

GUIDE OFFERT

Reconnexion à soi



*8 professionnelles du mieux-être vous
délivrent leurs meilleurs conseils, rituels,
et questions d'autocoaching*

POUR UN VÉRITABLE CHEMINEMENT
DE L'ESPRIT AU CORPS



Notre volonté

Nous évoluons dans une société à mille à l'heure où il est facile de se faire passer en dernier, de délaisser ses besoins fondamentaux.

Le sentiment de bien-être devient alors recherché par tous. Il existe diverses méthodes alternatives que nous pouvons tester en fonction de ce qui nous appelle. Mais toutes ont un point commun: la (re)connexion à soi.

Parfois, la mise en place de quelques conseils concrets dans notre quotidien peut nous faire déjà beaucoup de bien: s'accorder du temps, mettre en place certains rituels, prendre des temps d'introspection pour se questionner sur ce qui est essentiel pour nous,

Et parfois travailler en profondeur avec des professionnels peut nous permettre de bénéficier de leur expertise à travers des accompagnements personnalisés, prenant en compte les différentes composantes de votre vie.

Dans ce guide offert, vous obtiendrez des clés pour aller mieux et une présentation de professionnelles et de leur approche pour prolonger votre démarche. Il a été conçu comme un véritable cheminement intérieur, de l'esprit vers le corps.

“

"Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi."

B. Fontenelle

A propos

Toutes présentes sur le Pays d'Aix-en-Provence, nous sommes des entrepreneures du mieux-être. En avril 2022, pour sortir de l'isolement professionnel, Marjorie Ouvrel, contacte différentes professionnelles partageant les mêmes valeurs qu'elle, pour créer un club local dans le but de se soutenir, échanger et collaborer autour de projets communs. Le club local Objectif Réseau Aix-en-Provence Bien-Etre est né!

Très rapidement portées par notre envie de rendre accessibles nos pratiques, nous avons l'idée de proposer un guide gratuit dans lequel nous délivrons nos petits tips.

Vous y retrouverez les conseils de :

- Elodie Kuczynski - Sophrologue certifiée
- Marjorie Ouvrel - Coach en épanouissement personnel et professionnel
- Fouzyia Medoukali - Naturopathe
- Manon Fougerouse - Praticienne en énergétique chinoise
- Florence Biero-Ronchain - Diététicienne nutritionniste & sophrologue
- Aurélie Herzog - Accompagnante périnatale
- Martine Poulion-Emery - Masseuse bien-être & réflexologue
- Karine Bion - Aroma & olfactothérapeute

*Les entrepreneures Bien-Etre
du Pays d'Aix*

Un chemin intérieur

Quand le désir de perfection empêche la connexion à soi	5
A la découverte de mes envies profondes	7
Les quintessences florales: la reconnexion subtile avec l'âme	9
L'intersaison en Médecine Traditionnelle Chinoise pour se recentrer	11
L'écoute de ses sensations alimentaires et émotionnelles	13
Se reconnecter à soi grâce aux massages	15
Retrouver l'équilibre avec la réflexologie plantaire	17
Aromathérapie et olfactothérapie: sentir pour mieux ressentir	18
Où nous trouver pour aller plus loin	20



1

Quand le désir de perfection empêche la connexion à soi

Etre perfectionniste c'est placer la barre toujours plus haut, se fixer des objectifs difficilement atteignables, faire attention aux détails... Ce comportement est souvent guidé par la peur du jugement, la peur de l'échec car la valeur que la personne se donne est liée à ses actions et sa réussite.

Perfectionnisme: les signes qui ne trompent pas

- Je me surinvestis dans tout ce que j'entreprends. Tout doit être réalisé à la perfection même les tâches insignifiantes.
- Je souffre d'anxiété : j'ai tendance à anticiper ce qui pourrait me conduire à l'échec, les remarques négatives que je pourrais recevoir;
- Je me compare souvent en portant mon attention sur mes manques, mes faiblesses par rapport aux autres.
- Je vis essentiellement dans ma tête, je suis coupé de mon corps pour ne pas ressentir les émotions désagréables.
- Je suis tourné(e) plutôt vers l'extérieur : le regard des autres est important.



