comme un «supplément de vie».

En profitant de ce moment calme, sans téléphone ni mails, pendant que la maisonnée dort, pour méditer, faire du sport, écrire, lire mais surtout, préparer les objectifs de sa journée, à chaque fois comme une nouvelle petite aventure à entamer. Un livre motivant, inspirant, à la portée de tous.

Miracle Morning - Hal Elrod
Éditions First



Ce livre est une invitation à faire de la nature votre compagne, à vous émerveiller de son abondance et à découvrir sa bienveillance.

De nombreuses plantes sont approchées, nous révélant leur identité, leurs caractéristiques, leur habitat, leur saison privilégiée afin que, tout au long de l'année, vous puissiez les cueillir en toute confiance.

Les plantes sauvages comestibles sont naturellement équilibrées pour l'homme auquel elles apportent de nombreux éléments nutritifs (vitamines, protéines, minéraux...) ainsi que le ravissement des yeux et du palais.

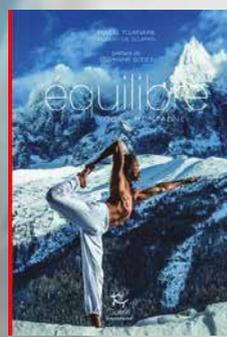
De la cueillette à l'assiette, Salades et fleurs sauvages, 120 recettes faciles et savoureuses - Philippe Rivault et Cathy Charmetant
Éditions Jouvence



« Je serai votre Président d'espoir, intérieur à votre vie, à votre corps, à votre âme, à vos biens. Sachez que je ne parle pas de droite, de gauche, de centre, d'extrême, je ne m'intéresse qu'à la qualité d'expérience dans le respect de toute chose.

Candidat à l'Élysée, la première distinction que je souhaite obtenir, c'est à vos yeux, l'humilité... Avec mes vingt-quatre Anges, nous allons tenter de trouver les plus belles idées, les décisions les plus urgentes pour redonner à votre terre l'image, la beauté qu'elle a su avoir.... pour l'espoir de vos enfants, de vos femmes, de vos futures générations... »

Troisième Millénaire, Un Ange à l'Élysée - Edgar Guinat
Saint-Amans Eds De



Pascal Tournaire pratique l'alpinisme depuis plus de trente ans et le yoga depuis plus récemment. Pendant plusieurs années, il a accompagné en montagne le yogi Hubert de Tourris. Les lieux et les positions entrent en résonance et invitent à la méditation. Hubert de Tourris guide les pratiquants à travers des textes courts. En complément, découvrez le témoignage de quinze sportifs qui pratiquent le yoga en parallèle de leur activité de montagne (escalade, ski, alpinisme...).

Équilibre, Yoga & Montagne - Hubert de Tourris et Pascal Tournaire
Éditions Paulsen

L'HISTOIRE DU SOIR...

Quoi de mieux qu'une histoire pour aller dormir ? Rassurante, favorisant l'écoute, les capacités d'apprentissage, l'imagination, l'histoire du soir est un pilier de la routine d'un enfant...petit ou grand. Elodie Balandras, illustratrice que l'on ne présente plus dans le Chablais, nous propose un extrait de « Colvert, pirate du Léman »

Ce matin, Colvert réunit tout son équipage.

- Salut bande de feras ! Prêts pour partir à la recherche du trésor ?
- Zé pas vrai qui nous remet za, soupire Castor.
- Tu nous fatigues avec cette légende, qu'est ce que t'en sais qu'y a un trésor ? ajoute Souris.

- C'est moi le capitaine, et un capitaine a toujours raison, c'est tout !

D'ailleurs, allons voir Ermann, je suis sûr qu'il aura une piste !

- Hein ? Z'est pas ze vieux fou qui va pouvoir nous z'aider, répond Castor.
- EN AVANT ! bande d'éponges !

Ils s'approchent de la grotte du cygne.

- Tof, tof, tof. Je crois que j'ai quelque chose qui peut vous intéresser.

