

Relaxation sonore et vibratoire

par Carine Lefebvre
Sonothérapeute - Soins sur la mémoire cellulaire



Un moment de détente guidé par les sonorités bienfaisantes et harmonisantes des bols Tibétains, bols de cristal, gong et tambour...Un moment de reconnexion à soi pour laisser place à la puissance vibratoire et magique de l'instant. Se laisser bercer et apaiser par la diversité des fréquences sonores et favoriser un état intérieur de présence, de centrage et d'ouverture à soi, qui permet d'harmoniser corps, émotions et esprit en procurant un bien être global.

Les bols chantants, bols de cristal, gong, sont de véritables outils de transformation de l'être. Leurs puissantes vibrations sonores traversent notre corps, nos organes, résonnent dans le squelette jusqu'au niveau cellulaire où sont emmagasinées toutes nos mémoires de notre vécu, si l'une d'entre elle présente un blocage, l'effet des ondes sonores va produire un mouvement et permettre de rétablir l'harmonie là où elle n'est plus. Le son est un merveilleux transmetteur d'intention, pour un travail plus profond lors de la séance, vous pourrez l'accueillir en conscience et le laisser circuler en vous de façon positive et fluide afin que le travail de réharmonisation se réalise en douceur à l'endroit souhaité.

Carine propose des soins individuels sur rendez-vous dans son cabinet à 500 mètres du Mas Després dans le village de Latour Bas Elne.



Yoga Iyengar

par Louis Rosario
Du centre de yoga Iyengar de Perpignan

Santé du corps, sérénité de l'esprit

Les asanas, ou postures, développent force et souplesse. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine.

Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation. Le pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration.

Selon la philosophie du yoga, l'être humain est constitué du corps, de l'esprit et de l'âme. L'âme, toujours sereine, est la part éternelle qui réside en chacun de nous.

Les asanas et le pranayama, méditation dans l'action, sont deux disciplines essentielles dans la pratique du yoga pour amener le corps et l'esprit en contact avec la lumière de l'âme et trouver la paix intérieure.

Le yoga, un art fondamental

Grâce, beauté, fermeté... Le corps est libéré des tensions par l'étirement et le mouvement... Une respiration profonde et régulière devient possible... Unissant son esprit et son corps, le pratiquant apprend l'art d'observer. Il développe son intelligence et toutes ses perceptions. La pratique du yoga apporte un épanouissement sur tous les plans.

Louis Rosario découvre le yoga en 2002 au centre de yoga Iyengar de Paris auprès de Faeq et Corine Biria qui le forment pendant plusieurs années avant qu'il ne séjourne en Inde et poursuive son apprentissage à l'institut Iyengar de Pune dont il est diplômé en 2010. Depuis il continue d'étudier auprès de grands maîtres comme Christian Pisano à Nice ou Gabriela Gubilaro à Florence. Il a fondé en 2017 le Centre de Yoga Iyengar de Perpignan.



YOGA Iyengar

Débutants / Confirmés
Enfants / Seniors
Femmes enceintes
Sportifs

Cours de niveaux
Salutations au Soleil
Récupération
Pranayama
Yoga pour hommes

Cours collectifs
et particuliers
Stages

CENTRE DE YOGA IYENGAR DE PERPIGNAN
90, rue Jean Baptiste Lullu - 66000 Perpignan

louisyoga@gmail.com 06.98.76.26.13   Yoga66.fr

Hélène Prunier

Je m'appelle Hélène Prunier, je suis française. J'ai connu le crudivorisme en 1989 par l'instincto thérapie que j'ai pratiqué plus de 10 ans. J'ai vécu à Bali pendant 15 ans où j'avais une entreprise d'artisanat pour l'exportation, puis je suis devenue guide francophone pour des agences de tourisme sur place.

De retour en France depuis 2013 j'accompagne un petit groupe de personnes pour des vacances tour – découverte de Bali pour crudivores ou pour ceux qui veulent découvrir le cru.

En 2013, j'ai été également aux côtés de Thierry Casasnovas pour lui venir en aide dans son association alors toute récente et j'ai été salariée de son association pendant 5 ans et demi au sein d'une équipe ouverte et généreuse et nous avons travaillé dans les domaines qui touchent à la réforme du mode de vie et principalement l'alimentation, la santé et la permaculture.

J'ai suivi les formations de Thierry Casasnovas avec Régénère sur la physiologie et l'iridologie.

Je me suis également formée au sérum de Quinton avec François Coll directeur des laboratoires Quinton d'Alicante; à l'accompagnement de jeûneurs avec Evelyne Curt qui a une expérience de plus de 18 ans dans le jeûne, à l'hydrothérapie du colon avec le centre AVS formation à Paris et en hygiène et salubrité avec Formabelle à Montpellier.

Je suis installée au sud de Perpignan où je propose de l'accompagnement en jeûne hydriques et secs avec ou sans reprise alimentaire et des stages d'alimentation vivante, cure de jus etc.

Je suis présidente et bénévole de l'association CureNature dont voici le blog: curenature.fr



Johanne Utard

Conseillère en Alimentation et en Hygiène de Vie,
Masseuse, naturopathe, iridologue, formatrice en hygiénisme.