ETRE CONNECTÉ A SOI, CA VEUT DIRE QUOI?

- ✓ C'est être attentif à ses émotions et ses besoins pour prendre les meilleures décisions pour soi, et non en fonction de ce que les autres pensent.
- ✓ C'est avoir conscience de sa valeur.
- ✓ C'est être tourné vers l'intérieur.

Bref, le perfectionnisme est plutôt en contradiction avec la connexion à soi...



Des petites actions pour commencer

Le désir de perfectionnement est un mode de fonctionnement qui ne peut se changer en un claquement de doigts. Commencez plutôt par des petites actions comme déléguer des tâches qui ont peu d'importance pour vous, oser faire des nouvelles choses qui ont peu d'impact en cas d'échec... Et surtout félicitez-vous quand vous y arrivez!

Comment arriver à lâcher ce désir de perfection?

Quelques questions à se poser pour comprendre l'origine de ce besoin de perfection :

- ✓ Pour qui ai-je envie d'être parfait?
- ✓ Qu'est-ce que ça m'apporte d'atteindre cette perfection ?
- ✓ Comment je me sens quand je pense avoir atteint la perfection ? Au contraire, comment je me sens quand je ne l'atteins pas?

Ce questionnement est le début du chemin de la connexion à soi : comprendre comment je fonctionne pour reprendre le pouvoir sur ma vie.



Exercice de sophrologie

L'exercice du pompage d'épaules: idéal pour relâcher la pression!

Installez-vous debout ou assis sur une chaise.

Fermez les poings.

Inspirez par le nez, retenez votre respiration en haussant les épaules plusieurs fois, et soufflez fortement par la bouche.

Reprenez une respiration libre et concentrez-vous quelques instants sur votre corps.

Recommencez 2 fois.

Cet exercice est à réaliser avant de vous poser les questions proposées en amont. Il favorisera votre introspection

Aller plus loin avec la sophrologie

Voici quelques axes de travail possibles avec la sophrologie : relâcher la pression, prendre du recul par rapport à ses propres exigences pour les réajuster, (ré)apprendre à écouter son corps pour en prendre soin, mais aussi travailler l'estime de soi pour être plus conscient de sa valeur et accorder moins d'importance au regard des autres.



Elodie KUCZYNSKI

Sophrologue certifiée

Je vous accompagne en cabinet et en visio pour retrouver l'apaisement et vous recentrer sur vos besoins. Grâce à des exercices simples, concrets et un accompagnement sur mesure, vous retrouvez plaisir et équilibre mais aussi et surtout les commandes de votre vie!

Depuis toujours intéressée par le domaine de la médecine et de la psychologie, j'adore comprendre le fonctionnement du corps humain, l'origine des maladies, des blocages émotionnels et comment améliorer notre quotidien.

