

Janvier
Février 2011

Le magazine spécialiste des
médecines douces en ligne

Être **Zen** gratuit

Le magazine spécialiste des **médecines douces** en ligne

- **Le shiatsu**
familial
- **Bien respirer**
pour rester zen
- **Tables de massages**
faire le bon choix
- **Qu'est-ce qu'un**
mala tibétain ?

Les pierres
intelligentes



Être Zen gratuit

Destressez votre quotidien !



Le Domaine du Taillé

être **Zen** gratuit
Le magazine spécialiste des médecines douces en ligne

Janvier - Février 2011

Édito



Ivan Calatayud

Bien respirer pour rester zen

Ce lieu privilégié, situé en Ardèche méridionale au cœur d'un parc arboré de 100 hectares, propice au repos et au ressourcement, est une structure idéale pour l'organisation de stages d'arts martiaux, yoga et activités artistiques diverses.

Ce domaine, également accessible aux entreprises qui souhaitent organiser des séminaires loin des structures

Des locations saisonnières sont proposées pour les particuliers : 2 villas avec piscine privative totalement indépendante pour 2, 4, 8 ou 12 personnes.

Pour en savoir plus sur les engagements Ecolabel du Domaine du Taillé, cliquez ici



Informations :

Jean D'Aulan - Domaine du Taillé - 07200 Vesseaux

Tél : 04 75 87 10 38 - Fax : 04 75 87 19 30

E-mail : domainedutaille@wanadoo.fr

Programme des stages sur demande

www.domainedutaille.com

Respirer semble une des fonctions les plus simples et les plus naturelles pour l'organisme. Pourtant, il n'en est rien. En effet, des dizaines de facteurs internes et externes influencent notre façon de respirer. Le stress de la vie moderne, l'anxiété et l'angoisse, de par les tensions qu'ils génèrent sur les muscles, notamment le diaphragme, font partie des causes courantes d'une mauvaise respiration chez l'adulte. Respirer ne s'apprend pas mais peut s'éduquer au cours de l'existence. Certains individus y parviennent en développant une capacité à « échapper au stress ». Ces sujets savent se positionner instinctivement en créant autour d'eux un environnement ou des ambiances harmonieuses. D'autres, plus fragiles, se laissent parfois gagner par le stress à des niveaux tels qu'ils ne parviennent plus à s'auto-gérer. Dans ces cas-là, et lorsque toute maladie ou pathologie

physiologique a été écartée par un médecin, la pratique du yoga s'impose comme un possible secours en permettant de retrouver un équilibre intérieur par la respiration contrôlée. Un des grands avantages du yoga est qu'il peut – après quelques cours seulement avec un professionnel – se pratiquer chez soi et sans matériel ni équipement particulier. Très efficace également, toujours après avis médical, pour l'enfant jusqu'à six ans, l'aspirateur nasal aide à dégager les voies aériennes supérieures en éliminant les sécrétions, de manière indolore, de l'ensemble de la cavité nasale. Ainsi et puisque la respiration, c'est bien entendu la vie, respirons zen pour bien commencer l'année ...



de l'hôtellerie traditionnelle, permet aussi un accueil de stages et formations ouvert aux professeurs, thérapeutes et formateurs.

- 3 salles de travail dont 1 dôme de 200 m2
- Pension complète de 10 à 65 personnes

Soigner et entretenir son souffle

Remède

Si, depuis les travaux de Lavoisier sur la respiration, il a été établi scientifiquement que cette fonction essentielle consiste en une absorption d'oxygène et une émission de gaz carbonique, le tout étant assimilé à une combustion, depuis la nuit des temps le souffle a interrogé les traditions.



*À lire :
« *Respirez la santé* »,
Laurence Salomon,
Grancher Éditions,
185 p., 20 euros

La plus ancienne pratique qui se soit intéressée à la respiration est le yoga : maîtriser le souffle pour apprivoiser à l'aide du mental, imagé métaphoriquement par le cocher, les sens comparés à un attelage de chevaux parfois indisciplinés. L'objectif étant de conduire le passager – l'âme – à bon port. Pour cette tradition, il est donné à l'Homme un nombre précis d'*inspir* et d'*expir*. D'où la nécessité d'allonger le souffle pour agrandir la vie...

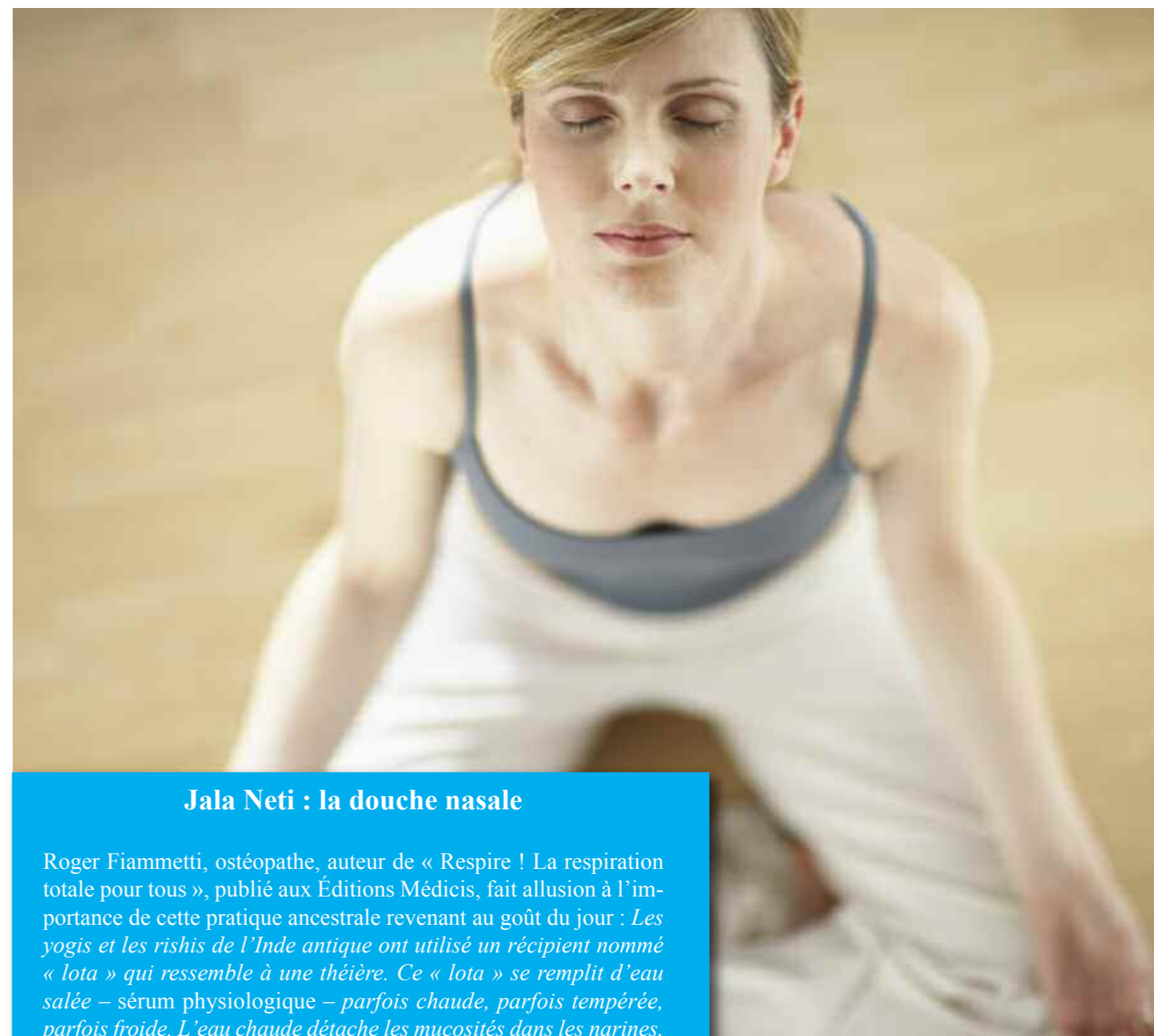
Respirer pour mieux vivre

Pour le yogi, le *prana* est présent dans l'air mais il n'est pas l'oxygène. Le *prana* est l'énergie de base qui anime toutes les formes de vie. Le *pranayama* est donc un moyen, et non un but, pour parvenir à maîtriser et à répartir l'énergie vitale. Ainsi, allonger le souffle dans un état de relaxation permet un échange gazeux plus important et une réharmonisation de tout le corps. Ce qui, de surcroît, apaise le mental et dispose à un état de sérénité.