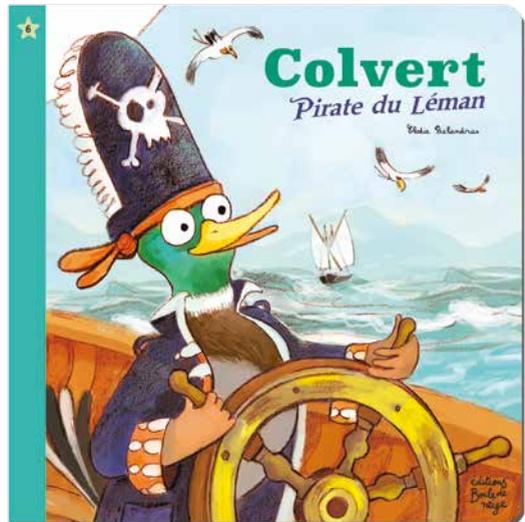
Ermann déroule la carte au trésor.

- HA, je vous l'avais dit !!!

Les deux amis n'en reviennent pas : le trésor du Léman existe vraiment !

Ils prennent le large et l'équipage commence déjà à se disputer.

- Ze vous dit que z'est pas zizi !



- Mais si ! Ermann a dit que c'était par là ! affirme Souris.

- CÉSSEZ vos bavardages bande de mouettes !

SCRATCH, la coque percute un rocher ou plutôt un banc d'écrevisses.

Marco, le chef des crustacés menace :

- La carte ou j'te pince ?
- Vous croyez franchement qu'on va vous donner la carte qu'on a cachée dans la cale du bateau ? Hahaha !

Vous voulez savoir si Colvert, Souris et Castor ont trouvé le trésor du Lac Léman ? Procurez-vous l'album dans toutes les librairies du territoire ou sur le site des éditions Boule de Neige ! À lire dès 3 ans.

Auteur / illustratrice : Élodie Balandras (Armoy)

Edition : Boule de Neige (Chambéry)



PRÉSENTATION DE L'AUTEUR :

Élodie Balandras est auteur - illustratrice depuis 2004.

Elle travaille pour le livre, la presse et la publicité.

Son nouvel album "Un nouveau printemps pour Pépé Ours" paraîtra en mars 2020 aux Éditions Didier Jeunesse. À lire dès 3 ans.

Retrouver ses dates de dédicaces sur Facebook : événementselodiebalandras et sa bibliographie sur www.elodiebalandras.com



LE FRUIT DE L'HIVER : LE CYNORHODON

Surya Mampuya, thérapeute en énergétique chinoise

Le cynorhodon, incontournable de l'hiver : c'est le « gratte-cul », fruit de l'églantier (rosier sauvage) que nous vous proposons de découvrir.

Totalement indiqué durant cette saison, c'est un vrai cocktail de vitalité ! Un petit fruit d'ailleurs aussi riche en vitamine C qu'un citron ! Il contient entre autres du bêta-carotène, des antioxydants et des minéraux.

C'est après les premières gelées que le fruit se récolte et c'est donc en cette période que vous le cueillerez avec plaisir aux abords d'un champs sauvage pour agrémenter vos infusions.

N'oubliez pas de retirer l'intérieur avant de le consommer car les poils sont urticants.

L'usage le plus plaisant reste néanmoins la confiture qui permet de bénéficier agréablement de tous ses bienfaits.



VOICI MA RECETTE (POUR 500 GRAMMES DE CYNORHODONS ENVIRON) :

- Laver, trier, évider et rincer les cynorhodons afin qu'ils soient bien débarrassés de leurs poils.
- Peser et égaler le poids en sucre.
- Réserver le sucre pour plus tard.
- Recouvrir d'eau dans une casserole les cynorhodons et faire cuire jusqu'à ce que les baies soient tendres.
- Mixer.
- Puis passer au chinois afin d'avoir une purée lisse.
- Faire cuire la mixture le sucre durant un quart d'heure.
- Mettre en pot selon le protocole habituel pour les confitures.
- Dégustez !



**Espace
Fleur de Lune
Surya Mampuya
815 bis Avenue de la Rive
74500 Publier**



Karine Dubois

Médiatrice en relation d'aide - Sophrologie - Réflexologie

- > Ateliers sophro ludique, braingym, créativité artistique Enfants à partir de 4 ans
- > Réflexologie Litho thérapie DIEN CHAN
- > Sophrologie pour les Adolescents et Enfants HP (haut potentiel)
- > Massage Seniors, Ateliers Brain-Gym
- > Atelier yoga du rire Adultes, Enfants, Adolescents

Propose des séances individuelles, en groupe ou en Institution, collectif et en institution.