2

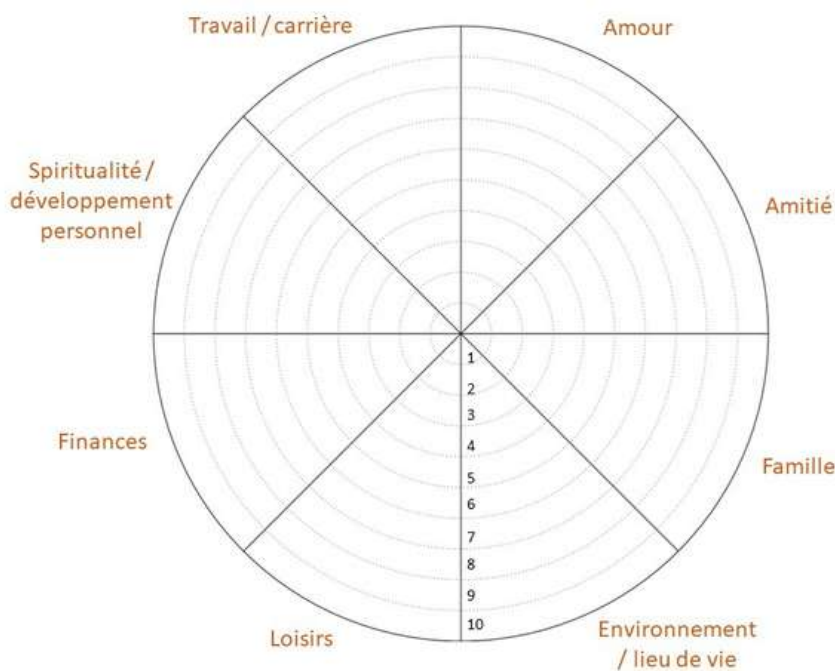
A la découverte de mes envies profondes

Nous forçons notre personnalité en partie en empruntant divers personnages et masques, à tel point parfois, de ne plus savoir qui l'on est vraiment ou quelles sont nos envies profondes. Il en résulte une perte de sens, de motivation et même de confiance en soi. Comment se sentir à sa place quand nous sommes déconnectés de qui nous sommes véritablement?

L'introspection est un moyen à la portée de tous pour aller visiter ses profondeurs, se distancier de ses croyances et conditionnements et se reconnecter à son Moi profond et authentique, à ses valeurs et ses véritables envies.

Evaluer son degré d'épanouissement avec la roue de la vie

Il est parfois difficile de faire le point sur son épanouissement. L'exercice de la roue de la vie est à la fois ludique et très visuel en proposant une vue d'ensemble. Il est une excellente amorce à la réflexion!



MARCHE À SUIVRE

1) Pour chacune des 8 sphères de vie, coloriez les tranches selon votre degré de satisfaction de 1 à 10

2) Observez. Que remarquez-vous? Quelle(s) informations vous étonne?

3) Que ressentez-vous face à cette roue? Avez-vous de la fierté pour certains domaines, de la frustration pour d'autres?

Avec ce simple exercice, vous pouvez déjà entrevoir là où il serait intéressant de porter votre attention dans les prochains mois et ainsi mettre en place certaines actions qui vous permettront de retrouver un équilibre.

Aller plus loin avec l'autocoaching

L'invitation proposée par les questions ci-dessous est de prendre de la hauteur pour mettre de la conscience sur nos modes de fonctionnement, se distancier de certaines croyances qui ne sont pas aidantes, mais aussi sortir du mode automatique ("il faut que") pour emprunter le mode intentionnel ("j'ai envie de"). En revenant en son centre, nous pouvons (re)trouver les réponses déjà présentes en nous et ainsi orienter nos décisions et nos actions pour une vie beaucoup plus épanouissante.



Beau voyage intérieur!



Comment me définirais-je aujourd'hui? Est-ce éloigné de ma version idéale (celle dans laquelle je suis dans mon plein potentiel)?

Dans quel(s) domaines suis-je frustrée? Quels sont les besoins (dans les différentes sphères de ma vie évoquées dans la roue de la vie) que je dois honorer pour avoir la sensation de me respecter ?

Qu'est-ce qui me draine de l'énergie (dans quelle(s) situation(s) je me sens plombée)? Qu'est-ce qui me redonne de l'énergie (dans quelle(s) situation(s) je me sens vivante, boostée)?

Si tout était possible et qu'il n'y avait aucune contrainte, quel style de vie aurais-je?

Quelles expériences (pas uniquement professionnelles) ai-je envie de vivre dans les prochaines années ? Quelles sont mes limitations actuelles pour chacune de mes envies ? Quelles actions puis-je mettre en place facilement qui me rapprocheraient, ne serait-ce qu'un tout petit peu plus de ces expériences ?

L'introspection et l'autocoaching peuvent s'avérer suffisants pour certaines personnes ou certains moments de vie. Pour d'autres, un regard neutre par un professionnel vous permettra d'aller visiter des angles morts et ouvrir le champ des possibles pour votre évolution.