Le support des mots

Un autre aspect du souffle, et non des moindres, est qu'il est indispensable au langage. D'où l'importance de la répétition de *mantras*. La syllabe *Om* représente le son primordial pour le yoga, que l'on écrit parfois *Aum*, et que l'on retrouve dans la tradition chrétienne avec *Amen* (signifiant *Oui*) et dans la tradition musulmane avec *Amin*. À partir de là, voyelles et consonnes s'associent en des milliers de combinaisons pour former des *mots*. Il est d'ailleurs intéressant ici de noter qu'en français, le son *mo* résulte d'une inversion du *om*. Le souffle véhicule donc le langage derrière lequel se cache un discours – inconscient celui-là – qui, selon le psychanalyste Jacques Lacan, structure l'unicité de chaque Sujet...

Gilbert Roux



Jala Neti : la douche nasale

Roger Fiammetti, ostéopathe, auteur de « *Respire ! La respiration totale pour tous* », publié aux Éditions Médecis, fait allusion à l'importance de cette pratique ancestrale revenant au goût du jour : *Les yogis et les rishis de l'Inde antique ont utilisé un récipient nommé « lota » qui ressemble à une théière. Ce « lota » se remplit d'eau salée – sérum physiologique – parfois chaude, parfois tempérée, parfois froide. L'eau chaude détache les mucosités dans les narines, tandis que l'eau froide tonifie et stimule...* Cette technique agit aussi par voie réflexe dans tout le corps puisque le passage de l'eau stimule les terminaisons nerveuses qui tapissent les muqueuses. D'ailleurs, les yogis assurent que le fait d'intégrer *jala neti* quotidiennement à la toilette du matin permet au *prana*, l'énergie véhiculée par l'air, de circuler sans obstacle et ainsi de prévenir bien des maux, comme par exemple les rhumes à répétition.

« Allonger le souffle dans un état de relaxation permet une réharmonisation de tout le corps »



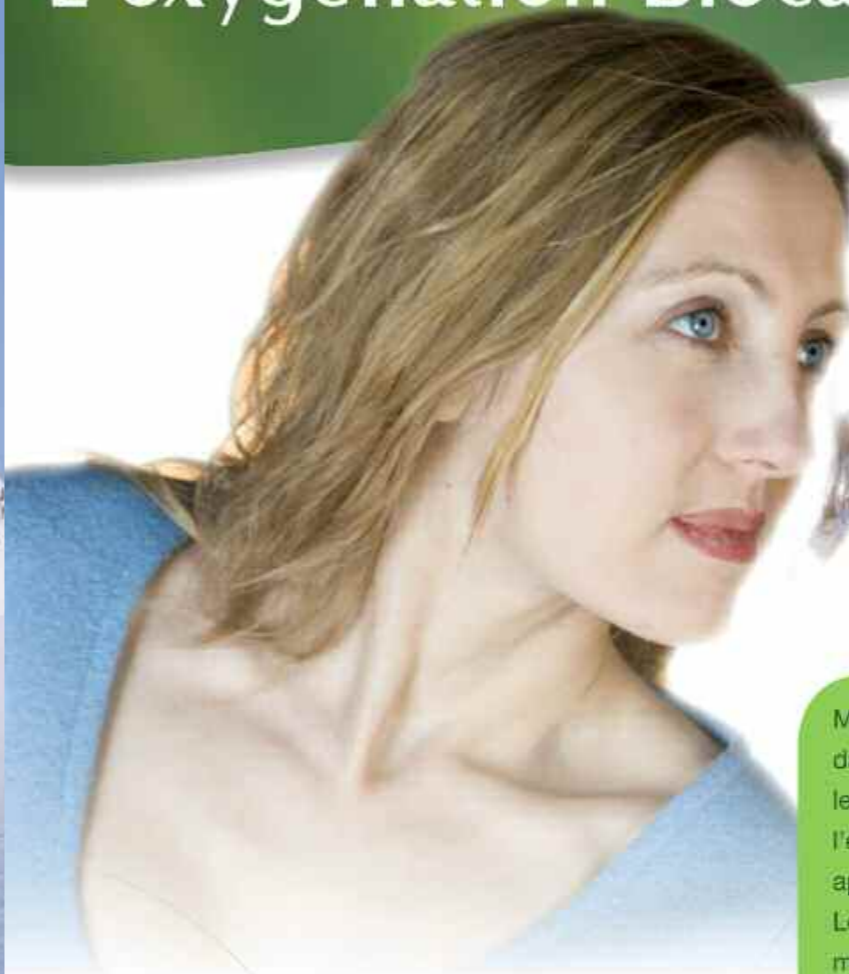
BOL d'air.

RENÉ JACQUIER®

L'oxygénation Biocatalytique

holiste.com

Respirez avec plus d'efficacité !



Malgré la présence constante d'oxygène en quantité suffisante dans l'air ambiant, l'oxygénation de la cellule s'altère avec l'âge, le stress, les maladies, la pollution présente dans l'atmosphère, l'eau et certains aliments. Ces multiples facteurs créent ce qu'on appelle l'hypoxie : manque d'oxygène de la cellule. Le Bol d'Air améliore la bio-disponibilité de l'oxygène pour maintenir une oxygénation équilibrée, constante, sans risques radicalaires. Quelques minutes par jour suffisent pour relancer le processus d'assimilation afin de respirer plus efficacement.



Le Bol d'Air® n'est :
ni un diffuseur d'arôme,
ni un générateur d'oxygène,
ni un ioniseur,
ni un bar à oxygène.

www.holiste.com

Holiste
LABORATOIRE ET DÉVELOPPEMENT

Le Port - 71110 Artaix - France
Tél : +33 (0) 3 85 25 29 27 - Email : contact@holiste.com

Je souhaite recevoir une documentation complète sur le Bol d'Air Jacquier® S&S 01-11

NOM : Prénom :

Profession :

Adresse :

CP : Ville :

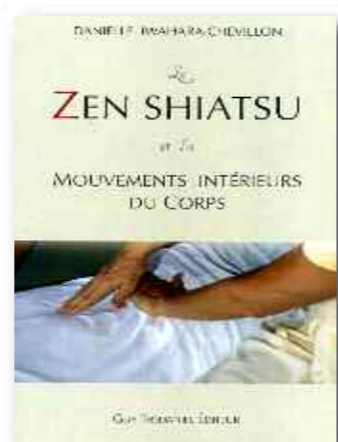
Mail :

Tél (s) :

Le shiatsu familial

Méthode

Selon la Fédération Française de Shiatsu, cette discipline s'inscrit dans la filière particulièrement riche des techniques manuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême-Orient. Cependant son histoire est récente.



***À lire :**
« Zen Shiatsu »,
Danielle Iwahara-Chevillon,
Guy Trédaniel Éditeur,
143 p., 14 euros

Le lieu précis de la naissance du Shiatsu est le Japon. De « shi » (le doigt) et « atsu » (pression), cette méthode se pratique en effectuant des pressions par les doigts ou les paumes des mains en différents points du corps, à la place des massages. Il s'agit ici d'assurer un rééquilibrage énergétique du corps, pour relancer l'énergie vitale Qi, en exerçant des appuis sur des zones définies selon les lignes des méridiens ou les points d'acupuncture. Mains, coudes et genoux peuvent également être utilisés dans cette approche efficace. La séance dure en environ 1 heure, sur un patient généralement allongé, habillé de vêtements souples, mais également assis s'il le souhaite.

