

Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 7 - Septembre 2023

Association bien être santé créativité

Chakras et glandes endocrines

Le mot "Chakra" signifie en sanskrit "roue de feu" : cette image évoque la notion d'un tourbillon enflammé, d'une lumière animée d'un mouvement rotatoire. Notre corps en compte plus de 88 000 dont les 7 principaux se répartissent tout au long de notre colonne vertébrale. Les chakras sont le siège de notre énergie dont les fonctions sont aussi bien physiques que psychiques ou subtiles.

Dans les traditions Indo-européenne, l'énergie est le souffle de vie qui anime la matière, c'est-à-dire qui rend vivante la biologie et réveille l'intelligence du corps (processus d'autorégulation, d'auto-guérison).

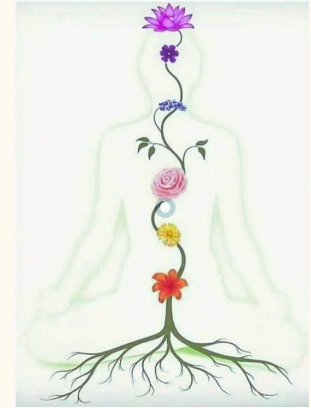
En portant notre conscience sur l'énergie, nous pouvons, avec un peu de pratique, la ressentir dans nos mains et percevoir sa circulation dans notre corps. Elle chemine à travers des voies de circulation qui lui sont propres. Elles sont appelées méridiens en Chine et nadis en Inde. Lorsque plusieurs voies se croisent, elles forment un "rond point". Chacun d'eux a ses fonctions au niveau biologique, énergétique, émotionnel et mental.

Chakras et fonctions biologiques:

La partie biologique, matérielle d'un chakra, est une glande endocrine. Nous connaissons aujourd'hui en médecine le rôle primordial que joue l'ensemble du système neuro-endocrinien. A chaque chakra correspond une glande endocrine, par exemple le chakra du plexus solaire est en lien avec le pancréas, le chakra de la gorge avec la thyroïde.

Fonction du système endocrinien

Il est responsable de la régulation d'une gamme de fonctions corporelles par la libération d'hormones. Celles-ci sont sécrétées par les glandes du système endocrinien, qui traversent la circulation sanguine pour atteindre divers organes et tissus de l'organisme.



Stéphanie ROUSSET

Praticienne

Psychocorporelle

06 06 55 38 12

Formée en Analyse systémique et stratégique, par le Dr Verzi (Aubenas),
En formation psychosynthèse.
Praticienne massage bien-être énergétique
et enseignante Qi gong

**Envie de changement
dans votre vie ?
Dépasser vos blocages ?**

Consultations enfants et adultes

Un accompagnement psychocorporel et créatif pour retrouver un équilibre dans sa vie.

Méthodes brèves et concrètes

Massages bien-être énergétique :
à partir de 25 €

**Association Bien Etre Santé Créativité présente à
ESPACE PARAMEDICAL - MAISON DE SANTE DE LARGENTIERE**



Pascale BERNARD :
Formatrice et
psychopraticienne
en psychosynthèse

Formée à la psychothérapie selon les travaux
du Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)

Formée par Jacques Salomé
à la méthode ESPERE

A Largentière

Réflexion sur les pratiques :

Des temps pour les professionnels,
associations et structures souhaitant
mener une réflexion sur leur pratique.

Stage en résidentiel

le 31 octobre, 1er et 2 Novembre

à St Cirgue en Montagne :

"Explorer le rapport au temps
grâce aux symboles"

Contact : 06.72.04.05.58

bernard.pascale2@wanadoo.fr



Psychologue
Psychothérapeute

Je vous propose des formations en
groupe :

- Gestion du stress,
- Affirmation de soi
- Estime de soi



Consultation psychothérapeutique,
Thérapie cognitive,
comportementale
et EMDR (thérapie des traumatismes)

Stéphanie FERNANDEZ

06 18 91 25 73

www.alygn.fr

www.bienetresantecreativite.fr

Les hormones indiquent ensuite à ces organes et tissus ce qu'il faut faire ou comment fonctionner. Le système endocrinien agit donc sur nos fonctions corporelles comme le métabolisme, la croissance et le développement, la fonction sexuelle, la reproduction, le rythme cardiaque, la tension artérielle, l'appétit, le cycle de sommeil et la température du corps.

Les chakras et les canaux d'énergies sont tous connectés et donc en interaction comme dans un système. C'est à dire que lorsque l'énergie circule moins bien sur le réseau ou les chakras, l'ensemble du système énergétique et physique est impacté.

Voilà pourquoi, il est bénéfique de porter une attention particulière à ses chakras, à tous les stades de la vie. Un chakra équilibré confère à la zone du corps concernée une bonne santé. Au contraire, un manque ou un excès d'énergie provoque des désordres dont les conséquences sont multiples : blocages de vie, tensions physique, troubles psychiques, mal-être émotionnel, mental...

Pour tendre vers plus d'équilibre au niveau de ces centres, nous pouvons être accompagnés par un thérapeute, et/ou trouver une pratique : Qi Gong, méditation, massage énergétique, chants....

Stéphanie Rousset

Les activités de l'association
à la Maison de Santé de Largentière

Cours de Qi Gong	Ateliers "Qi Gong et créativité" 1 samedi matin par mois	Formation Psychosynthèse : mieux se connaître et trouver des outils professionnels d'accompagnement
Lundis 18h - 19h30 Jeudis 9h - 10h (à partir du 25 septembre)	Samedi 30 Septembre de 9h30 à 12h30	24 septembre : "Le voyage du héros 2" 7 octobre : "La créativité" 9 et 10 décembre : "Psychothérapie et Spiritualité" avec Ghislaine Montier
Stéphanie Rousset 06 06 55 38 12		Pascale Bernard 06 72 04 05 58

L'Association Bien Etre Santé Créativité propose de regrouper les professionnels de ces activités en vue de créer une coopérative spécialisée. Elle est aussi garante de leur éthique et conçoit des prestations sur mesure pour les entreprises privées et publiques.