Marjorie OUVREL
Coach en épanouissement professionnel

Experte des transitions professionnelles depuis plus de 10 ans, le chemin que je vous propose à travers mes différents accompagnements est de vous guider sur votre chemin d'exploration, vous soutenir à agir pour une vie plus alignée à vos valeurs et votre fonctionnement naturel où vous pourrez révéler votre plein potentiel.

Je vous aide notamment à dessiner les contours d'une activité qui fait sens, en mettant en lumière votre singularité.

3

Les quintessences florales: la reconnexion subtile avec l'âme

Les multiples outils de bien-être et de développement personnel visant à une meilleure connaissance de soi nous poussent à puiser en nous, afin de (re)trouver les ressources nécessaires pour avancer tant bien que mal malgré les tracas de la vie quotidienne. Mais aussi pour passer le cap des grands chamboulements qui, pour des raisons diverses, viennent nous affecter à des degrés et intensités plus ou moins importants.

Parmi ceux-ci se trouvent les fleurs de Bach et d'autres élixirs floraux moins connus, comme les élixirs de fleurs rares ou ceux obtenus à partir des fleurs du Bush australien.

Les origines des fleurs de Bach

Considérant que traiter une maladie n'était pas suffisant pour guérir, et qu'il fallait également tenir compte de l'état d'esprit du malade, le Dr Bach, guidé par ses convictions et son intuition, va rechercher des remèdes simples et purs qui vont aller agir sur la sphère psycho-émotionnelle : les fleurs.

Il s'inspire des principes énergétiques des plantes, à l'instar de la médecine indienne, l'Ayurveda, selon lesquels la conscience est présente dans toutes les formes de vie.

Elle est le fondement même de la création, le pouvoir d'évolution. Dans la semence se trouve l'arbre, dans l'arbre, la forêt. La vie est relation, interdépendance, interconnexion.

Cette conscience n'est pas seulement l'intellect ou la raison. C'est le sentiment simple et pur d'être en vie et d'être relié à toute vie. Ce sentiment existe déjà dans les minéraux, les plantes et les animaux.

Dans le système védique, l'homme en tant que microcosme contient en lui-même tous les règnes élémentaires minéraux, végétaux et animaux. Dans la plante se trouve le potentiel humain et réciproquement, dans l'être humain se trouve la structure d'énergie de la plante.

QUELQUES FLEURS DE BACH POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN

RED CHESNUT

Pour les personnes anxieuses ou facilement inquiète pour les autres, elle favorise l'apaisement mental.

WALNUT

Pour les personnes qui se sentent vulnérables quand leurs habitudes sont perturbées, elle développe notre capacité d'adaptation aux changements de vie.

CERATO

Pour les personnes qui n'ont pas confiance en leur propre jugement, elle aide à se reconnecter à son intuition intérieure et apprendre à s'y fier.

La place des fleurs de Bach dans l'approche holistique de la santé

Comme Hippocrate et Paracelse, le Dr Bach partage la même vision holistique de la médecine que l'Ayurveda: la maladie est une résultante d'une distorsion entre l'âme, l'esprit et le corps.

C'est la raison pour laquelle, en naturopathie, les fleurs de Bach et autres élixirs floraux ont toute leur place dans une globalité de conseils d'hygiène vitale en vue d'améliorer le terrain de santé d'une personne. Ce sont des catalyseurs de transformation et de prise de conscience. C'est une méthode douce, naturelle, subtile, de fleurs des champs.

Il ne s'agit pas de se changer mais de se révéler à nous-mêmes en reprenant contact avec notre âme.



Comment agissent les fleurs de Bach?

Les plantes, chez qui les émotions sont déjà présentes interagissent avec notre sphère émotionnelle et nous en apprennent sur nous-mêmes. C'est une reconnexion subtile qui nous aide à prendre conscience de notre désalignement.

L'émotion est en effet le moyen qu'a notre âme de nous interpeller lorsque nous perdons pied mais aussi nous indiquer le sens que notre vie doit prendre pour être en harmonie avec nous-mêmes et notre environnement.