Pratiquer le shiatsu familial

Le succès du shiatsu familial est grand car son apprentissage permet - comme son nom l'indique - de l'exercer en famille mais aussi entre amis. Il est ainsi possible de faire profiter les siens de ses effets bénéfiques en termes de bien-être et de relaxation. Également protecteur dans le domaine de la santé, il

contribue à lutter contre différents maux : migraines, algies diverses, constipation, rhumes. En outre, il améliore également la circulation lymphatique et veineuse. Source de sérénité, il facilite donc une communication plus harmonieuse entre les individus. Grâce à des formations hebdomadaires ou sous la forme de week-end de stage, il s'avère désormais tout à fait possible d'acquérir les bases de l'énergétique chinoise et la pratique des points de pression et postures applicables aux différents membres de la famille. Atout supplémentaire non négligeable : pour tout matériel, un simple tapis de sol suffit !

Yannick Guillaumin



« Le succès du shiatsu familial est grand car son apprentissage permet - comme son nom l'indique - de l'exercer en famille mais aussi entre amis »

Jamais sans mon savon bio !

Certaines disciplines nécessitent le lavage satisfaisant des mains ou des douches 2 à 3 fois par jour. Il ne s'agit pas, en parallèle, d'abîmer sa peau, enveloppe particulièrement fragile. L'utilisation du savon d'Alep s'avère une sage décision. Ainsi, synonyme d'apaisement, il est reconnu de surcroît pour ses vertus hydratantes, adoucissantes et médicinales. 100 % naturel, sa composition à base de laurier en fait le partenaire idéal du traitement des irritations ou des eczémas de la peau ou du cuir chevelu. Dans le domaine bio, la diversité des savons est grande. De l'Aloe Vera aux propriétés hydratantes et anti-vieillesse, à l'huile d'olive - source de douceur de la peau - aux compositions à base de miel, d'argile verte, de lavande ou de lait d'amande, leur multiplicité et la qualité de leurs composants en font des produits d'une grande richesse, adaptés à chaque type de peau.



Tables de massages : faire le bon choix

Institut HYPOTENUSE
École Française de Massage

Membre fondateur de la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation

Contact formations : 06 60 69 88 85 – www.hypotenuse-institut.com
Paris – Toulouse – Lyon – Région Paca

FORMATION MASSAGE SUR TABLE
FORMATION DE BASE (3X3 jours)
- Techniques de base
- Massages segmentaires, Hypoténuse, global chinois, impérial...
- Aromamassages

FORMATION COMPLÉMENTAIRE par week-end
- Massages ONAVI, balinais, pierres chaudes, Hawaiï...

FORMATION MASSAGE ASSIS : 2 jours
- Techniques orientales et occidentales (synthèse Tuina, Amma et Coréen)

Formations certifiantes et reconnues par la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation

En partenariat avec la Boutique du Massage, en exclusivité nationale :
LA ROSE THÉRAPIE, formation gratuite en 1 journée - **AROMASTONE**, formation gratuite en 1 journée
Découvrez la Boutique du Massage, le spécialiste N°1 en Europe du matériel de massage :
tables, chaises, huiles, livres, dvd, accessoires : 02 38 32 93 43 – www.boutique-massage.com

Elles ont le vent en poupe car les massages sont à la mode. Qu'il s'agisse d'un usage personnel ou professionnel, la diversité des modèles existants est à même de permettre à chacun de trouver la table de massage qui lui convient.

Nicole Stewart le rappelle dans son livre « Le massage sous toutes ses formes », paru aux Éditions Guy Trédaniel : *Massage suédois, massage du visage et cuir chevelu, réflexologie, massage de la femme enceinte, massage du petit enfant, massage sportif, acupression, massage indien de la tête, massage assis, massage chinois tuina, massage ayurvédique, massage thaï, drainage lymphatique, massage pour le couple, l'usage thérapeutique du massage a pris un rapide essor ces vingt dernières années, entraînant l'apparition de nouvelles techniques et la réac-*

tualisation de plus anciennes. Les thérapies corporelles ont acquis une telle place parmi les méthodes naturelles de prévention et de guérison qu'elles sont largement considérées comme faisant partie intégrante du domaine de la santé et du bien-être.

Des tables fixes aux tables pliantes

Pour effectuer le choix d'une table, l'activité pratiquée est déterminante. Les modèles fixes, plus stables, aux commandes parfois électriques, offrent l'avantage de réglages précis, sans effort. En re-

Chi Vitalizer

*Envie d'un massage relaxation ?
Le Chi Vitalizer est votre solution !*

Cet appareil unique, de haute qualité, est basé sur le mouvement oscillatoire rythmé, souple et complet de tout le corps. Bien connu des praticiens de relaxation coréenne, de shiatsu et de massage chinois, il est simple d'utilisation et efficace. Procédant par étirements doux et réguliers, il permet de bénéficier d'une décontraction musculaire complète.



* Pour plus de renseignements
02.38.30.03.47

www.terre-de-jade.com

Lampe Wai Qi

*Vous avez besoin de + de dynamisme ?
La Lampe Wai Qi originale est la réponse !*

Cette lampe énergétique, issue de la médecine chinoise, bénéficie de la technologie infrarouge de transmission d'informations vitales (20 ans d'expérience clinique en Chine). Grâce à cet atout spécifique, elle contribue à :

- une excellente relaxation
- une meilleure capacité énergétique
- une récupération exceptionnelle après l'effort
- une accélération maximale de la résolution des traumatismes.

* N'hésitez pas à nous contacter :
Sarl Terre de Jade
Distributeur exclusif sur la France
02.38.30.03.47



www.terre-de-jade.com



*À lire :
« *Shiatsu et massage thaïlandais* »,
Pascal Huart / Philippe Masuyer,
Éditions De l'éveil,
230 p., 23 euros

« Pour effectuer le choix d'une table, l'activité pratiquée est déterminante »



Ma chaise de massage

Idéale, elle permet un massage assis et rapide pour décontracter et soulager de leurs tensions quotidiennes la nuque, les épaules, le dos... Facilement transportable, elle facilite la réalisation de massages à la maison, chez des amis ou sur son lieu de travail. Ce massage peut s'effectuer sur un sujet habillé. Complète, cette chaise confortable en bois, métal ou aluminium, comporte différents éléments : tête-tête, appui-tête, support pour les bras, repose-genoux. Elle est accessible dès 200 euros.

dimension sécurisante pour la personne massée, semble être un bon compromis. Elle est utile pour réaliser des massages avec, parfois, mobilisation du patient selon les techniques pratiquées, et pour prendre en compte l'accueil de sujets de forte corpulence. Les cavités faciales sont nécessaires pour réaliser un massage agréable en position ventrale, comme pour masser les trapèzes et les cervicales. Régler l'inclinaison de la tête du consultant, grâce à une tête-tête extérieure, ajoute un plus. Certains modèles sont équipés de dossiers relevables, appréciés par certains praticiens : kinésithérapeutes, réflexologues... Quoiqu'il en soit, des éléments indispensables pour réaliser une bonne harmonie entre masseur et massé...

Hélène Durieux

vanche, les tables pliantes apportent une plus grande facilité de rangement ou de transport d'un lieu à un autre. Leur poids représente donc un facteur essentiel de sélection. Certains modèles sont conçus en matériau naturel et solide : le bois de hêtre, par exemple, reste apprécié pour un travail en énergie. En revanche, les structures métalliques présentent l'avantage d'être plus légères avec 2 ou 3 kilos en moins. En outre, comme masser dans de bonnes conditions est important, il est recommandé de pouvoir bénéficier d'un matelas épais recouvrant la table pour le bien-être de la personne massée et d'un réglage en hauteur adapté au masseur. Enfin, les tables équipées de tendeurs accordent plus de stabilité pour un usage professionnel. Leurs tarifs évoluent de 200 à 500 euros pour les tables pliantes. Les modèles électriques nécessitent un budget plus important, aux alentours de 990 euros.

