

Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 8 - Octobre 2023

Association bien être santé créativité

Yoga experience

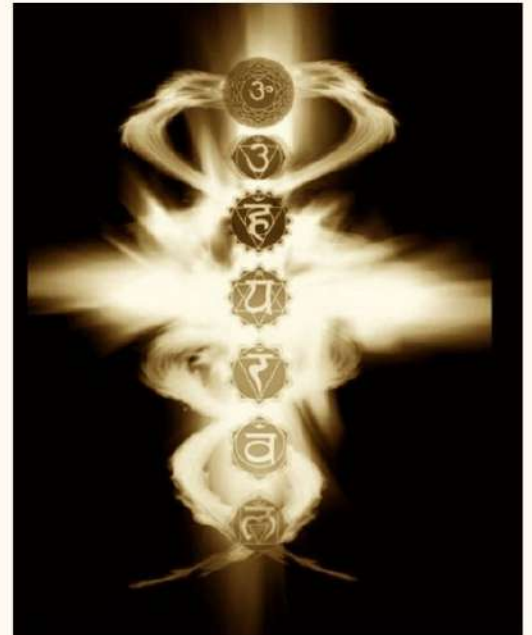
Chaque jour nous expérimentons au moins trois états de conscience. Vous êtes certainement en état de veille en lisant ces lignes, mais n'écartons pas la possibilité que vous rêviez cette scène. Et peut-être allez-vous tomber dans un sommeil profond au beau milieu de cette lecture.

Si vous êtes en état de veille, vous percevez un monde extérieur, avec lequel le seul contact sont vos sens de perception : l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat. L'organe de la vue, qui vous permet de lire cet article, l'oeil, transforme la lumière reçue en impulsions électriques, qu'il envoie au cerveau via le nerf optique. Un flux d'information est donc transmis au fin fond de votre boîte crânienne, où règne le noir absolu.

Mais quelle lumière enfouie dans votre corps éclaire ce spectacle intérieur ?

Le yoga promet d'éclaircir cette histoire en nous faisant connaître le quatrième état. Et quand bien même l'état ultime ne serait pas atteint, les effets secondaires de la pratique se produiront, un corps souple revitalisé et un esprit serein.

Dans notre pratique nous considérons trois plans distincts de substances vibratoires : le physique, l'énergétique et le mental. En suggérant une posture et un souffle au corps physique ; en chantant mentalement une graine sonore ; en imaginant les flux énergétiques ; en portant l'attention sur des régions du corps subtil ; nous nous purifions en profondeur et développons nos énergies intérieures. Alors nous pouvons facilement opérer le retournement sensoriel et profiter d'un agréable bain de son, de toucher et de lumière. Finalement, par la maîtrise du souffle, nous contrôlons l'énergie et partons à la conquête du mental.



**Gaétan
Hachette**
06 16 18 64 51

Eveillés vos énergies

Mobilité

Sérénité

vitalité

**Cours de Yoga
Les Mercredis à 18H
Largentièrre
Maison de santé**





Pascale BERNARD
Formatrice et
psychopraticienne en
psychosynthèse

bernard.pascale2@wanadoo.fr

06.72.04.05.58

Formée à la psychothérapie selon les travaux du
 Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)

Formée par Jacques Salomé
 à la méthode ESPERE

**Réflexion sur les pratiques, formations,
 stages**



Stéphanie FERNANDEZ

Psychologue

Psychothérapeute

06 18 91 25 73

www.alygn.fr

Consultation psychothérapeutique:

thérapie cognitive, comportementale
 et EMDR (thérapie des traumatismes)

Des formations :

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



Stéphanie ROUSSET

Praticienne

Psychocorporelle

06 06 55 38 12

Consultations enfants et adultes

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

Des méthodes brèves et concrètes

Massages bien-être énergétique

à partir de 25 €

Cours et ateliers de Qi Gong

www.bienetresantecreativite.fr

En prélude, nous faisons la gymnastique du chat, en
 ranimant notre âme d'enfant et réintégrant la relation au
 sol. Le corps se reconnecte à l'esprit et retrouve sa
 mobilité grâce au mouvement quadrupédique. Sans doute
 ni certitude, l'estomac vide, vêtus de matière naturelle,
 libres dans vos mouvements, avec un tapis, venez
 pratiquer le yoga.

Gaetan Hachette

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

Cours de Qi Gong	Ateliers "Qi Gong et créativité" 1 samedi/mois de 9h30 à 12H30	Formation Psychosynthèse : mieux se connaître et trouver des outils professionnels d'accompagnement
Lundis 18h - 19h30 Jeudis 9h - 10h	21 Octobre, 18 novembre, 16 décembre.	Stage en résidentiel le 31 octobre, 1er et 2 Novembre : "Explorer le rapport au temps grâce aux symboles" 9 et 10 décembre : "Psychothérapie et Spiritualité" avec Ghislaine Montier
Stéphanie Rousset 06 06 55 38 12		Pascale Bernard 06 72 04 05 58



Les SOINS de RITA

"Une parenthèse pour un mieux être"

Soin énergétique intuitif

Un soin énergétique complet dure, en
 moyenne, 45 mn avec un temps
 d'échange. Séance 45 €

06 48 79 87 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.