Fouzyia MEDOUKALI Naturopathe



Passionnée par la nature et la complexité de l'être humain, j'ai entrepris il y a plus de 10 ans une formation en massages et psychologie énergétique ayurvédiques, puis en aromathérapie familiale. Par la suite, j'ai complété ces connaissances et obtenu une certification en naturopathie holistique puis en réflexologie plantaire fonctionnelle.

Mes diverses expériences dans le domaine de la santé naturelle et du bien-être, dans toutes ses dimensions - de l'éthique à la pratique professionnelle - me permettent aujourd'hui de proposer un accompagnement personnalisé dans le respect, la bienveillance et la recherche d'harmonie.

4

L'intersaison en Médecine Traditionnelle Chinoise pour se recentrer

En occident, les quatre saisons sont organisées en fonction des phénomènes solaires d'équinoxe et de solstice, marquant le début des saisons. La tradition chinoise propose une autre approche du cycle des saisons, basée sur l'observation de la nature, les différentes phases et évolution de la lune.

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), l'homme fait partie intégrante de l'Univers. Nous sommes un microcosme dans le macrocosme. L'énergie de chaque saison a ainsi un impact sur notre organisme à l'image de ce qui se passe dans notre environnement. Notre rythme biologique se modifie selon les saisons. Il est donc important d'adopter de bonnes habitudes et de nous caler sur le rythme de la saison en cours.

CORRESPONDANCES ÉNERGÉTIQUES

Chacune des saisons est représentée par un élément et est associée à un couple organe/entrailles.



PRINTEMPS

Elément : Bois

Organes: Foie/Vésicule Biliaire



ÉTÉ

Elément : Feu

Organes : Cœur/Intestin grêle



AUTOMNE

Elément: Métal

Organes : Poumon/Gros intestin



HIVER

Elément: Eau

Organes : Rein/Vessie

Qu'est-ce que l'intersaison?

Le calendrier énergétique comprend quatre saisons « pleines » de 72 jours. Entre chaque saison, une intersaison de 18 jours est rattachée à l'élément Terre et aux organes Rate/Estomac.

L'élément Terre nous permet de nous recentrer, nous enraciner. Être relié à la Terre, c'est être en équilibre et stable parmi les forces du monde, forces physiques. La Rate et l'Estomac agissent aussi comme des harmonisateurs.

Ainsi, chaque intersaison correspond une période de transformation, à un changement d'état, à quelque chose « qui n'est plus » mais « qui n'est pas encore ». C'est un moment de pause, de reconnexion à soi et de bilan, une transition douce entre une manière d'agir vers une autre. Il est donc important d'accueillir ce moment en conscience.



CALENDRIER CHINOIS PRÉVISIONNEL 2022-2023

Hiver: du 07/11/22 au 15/01/23

Intersaison: 16/01 au 03/02/23

Printemps: 04/02 au 18/04/23

Intersaison: 19/04 au 05/05/23

Été: 06/05 au 20/07/23

Intersaison: 21/07 au 07/08/23

Automne: 08/08 au 19/10/2023

Intersaison: 20/10 au 06/11/2023

Hiver: 07/11/23 au 15/01/24

Comment nourrir l'élément Terre en soi?

TOUCHER LA TERRE

Passez du temps dans la nature. Marchez pieds nus dehors dans votre jardin, jardinez et touchez la terre à mains nues. Faites cela en suivant le rythme de la nature qui elle ne se hâte jamais.

VISUALISER

Dès que vous le pouvez, debout, assis, visualisez quelques minutes les racines qui sortent de vos pieds ou de votre coccyx et qui s'enfoncent très profondément jusqu'au centre de la Terre. Cet exercice renforce notre stabilité et notre enracinement à la Terre.

RESPIRER

Pensez à faire des pauses relaxantes en prenant soin de respirer calmement. Par exemple, pratiquer 6 respirations en inspirant 3 secondes, en bloquant l'air dans les poumons 3 secondes et en expirant lentement pendant 5-6 secondes.

CULTIVER L'EMPATHIE

Laissez les émotions vous traverser, tels des nuages. Cultivez la légèreté et les émotions douces, faites-vous plaisir, privilégiez la sympathie et l'empathie comme art de vivre.