Des dimensions étudiées

Les largeurs s'échelonnent en général entre 70 et 80/85cm, certaines pouvant être parfois plus étroites (60 à 65 cm). La largeur moyenne de 70 cm,

INSTITUT DE FORMATION JOËL SAVATOFSKI
le bien-être partagé !

- stages d'initiation : massages minute / relaxinergie et stretch-massage / massage essentiel / massage assis...
- stages thématiques : réflexologie plantaire / massage du sportif / spa / galets chauds / massage ayurvédique...
- formations certifiantes : praticien en massage bien-être / praticien en massage assis / formateur...

26 formateurs sur toute la France : Paris, Dijon, Nantes, Lyon, Montpellier...

Institut de Formation Joël Savatofski
1, rue du Docteur André Barbier 21000 DIJON
Tél. 03 80 74 27 57 / Email : contact@ifjs.fr
WWW.IFJS.FR catalogue gratuit sur simple demande

Des formations Zen toujours plus innovantes !

Communiqué



L'Ecole zen de massages, dirigée par Axel Paasche, est connue pour la qualité et la diversité de ses formations novatrices en massages bien-être : massage zen, massage californien, massage amma assis, massage pierres chaudes, réflexologie plantaire, massage énergétique, massage aux pochons d'herbes aromatiques (héritage des médecins du Roi du Siam), massage sonore avec les bols chantants tibétains, massage traditionnel Thaï, massage indien du crâne, massage relaxation faciale, relaxation coréenne, massage à la bougie, massage ayurvédique...

Quelques-unes des formations en 2011

Le lâcher-prise

L'Ecole zen de massages propose des stages visant à favoriser le lâcher-prise. En effet, plus l'accélération du temps se fait sentir dans l'existence, plus le stress



augmente. Le lâcher-prise se retrouve être ainsi une clé essentielle pour tendre vers une vie sereine et maintenir une bonne santé physique et morale. Ces formations sont orientées sur la pratique du zen, de la méditation, la compréhension des mécanismes physiques et mentaux, comme dans le bouddhisme.

Praticien en soins holistiques

Cette formation de thérapeute holistique est ouverte aux professionnels de la relation d'aide (soignants, thérapeutes, masseurs, accompagnateurs, enseignants, formateurs, animateurs...) qui désirent intégrer à leur pratique les valeurs du Zen (contrôle de l'esprit, mé-



ditation, conscience du changement permanent...). Cette formation est ainsi axée sur le développement personnel du praticien afin qu'il dépasse ses propres résistances et les comprenne pour mieux évoluer et bien pratiquer.

Aide aux seniors

L'Ecole zen de massages met en place dès le 7 avril une formation d'aide en massage bien-être pour les seniors. Cette formation spécifique privilégie la qualité de la relation humaine avec une technique adaptée et essentiellement énergétique (effleurages doux, écoute du corps et de l'esprit, partage...).

Tout sur les formations de A à Zen :

Tél : 05 57 69 15 15

www.dojo-zen.com
www.chambres-relaxation.com

Destressez votre quotidien !

V *Atelier* **f**
de Musicothérapie
de Bordeaux

> **Éditions du Non Verbal**, maison d'édition spécialisée en musicothérapie

> **Formation certifiante en musicothérapie sous forme de stages**
(Prise en charge formation continue possible)
Prochain stage

3 jours de sensibilisation à la musicothérapie
4, 5, 6 janvier 2011

Découvrez d'autres dates sur notre site
www.ambx.net

b

Vous pouvez aussi nous contacter :
A.M.Bx - 16 rue de Bigeau - 33290 Parempuyre
Téléphone : 05 56 95 31 49 - ambx@wanadoo.fr

Institut Natura
LABORATOIRE

Déstresser-vous !

Le laboratoire Institut Natura vous présente son « Pack anti-stress » intitulé « Oméga Stress » qui allie deux synergies :

> **Somstress** (pour la régulation du stress et du sommeil)
> **OmEpax 6000** (pour un bon équilibre émotionnel)



* Pour en savoir plus : 05 45 81 31 11

www.institut-natura.fr

Kario
le bon, le bien, le bio.

L'énergie naturelle de la noix verte des Alpes
Energie & récupération, **Equilibre & Dynamisme**, Vitalité & Anti-Stress
Boisson reconstituante, fortifiante et stimulante à base de Noix verte
Complément alimentaire 100% naturel

KARIO
sans alcool, sans additif et sans conservateur

Né d'un savoir faire séculaire (1905) validé par les recherches les plus actuelles, Kario à la noix verte, vous offre le meilleur de la nature des Alpes pour un nouveau bien être au quotidien

KARIO convient à toute la famille (enfant à partir de 4ans)



www.kariolab.com



Dans une société où l'anxiété semble s'inscrire fréquemment à la maison comme au travail, apprendre à se destresser est devenu vital. La vie moderne s'apparentant de plus en plus à une course contre la montre.

Au sein de familles monoparentales ou biparentales dans lesquelles les parents occupent, de façon générale, chacun un emploi, la gestion des différentes tâches quotidiennes devient difficile. Ainsi, enchaîner la conduite des enfants à l'école, son activité professionnelle, les courses, la mise en ordre de la maison, peut rapidement conduire à un état de surmenage et de fatigue. L'épuisement et le *burn out*

guettent alors l'individu. Le Docteur Daniel Gloaguen, dans son livre « Stress contrôle », aux Éditions Alpen, écrit que le *burn out* (littéralement « brûlé jusqu'au bout »), épuisement physique mais aussi psychique, frappe de nombreux individus fatigués par leur travail... Il n'y a pas UN mais DES moyens de lutter contre le mauvais stress. Il s'agit d'une lutte globale qui va réclamer la mise en place de straté-



*À lire :
« Burn out »,
Docteur François Baumann,
Éditions J. Lyon,
300 p., 19 euros

Bien dormir pour vivre en pleine forme !

De nombreuses recherches scientifiques ont prouvé que la qualité de notre sommeil est un des facteurs essentiels de bonne santé. Quelques explications.

Le sommeil et ses secrets

Pendant une nuit, notre corps passe par plusieurs cycles de sommeil de 90 à 110 minutes. Au cours de ces cycles, nous passons par différentes phases. Dans la première moitié de la nuit, l'organisme se régénère avec, en particulier, les phases de sommeil profond qui prédominent. Dans la deuxième moitié, le sommeil paradoxal prend lentement le dessus, entraînant une activité onirique intense. En outre, le corps ne peut pas rester toute la nuit dans la même position (contraintes musculaires, problèmes de circulation sanguine...).



Ainsi changeons-nous plusieurs fois de position pendant le sommeil nocturne. En général, ces « éveils intra-sommeil » ne durent que quelques secondes. Lorsqu'ils sont de moins de 3 minutes, nous les refoulons.

Se réveiller en pleine forme !

Ce contraste entre le mouvement (l'éveil intra-sommeil) et le sommeil immobile a pu être enregistré dans les laboratoires du sommeil par actimétrie, la mesure du mouvement. Grâce à cette connaissance, il est maintenant enfin possible de mieux se réveiller avec **la montre chronobiologique Sleeptracker**, première montre utilisant cette technologie high tech et prenant en compte les différentes phases de sommeil. Pour la programmation de ce réveil chronobiologique, il suffit d'entrer une heure maximale de réveil (par exemple 07:00) et un créneau horaire de « marge de manœuvre » (par exemple, créneau de 20 minutes de 06:40 à 07:00). Si vous avez un éveil intra-sommeil dans ce créneau, le **Sleeptracker** vous réveillera im-

médiatement et vous vous sentirez en pleine forme !

Les autres atouts

> comme le **Sleeptracker** vous réveille par des vibrations, votre partenaire peut continuer à dormir tranquillement !

> le logiciel PC d'analyse des données de **Sleeptracker** fourni vous communique des informations sur la qualité de votre sommeil.