J'ai étudié le commerce international et parcouru de nombreux horizons, tant professionnels que géographiques, avant de glisser doucement vers l'accompagnement (RH, enseignement, formation). Elevée à l'homéopathie et aux remèdes naturels, maman d'une enfant de 10 ans, la voie des médecines douces et alternatives s'est faite entendre rapidement sur mon parcours professionnel.

J'ai suivi des formations spécifiques afin de disposer d'outils variés et complémentaires :

- la naturopathie hygiéniste, qui intègre la force curative et autorégulatrice vitale qui existe naturellement en nous (formations Régénère + Naturopathie)
- l'iridologie, qui permet d'établir un bilan de l'état de santé d'un individu de manière douce et non intrusive (formation Régénère)
- le massage du ventre qui permet un nettoyage profond des organes internes, des émotions cristallisées dans notre deuxième cerveau ainsi que le réveil de notre énergie vitale (Formation Chi Nei Tsang)
- le massage du corps à l'huile (formation massage californien).

Professionnellement, mon objectif est de promouvoir une hygiène de vie globale, afin de retrouver l'équilibre naturel propre au vivant et d'aider les personnes à reprendre en main leur santé. J'ai conscience de l'importance d'une approche de terrain et non du symptôme. Loin des recettes miracles, j'observe les effets afin d'envisager les éventuelles causes possibles, en toute humilité. Mon intention de travail est d'offrir avec intégrité une présence attentive, de la bienveillance, du soin et de l'accompagnement. J'ai à cœur de pouvoir transmettre les expériences vécues ou reçues en témoignage, et d'accompagner les personnes dans cette dynamique de guérison vers un équilibre de vie adapté à leurs besoins.

Dans la pratique, je favorise une alimentation vivante et saine, la vie au contact avec la nature, le mouvement. J'effectue cures et jeûnes depuis 2000 (cure vitale, cure de fruits, jeûne hydrique et sec), véritables parenthèses de bien-être et de lucidité tant mentale qu'émotionnelle et spirituelle.

Je tiens un blog santé, je vous invite à vous y abonner : www.naturalistic.fr



NATURALISTIC

Nourrir la Vie, Nourrir l'Être

MASSAGE DU VENTRE

Le CHI NEI TSANG est un soin traditionnel chinois complet de l'abdomen, notre deuxième cerveau. Au toucher à la fois léger et profond de toute la zone digestive, ce massage ancestral permet de prendre conscience des tensions physiques et des charges émotionnelles qui leur sont liées.

Ce massage détend, désintoxique et revitalise les organes internes et agit sur différents plans (physiologique, émotionnel, énergétique) et sur différents systèmes du corps humain (digestif, lymphatique, circulatoire, immunitaire, hormonal).

Le ventre est le siège de nos pouvoirs, mais aussi de nos peurs, nous y retrouvons nos émotions refoulées et retenues. L'assouplir et le délier est une invitation à lâcher prise et accueillir, à pratiquer la conscience du corps et des pensées dans l'ici et maintenant. Des tensions telles que problèmes de digestion, transit difficile, douleurs lombaires, troubles du sommeil, stress, nervosité émotionnelle, etc. en résulteront soulagées également.

MASSAGE DU CORPS

Le massage du corps entier à l'huile favorise une détente globale de l'organisme et complètent harmonieusement une semaine de jeûne ou détox pour votre bien-être physique et mental. Il diminue les tensions musculaires, optimisent la circulation sanguine et lymphatique et donc l'élimination, ils jouent un rôle apaisant sur le stress et l'anxiété favorisant ainsi un mental plus calme.

Massage de détente du corps entier, des pieds à la tête, effectué avec de l'huile. Les mouvements fluides et continus sont associés à des pétrissages, des frictions et de longs effleurements. Les tensions se débloquent, le corps se détend, l'esprit se relâche... L'intensité du massage relaxant varie selon vos envies (doux, moyen ou fort).

Une parenthèse pour retrouver la sérénité. Un moment de présence à soi-même qui permet de prendre conscience de son corps.

ETUDE D'IRIDOLOGIE

S'appuyant sur les photos de vos yeux, ce bilan en iridologie consiste en l'étude de l'iris pour affiner la lecture du terrain de la personne, et permettre d'évaluer votre bilan vital. Dans une démarche unique et personnelle, cet échange de type naturopathie hygiéniste d'une heure permet ensuite de vous suggérer des pistes de réflexion pour favoriser votre santé et soutenir les capacités d'auto-guérison de votre corps :

- des conseils pour une hygiène de vie optimale,
- des clés de compréhension pour une alimentation adaptée,
- proposition d'un programme d'hygiène de vie adapté avec réglage alimentaire et orientation vers certaines thérapies naturelles.

N.B. Ni médecin, ni guérisseur, nous nous positionnons comme des éducatrices de santé globale pour vous expliquer, vous accompagner et vous aider à prendre davantage votre santé en main. En toute humilité, nous saurons vous orienter vers d'autres actions complémentaires et d'autres praticiens si besoin est.