AIDER LE COUPLE DIGESTIF RATE/ESTOMAC

- ✓ Réduisez votre consommation de sucre.
- ✓ Bannissez les préparations aux céréales bien trop sucrées au petit déjeuner.
- ✓ Prenez de petites portions et mastiquez bien.
- ✓ Privilégiez les aliments cuits ou, au moins, saisis. Evitez les crudités.
- ✓ Misez sur les légumes à saveur douce, de couleur jaune ou orangée et qui poussent à fleur de terre ou en dessous, comme les carottes, les panais, les potirons, les pommes de terre, les patates douces,...

L'intersaison, un moment idéal pour faire un bilan saisonnier

La MTC a une approche préventive de la santé et de notre bien-être et préconise d'ajuster les déséquilibres à chaque intersaison afin d'être en permanence adapté à son environnement.

Résultat: un renforcement de l'énergie défensive de l'organisme, l'élimination des maux du quotidien résultants de ces déséquilibres, mais aussi un apaisement du mental pour un retour au calme intérieur.



Manon FOUGEROUSE
Praticienne en médecine chinoise

Je vous accompagne à retrouver votre équilibre, prendre soin de votre espace intérieur, soulager vos maux et votre stress en stimulant les fonctions naturelles du corps et sa capacité d'auto-guérison grâce à un protocole personnalisé.

Pratiques utilisées: acupression, ventouses, moxibution

5

L'écoute de ses sensations alimentaires et émotionnelles

La reconnexion à soi passe par l'écoute de ses sensations alimentaires pour apprendre à les découvrir ou les redécouvrir en douceur. Prendre conscience de son état intérieur est déjà un pas de géant pour accueillir nos émotions en douceur, et prendre le temps vous permettra de mettre des mots sur vos maux.

Pour démarrer, vous pouvez prendre un joli carnet afin de noter vos ressentis sur quelques jours, voire quelques semaines. Le but étant de prendre conscience aussi de votre évolution dans ce travail sur vous-même.



Exercice 1

Connectez-vous à votre estomac. Pour ce faire, posez une de vos mains dessus, concentrez-vous sur la chaleur de votre main au contact de votre peau, et peu à peu essayez de rentrer au plus profond de vous pour aller voir quels types de messages votre estomac vous envoie :

- Est-il rempli totalement ? 100%
- Est-il totalement vide ? 0%
- Est-il très distendu ? 150%
- Ou à moitié rempli ? 50%
- Est-il apaisé ? Gargouille-t-il ? Y a-t-il des spasmes ?

Vous pouvez reproduire cet exercice plusieurs fois par jour afin d'évaluer vos besoins physiques. Avant un repas, par exemple, ai-je très faim, un peu faim ou alors pas du tout et je mange par habitude ? Lors du repas, vous pouvez également effectuer cet exercice pour vous demander où vous en êtes ? Cette évaluation pourra vous aiguiller sur les quantités à consommer pour la suite.

Exercice 2

La connexion à soi, à son corps, à son estomac passe aussi par le plaisir que l'on va prendre à observer, à sentir, à goûter, à déguster... à chaque repas, à chaque bouchée.

On aura même parfois l'impression que le repas ne nous a pas « nourri » même si la quantité était présente. Quelques questions à se poser pendant les repas :

- Est-ce que j'aime vraiment ce que je mange ?
- Quel est le goût qui ressort le plus ? Quelle saveur ?
- Quelle est la texture ? Est-ce que je l'apprécie ?
- Ce repas me contente-t-il ?
- Est-ce que les couleurs de mon assiette, le visuel de mon assiette me donnent envie ?

Exercice 3

Questionnez votre estomac et votre cerveau sur votre rassasiement en milieu de repas, et en fin de repas. :

-Suis-je rassasié ?

-Ai-je trop mangé ? Ou pas assez ?

-Est-ce que je me sens trop rempli ou pas assez ?

En fin de repas, reposez-vous la question du pourcentage de remplissage de votre estomac.