Les nouveaux modèles

Le modèle actuel de **Sleeptracker élite** est déjà la troisième génération du **Sleeptracker**. Il existe en version homme et en version femme. Ses performances sont continuellement améliorées grâce aux commentaires et suggestions de ses utilisateurs. Le **Sleeptracker** a été primé par le TIME Magazine en 2009 comme un



des outils de voyage parmi les plus utiles, et en 2005 comme une des meilleures inventions de l'année...

Prix spécial : 149,90 € pour le Sleeptracker élite
-code promo : « spmpromo ».

Contact :

0970 461 970

www.sleeptracker.fr



Respirez la santé avec Auroma !

Vous désirez respirer un air pur et vivifiant ?

Les précieuses essences des gammes **Auroma** sont votre solution zen... Elles sont l'aboutissement subtil de la recherche d'une harmonie entre le bien-être, le savoir-vivre et le respect de l'environnement. Ces précieuses essences, habilement combinées par des maîtres artisans, restituent l'équilibre du corps et de l'esprit. Ainsi les gammes **Auroma** s'adaptent-elles idéalement aux SPA, à la relaxation, à la méditation, aux massages, rendant l'ambiance envoûtante...

Les produits Auroma, issus du commerce solidaire et participant au développement durable, se déclinent selon des lignes variées et complémentaires



Pour devenir distributeur ou mieux connaître Auroma Diffusion :

**Auroma Diffusion - 5 rue des Palombes
31700 Beauzelle**

Tél : 05 61 59 77 24 / Fax : 05 61 59 02 42
auroma@auromadiffusion.com

www.auromadiffusion.com

dont les encens d'Auroville et les bougies parfumées aux huiles essentielles. Parce qu'un produit doit être en osmose avec l'Homme et l'environnement, les produits **Auroma** sont avant tout naturels et d'une pureté exceptionnelle.

HEAD-Balance



Unique au monde et utilisé par des milliers de personnes !

A

Alfred Pfennig, ostéopathe, travaille sur les tensions musculaires de ses patients qui sont à l'origine de déplacements de vertèbres, d'hernies discales, de sciatiques, de névralgies, de migraines, de problèmes articulaires...

Durant ses années de pratique, il a constaté que la plupart de ces tensions étaient liées à un déséquilibre buccal. De plus, le soulagement obtenu en séances tenait un certain temps mais la douleur pouvait revenir par la suite, quelquefois accentuée par le stress.

Alfred Pfennig créa ainsi l'appareil de gymnastique buccale « Head Balance » permettant d'avoir une action d'équilibrage musculaire de la tête, du cou, du dos et agissant sur la digestion. Après l'avoir proposé à ses patients pour les aider à consolider, au quotidien, le travail fait en cabinet, fort du succès général, il décida alors de le proposer à tous. « Head Balance » est aujourd'hui préconisé aussi par de nombreux thérapeutes et s'utilise de façon simple et efficace. Il a d'ailleurs obtenu la médaille d'or au Concours Lépine de Paris en 2005 et a été salué aussi par la Société française de Médecine du Sport.

> Ses atouts : relaxant et stimulant, il favorise la circulation sanguine.

> Ses indications : migraines - raideurs de la nuque et des épaules - névralgies - bruxisme (grincements des



dents) - acouphènes (bourdonnements des oreilles) - tensions musculaires - ronflements.

Alfred Pfennig propose aussi une formation « Bien-être avec l'équilibre postural », méthode simple et très efficace qui est une véritable thérapie douce de la colonne vertébrale.

Pour tout renseignement, s'adresser à :

SARL Head-Balance - Monsieur Alfred Pfennig - Homéopathe-Ostéopathe
20 Rue de l'Étoile - F - 67350 Uhrwiller

03 88 72 50 41 - 06 74 29 90 33

www.head-balance.com

E-mail : info@head-balance.com



Découvrez la Spagyrie !

Le Laboratoire Elixalp et son Directeur **Toni Ceron** mettent à votre disposition une gamme complète d'**élixirs végétaux** élaborés selon la méthode Spagyrique.

Leurs atouts :

- > Produits certifiés Bio et 100 % naturels
- > Véritables outils de thérapies
- > Produits avec formulations ayurvédiques



Des formations en Spagythérapie sont également proposées...

Pour en savoir plus :

ELIXALP

2451 route du col du feu - 74550 ORCIER

Tel : 04 50 73 93 31

www.elixalp.com



Votre bien-être par les aimants

Mal de dos ? Mal de genoux ?

Associez les 2 médecines naturelles : magnétothérapie par les aimants et lithothérapie par la poudre de tourmaline



Bien dormir

Éliminez stress, fatigue, douleurs et faites le plein d'énergie avec les surmatelas de magnétothérapie toutes tailles et oreillers magnétiques coton grand confort.

Se sentir bien

Bijoux d'exception de magnétothérapie : titane, fibre de carbone, carbure de tungstène, pierres semi-précieuses, plaquage or 18 et ou argent, cuivre pur



Pour plus d'informations sur les produits Epixen cliquez ici.

www.magneto-therapie.fr

Epixen Bien-être - Rue du Pommier - 39100 Gevry

Tél : 03 84 710 494 - contact@epixen.com

Epixen Bien-être recherche des revendeurs indépendants en France



Les atouts de la luminothérapie

Le manque de lumière naturelle peut entraîner une baisse de vitalité. Aussi la luminothérapie est-elle une méthode douce et appréciée pour réguler l'horloge biologique interne. Ses bienfaits sont aujourd'hui reconnus. Cette thérapie originale repose sur des séances d'exposition à une lumière blanche, très vive, de durée variable selon l'état de santé de la personne. Un excellent remède pour lutter contre le blues, les états de fatigue, l'insomnie, relancer l'humeur et la libido !

gies multiples qui vont d'une meilleure hygiène de vie à la relaxation, en passant par une modification des habitudes alimentaires et, bien sûr, par la gestion des émotions et des comportements.

Le yoga, un outil utile

De tradition ancestrale le yoga, grâce à l'association de différentes postures et de techniques de respiration, dont la respiration complète et l'allongement du souffle, offre l'assurance d'une sérénité retrouvée. Cette discipline, une fois acquise, présente l'avantage de pouvoir être effectuée à la maison comme au travail. Patricia Blok transmet ainsi, dans son ouvrage « 88 secrets de relaxation » publié aux Éditions Médicis, un exercice yogi de relaxation de la nuque : *Asseyez-vous par terre en tailleur. Détendez vos bras et mettez vos poignets ou vos mains sur vos genoux. Penchez ensuite votre tête en arrière, tournez-la lentement vers la droite et ramenez-la vers la gauche au milieu. Répétez ce mouvement cinq fois vers la droite et cinq fois vers la gauche. Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément.*

Le stretching pour tous

Tout en douceur, cette méthode de relaxation réalise des séries de mouvements d'étirements du corps en se concentrant dans le même temps sur une respiration lente. Comme nous l'explique de son côté Gé-

raldine Adam, dans « Stretching en forme à toute âge » aux Éditions Ambre, *grâce à une respiration adaptée, le stretching réduit les tensions musculaires et psychiques : il aide à détendre le corps et l'esprit. La personne qui le pratique sera plus disposée à se maîtriser physiquement et psychologiquement. Elle sait où se situent ses limites et peut plus facilement conserver son calme en cas de situations génératrices de stress... Le stretching permet d'affiner la connaissance de son corps. Ceux qui le pratiquent sont plus à l'écoute de leurs sensations proprioceptives, c'est-à-dire des sensations de détente ou, au contraire, de tension musculaire. Ils possèdent une bonne connaissance de leur corps.* Il est préférable, du moins au début, d'être suivi par une personne qualifiée pour acquérir des positions justes.