**KARINE DUBOIS
CREA SENS**

📍 Sciez (74) et alentours

📘 CREA SENS

🌐 www.karinedubois.net

☎ 06 20 13 54 42

LA RECETTE LINEA

**PLAT COMPLET :
PAPILLOTE DE
CABILLAUD AUX
FRUITS EXOTIQUE
POUR 4 PERSONNES**

Isabelle vous donne rendez-vous sur notre nouveau site Internet www.magzen.fr pour vous donner de nombreuses recettes savoureuses et équilibrées ; en voici une en avant-première...
Bon appétit !



INGRÉDIENTS

4 dos de cabillaud en filets
2 mangues
1 citron vert
4 pluches d'aneth
20 cl. de crème liquide légère
230 gr. de litchis en conserve ou frais
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de graines de fenouil
sel et poivre

Kcal/par personne : 445

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Niveau : Facile

Coût : Abordable

PRÉPARATION

- 1 Pelez les mangues, coupez-les en deux, ôtez les noyaux et taillez leur pulpe en lamelles. Egouttez ou épluchez si frais les litchis. Lavez et séchez l'aneth. Pressez le citron. Préchauffez le four à th.7 - 210 C°.
- 2 Découpez 4 grands carrés de papier sulfuré. Posez 1 pavé de cabillaud au centre de chacun d'eux et répartissez autour les lamelles de mangue et les litchis. Salez, poivrez et parsemez de graines de fenouil et de pluches d'aneth. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Fermez hermétiquement les papillotes et enfournez pour 20 minutes.
- 3 Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, versez la crème liquide et le jus de citron dans une casserole, salez, poivrez et chauffez sans ébullition. Au sortir du four, servez les papillotes avec la sauce.



Linea

📍 97, avenue du Général de Gaulle - 74200 THONON LES BAINS

☎ 04 50 71 71 89 / 06 13 28 08 38

@ centrelinea@gmail.com

🌐 www.centre-linea.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
Equilibrage disfonctionnements du corps



Formations praticiens - 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



**Neurothérapeute
Hypnothérapeute**

Yvan Scheinder

Détachement Emotionnel 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.scheinder@adess74.fr

LAURENCE BERTHET

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



Designer & Constructeur
d'habitations bois harmonieuses saines et durables !

MAISON ALVEOLAIRE / ECO YOURTE / TINY HOUSE / HEXA BULLE / PERGOLA / JACUZZI / AMMEUBLEMENT



Plus d'infos sur www.eco-yourte.fr

REIKI - KATTY

Katty Morel

Magnétisme / Reiki
9 place des Arts
74200
THONON LES BAINS
reiki.katty@gmail.com
06 87 18 91 97



L'ART D'ÊTRE SOI

Retrouvez votre **bien-être** physique,
psychologique et émotionnel
et accédez à une **harmonie intérieure**.

Soins énergétiques
accompagnés d'huiles essentielles
Massages bien être

06 20 19 45 45
Dominique GRANGEON
Thonon - St Julien en Genevois
lartdetresoi.fr



Bali Rituels Bien-être
Balinais-Ayurvédique-Thaï
Géraldine Gabin
06 77 05 19 87

Bali Rituels
5 avenue de Noailles - Evian les Bains
Facebook Bali Rituels Evian

Un moment d'égoïsme...
Massage bien-être

Gérard Messin
Résidence les dahlias
8 Chemin du pillon
74200 THONON-LES-BAINS
Tél. +33 (0) 630 671 728

www.gerardmessin.fr
ggerardmessin@outlook.fr



 **Recherchons**
AGENT
COMMERCIAL (H/F)

Expérimenté (3 à 5 ans minimum)
base clientèle - secteur Chablais -
Pays de Savoie (73-74) et Pays de Gex
pour ventes encarts publicitaires
magazine papier (trimestriel gratuit)
spécialisé en Bien-Être.
Commission motivante.

Siège à Thonon-les-Bains

Contact@magzen.fr
06 89 65 46 13

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



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

 **Graphi'Zen**
Service de graphisme et création
personnalisée pour tous supports :
cartes de visite, flyers, affiches, roll-up
etc...

<https://therapeutes-zen.com/graphizen/>
09 52 86 25 98

**Annuaire gratuit
de thérapeutes**



www.therapeutes-zen.com
09 52 86 25 98

ABONNEZ-VOUS À MAG'ZEN

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 €.

Evian, votre destination bien-être



Realisation: G Hamelant - Crédits: Evian Tourisme & Congrès / Pascal Su

Bienvenue dans le berceau
de l'eau minérale evian®

Un environnement idéal
pour vous ressourcer



evian-tourisme.com

Evian
tourisme & congrès