La phytothérapie, des effets antistress

Il est inutile d'attendre la somatisation pour se traiter car il existe une multitude de plantes naturelles efficaces dans ce domaine. Dans « Les plantes du bonheur » publié aux Éditions Alpen, pour le Docteur Daniel Scimeca, l'aubépine est une bonne indication. *Elle calme le cœur et la nervosité et permet d'augmenter la rentabilité au travail en évitant tout affolement : loin d'être mou, on devient plus performant.* Lorsque l'insomnie est au rendez-vous, l'association d'Eschscholtzia et de Valériane, par exemple, sera très utile. Les possibilités sont nombreuses. Ainsi le



Gelsémium et la Passiflore ont-ils fait également leurs preuves.

Les bienfaits de l'aromathérapie

Selon le Docteur Gloaguen, dans son ouvrage sur le stress, *le principe de l'aromathérapie est simple : par les odeurs qu'elles dégagent, les huiles essentielles stimuleraient le cerveau émotionnel, ou système limbique, en produisant de la sérotonine qui agit alors sur nos humeurs et nos émotions. Les huiles essentielles s'utilisent selon différentes voies. Qu'elles soient inhalées, absorbées au niveau de la peau par massages ou en gargarismes ou dans un bain chaud, les huiles essentielles peuvent améliorer la plupart des symptômes physiques présents dans les états de stress.* Seules ou en association, leurs vertus ne sont plus à démontrer. Pourquoi ne pas tester la lavande ? Celle-ci présente une action relaxante mais également bénéfique sur les troubles du sommeil ou de l'humeur. Ou le romarin en période de fatigue. Des formules 100 % naturelles avec, à la clé, un bien-être assuré.

Myriam Ferhallad

**Aromathérapie
La Qualité
Phyto'Aromatica**

www.phytoaromatica.com

**ESSENCES de
PERELANDRA**

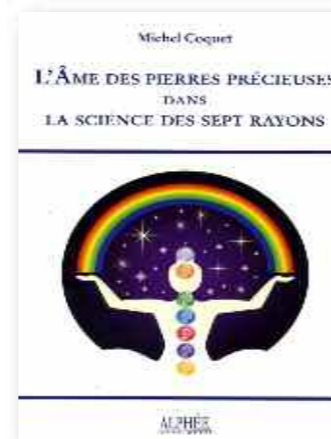
Les Essences de Perelandra, outils subtils d'aide au partenariat co-créatif avec les intelligences de la Nature pour répondre à un besoin de stabilité dans notre processus évolutif.

LASSERRE SAS
15 rue Amand Dumeau
35210 Langon
Tél : 05.56.62.57.00

www.jardins-cocreatifs.com

Les pierres intelligentes

Le monde minéral, malgré son apparente immobilité, contribue à l'évolution du monde. Notre corps en est constitué. Les pierres peuvent ainsi être source de bienfaits étonnants.



*À lire :
« *L'Âme des pierres précieuses dans la science des sept rayons* »,
Michel Coquet,
Alphée Éditions,
342 p., 23 euros

Des correspondances existent entre notre système énergétique et l'action des minéraux. À croire que les pierres possèdent une connaissance qu'elles sont prêtes à nous transmettre.

> *L'amazonite* : elle possède la sérénité en partage, au point que les lithothérapeutes la conseillent pour apaiser les tensions. Portée sous forme de bracelet, elle est en outre idéale pour les natifs de Cancer.

> *La tourmaline noire* : les spécialistes du Reiki préconisent de placer cette pierre sous ses mains et d'en masser la plante des pieds, ou bien sous le coccyx. Elle possède le pouvoir de chasser les pensées négatives.

> *L'onyx* : elle favorise discipline et rigueur. Elle est liée à tous les signes astrologiques de terre et particulièrement au signe de la Vierge.

> *L'œil du tigre* : cette pierre peut être simplement tenue dans la main mais on peut aussi la poser à

proximité du centre racine, le chakra *mulhaddar*, situé entre le sexe et l'anus. Dans tous les cas, elle aide à assimiler les expériences spirituelles.

> *L'améthyste* : elle renforce l'intuition, la concentration. Portée en collier pendant la nuit ou posée sur l'oreiller, elle exerce des effets bénéfiques au niveau des vaisseaux sanguins.

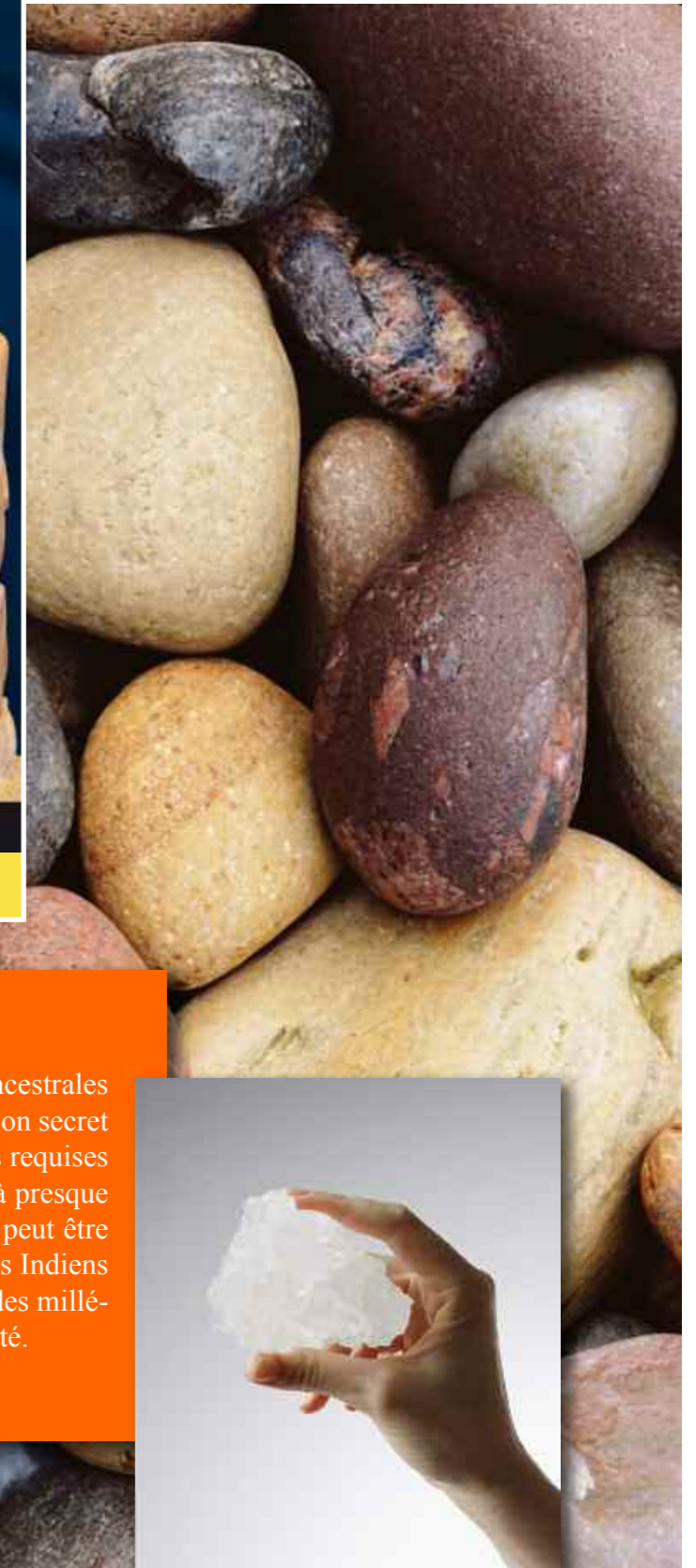
> *Le bois fossilisé* : idéal pour se recentrer, il convient aussi pour fortifier le muscle cardiaque.

> *La fluorite* : également appelée « pierre du génie », elle stimule le mental. Un bracelet de fluorite, porté à chaque poignet, favorise une harmonieuse complémentarité entre cerveau droit et cerveau gauche. Elle est l'amie des natifs des Poissons et du Verseau.

Bernard Giroud

S F A M
Votre
Grossiste en Minéraux
sur toute la France
Tél. : 04 93 511 720
DÉCOUVREZ NOTRE GAMME EN PROVENANCE DIRECT
DES QUATRES COINS DU MONDE :
CATALOGUE GRATUIT
SUR DEMANDE
SFAM, Grossiste en Minéraux - 77, Av. Henry Dunant - 06100 Nice
Tél. : 04 93 511 720 - Portable : 06 84 98 26 96 - eMail : sfam@akeonet.com
www.jemmes.com

Tradition



Le cristal ? Un bénéfice santé

Ce n'est pas par hasard que les traditions médicales ancestrales utilisent le cristal de roche pour fabriquer des talismans. Son secret réside dans le fait que cette pierre offre toutes les qualités requises pour diffuser une lumière pure. De ce fait, elle convient à presque toutes les circonstances. Puissant amplificateur, le cristal peut être couplé à une autre pierre pour en renforcer le pouvoir. Les Indiens d'Amérique du Nord et les chamans transmettent depuis des millénaires les applications positives du cristal en terme de santé.

« Des correspondances existent entre notre système énergétique et l'action des minéraux »

Herbofée, le site où la nature prend soin de vous !

Créée par des passionnés de la magie des plantes et des « choses qui poussent », Herbofée est une boutique en ligne dédiée à la nature et à ses bienfaits. La nature étant considérée comme l'actrice essentielle de la santé, du bien-être et de la beauté, les dirigeants d'Herbofée proposent des gammes variées et complètes de produits de qualité 100 % bio, sélectionnés avec le plus grand soin.

Conscients du rythme effréné de la vie actuelle et des enjeux écologiques de notre siècle, Herbofée - entreprise éco-citoyenne - permet de découvrir et de goûter au

confort du shopping à la maison, dans un choix de développement durable au service de la planète. A ce titre, ses matériaux d'envois et d'emballages sont 100 % naturels, recyclés, sans danger pour l'environnement.

Ecoute et conseils personnalisés :

Pour comprendre les besoins de chacun, Herbofée a mis en place une écoute et une présence téléphonique avec des conseils adaptés qui répondent aux questions concernant le monde précieux du bio.

Herbofée, c'est avant tout plus de 900 produits en ligne :

- > Herboristerie
- > Phytothérapie
- > Apithérapie
- > Cosmétique
- > Aromathérapie
- > Nutrithérapie
- > Alimentation et diététique
- > Epicerie fine
- > Compléments alimentaires
- > Tisanes
- > Huiles essentielles
- > Lithothérapie & cristaux
- > Jus naturels
- > Extraits de plantes
- > Massage, Spa & relaxation
- > Maison & décoration
- > Soins du corps...

Boutique « féérique » et pratique, Herbofée garantit une sécurité bancaire absolue avec des règles de confidentialité scrupuleuses, une livraison très rapide et une possibilité d'envois d'échantillons...



**Tourmaline noire
Elixir de Cristal**

- > vitalité
- > anti-douleur



**Cristal de roche
Elixir de Cristal purifiant**

- > sérénité
- > combativité



**Améthiste
Elixir de Cristal**

- > apaisement
- > harmonie



**Émeraude
Elixir de Cristal**

- > énergie
- > anti-stress

Renseignements :

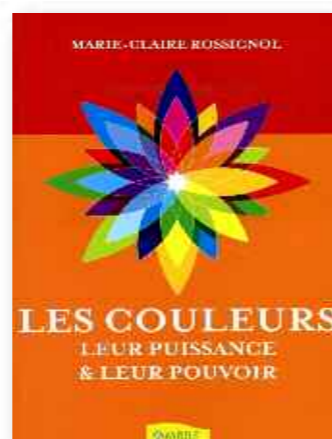
Tél : 04 79 61 25 42

 www.herbofee.fr



Qu'est-ce qu'un Mala tibétain ?

Un Mala est une sorte de collier, généralement composé de 108 perles ou d'un de ses multiples (52, 16, 8...). Il s'agit d'un chapelet utilisé pour la prière et la méditation. Les bouddhistes tibétains le portent parfois enroulé autour du poignet...



*À lire :
« Les couleurs, leur puissance et leur pouvoir »,
Marie-Claire Rossignol,
Ambre Éditions,
158 p., 17 euros.

L'utilisation d'un Mala est associée à la pratique d'un *Mantra* : son ou suite de sons chargés d'une énergie spirituelle dont la vibration racine est le son « OM ». Mais il sert aussi dans les pratiques qui consistent à se centrer sur la respiration et ainsi à compter leur nombre. De fait le sens du toucher est-il sollicité de manière à rester ancré.

tiques nécessitant la puissance.

- le Mala en cristal de roche : il est lié aux pratiques de purification.

Les pratiquants bouddhistes font bénir leur Mala par un moine afin de lui conférer une énergie spirituelle.

Des Malas adaptés à chaque pratique

On trouve une grande variété de Malas tibétains, tous aussi esthétiques les uns que les autres. Ils ont chacun leur spécificité :

- le Mala en graine de « Bodhi » : il est adapté à toutes les formes de pratiques bouddhistes.

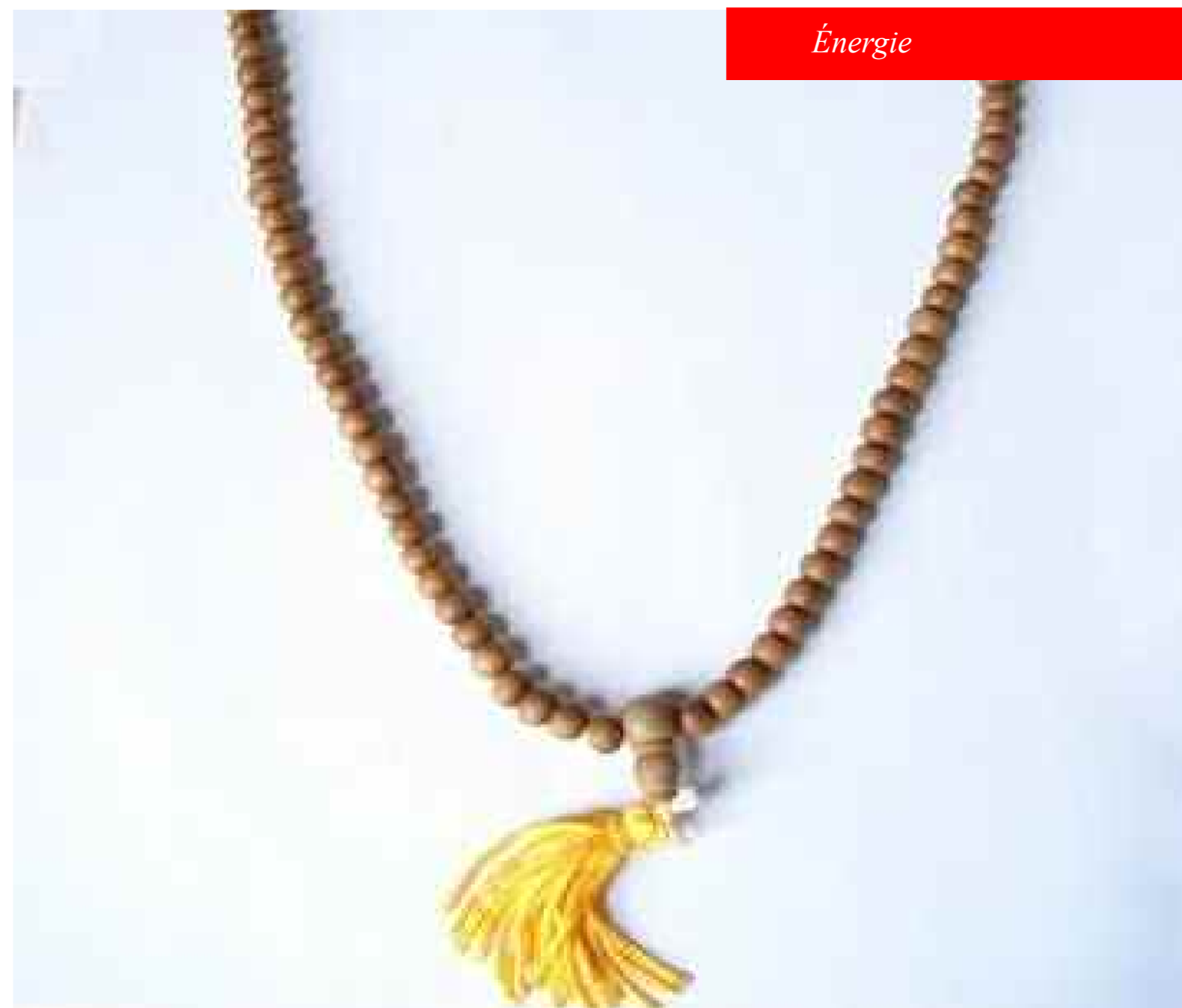
- le Mala en coquillage, en terre, en graines ou en bois : il convient aux pratiques dont le but est la paix.

- le Mala en or : il est particulièrement destiné à attirer richesse et prospérité.

- le Mala en corail rouge : il est indiqué pour les pra-

Dominique Reboul

Énergie



« On trouve une grande variété de Malas tibétains »

Les bijoux Reiki

Le Reiki utilise un grand nombre de symboles. Ainsi le *Dai-Ko-Myo*, représentant l'unification du corps et de l'esprit, peut se porter en pendentif autour du cou. De la même manière, arborer le *Hon-sha-Ze-Sho-Nen* favorise la capacité de se situer au-delà de l'espace-temps. Il est utilisé pour faciliter les guérisons à distance. Le pendentif *Sei-He-Ki* en argent pur facilite la résorption des perturbations mentales. Quant à la *spirale Reiki*, elle est généralement propice à la concentration. Un bijou en argent Reiki peut être acquis à partir de 40 euros. Un cadeau à se faire dont le rapport qualité/prix est non négligeable...



Pluri sens Presse

L'accès **gratuit** à la **culture** en ligne

► Découvrir
la chromothérapie

► Le langage
des dents

► **Georges Sand,**
une féministe avant l'heure

► J'évalue mon
capital résilience

► 100 ans et
**en pleine
forme !**

Les chemins initiatiques

Signes & sens magazine

Les annOnces

bien-être

Rejoignez « *les pages des spécialistes* »
et

**bénéficiez
de votre remise
« page des spécialistes »**

en *contactant dès maintenant Philippe*
au 04 90 23 51 45 ou 06 18 34 29 84
et dites « *page des spécialistes* » !

Vous êtes professionnel dans les domaines **bio, bien-être, santé** ou dans un tout **autre secteur**, vous désirez rejoindre les **pages des spécialistes de Signes & sens magazine** et annoncer dans nos colonnes, vous bénéficierez alors, dès la première annonce et à chaque reconduction de votre espace publicitaire, d'une **remise professionnelle**. Par ailleurs, Signes & sens magazine étant bimestriel, votre annonce publicitaire est accessible à **des milliers de lecteurs pendant 2 mois**, ce qui vous fait économiser **50 %** sur le tarif de votre annonce ramené au mois.

LES AVANTAGES Signes & sens magazine

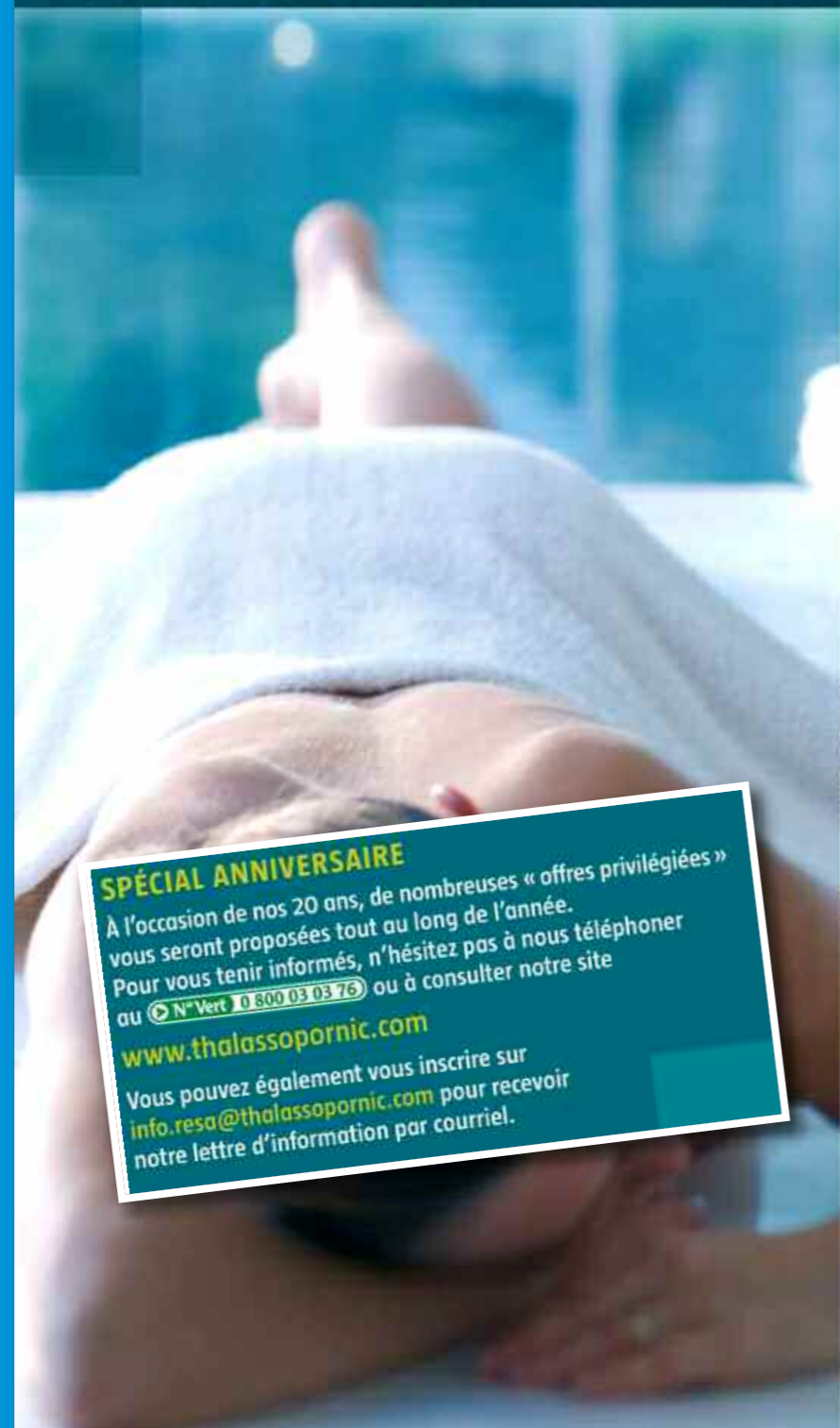
Signes & sens magazine

Magazine téléchargeable gratuitement sur le web pendant les 2 mois de la parution du numéro en cours (sur notre site www.signesetsens.com et sur des portails leaders francophones mondiaux, tels que www.psychosources.com, www.biovert.com, www.medicines-douces.com, www.placedubienetre.com, etc).



Vivre l'essentiel

2010



20 ans alliance pornic
RESORT HOTEL - THALASSO & SPA

SPÉCIAL ANNIVERSAIRE

À l'occasion de nos 20 ans, de nombreuses « offres privilégiées » vous seront proposées tout au long de l'année. Pour vous tenir informés, n'hésitez pas à nous téléphoner au **N° Vert 0 800 03 03 76** ou à consulter notre site

www.thalassopornic.com

Vous pouvez également vous inscrire sur info.resa@thalassopornic.com pour recevoir notre lettre d'information par courriel.