Par exemple : j'étais à 20% en début de repas et je suis maintenant à 90% / J'étais à 0% en début de repas et je suis maintenant à 130%....

A noter que l'estomac n'enverra le message de rassasiement au cerveau que 20 minutes après le début du repas, donc une bonne mastication, et un temps plus long du repas ne pourront que vous aider à percevoir cette sensation.



Florence BIERO-RONCHAIN

Diététicienne nutritionniste et sophrologue certifiée

Je vous accompagne vers une vie plus saine et plus sereine grâce à une méthode qui combine sophrologie et nutrition. Grâce à des outils efficaces et personnalisés qui contribueront à vous sentir plus à l'aise dans votre vie, je soutiens principalement des femmes dans toutes les étapes de leur vie (adolescence, puberté, ménopause, grossesse, parcours de PMA,...). Il est important pour moi de travailler sur tous les plans de votre vie afin de vous aider à vous libérer totalement de vos entraves et de vivre en harmonie. Passionnée par mon métier, je forme également à la psycho-nutrition et à la micronutrition.

Exercice 4

Savez-vous que nous avons différentes faims? La faim physiologique et la faim émotionnelle. Mais alors comment les différencier ?

La faim physiologique vous alertera par différents signes : ventre qui gargouille, impression de ventre vide, sentiment de fatigue, de coup de barre, maux de tête, salivation, ... Cette faim arrivera de façon graduelle et s'accroîtra avec le temps, mais nous serons capables d'attendre pour l'apaiser.

La faim émotionnelle se caractérise par cette envie incontrôlable, irrésistible, irrésistible de manger. Ce besoin peut venir de l'extérieur de vous-même (publicité, vitrine alléchante...) mais aussi de l'intérieur (compensation d'une émotion difficile). En focalisant sur la satisfaction immédiate de manger, nous détournons, grâce à cette stratégie inconsciente d'évitement, notre attention de la véritable émotion. Il s'agit alors d'un évitement, de ne pas faire face à ce qui est difficile pour nous. Malheureusement, cette faim est souvent impossible à rassasier car le mal être réel n'est pas apaisé.

6

Se reconnecter à soi grâce aux massages

L'automassage à la portée de toutes!

Dans la course folle de la journée d'une femme, d'une mère, d'une compagne, il n'est pas toujours évident de prendre du temps pour soi. En réalité, parfois quelques minutes suffisent pour se reconnecter à son corps et retrouver l'équilibre.

Je vous propose de pratiquer l'auto massage de votre visage, du cuir chevelu, de vos pieds ou de votre ventre si vous êtes enceinte. En 10 minutes, en soirée ou le week-end, après un bain ou une douche, mettez une musique douce que vous appréciez et détendez-vous!



Comment pratiquer l'automassage du visage?

Pratiquer l'auto massage est assez facile et peut tout à fait s'intégrer à votre routine quotidienne matin ou soir.

Vous pouvez masser le visage au moment de l'application de votre crème hydratante.

Encore mieux, vous pouvez utiliser une huile végétale bio que vous choisirez en fonction de votre type de peau.

Après avoir démaquillé votre visage et vous être lavé les mains, frottez les quelques minutes entre elles pour les réchauffer. Prenez quelques gouttes d'huile et frictionnez-la pour la chauffer.

Étape par étape

Partez de la base de votre cou et remontez jusqu'à vos mâchoires.

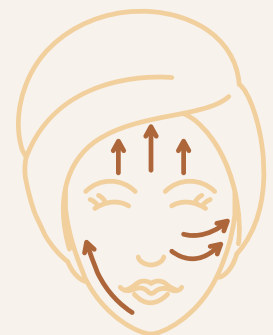
Lissez vos mâchoires en partant de votre menton, jusqu'à vos oreilles.

Avec vos index, lissez la partie de votre lèvre supérieure en partant du sillon nasal jusqu'à vos commissures.

Ensuite avec vos doigts, lissez vos pommettes, en partant des ailes du nez jusqu'aux oreilles.

Pour décongestionner vos yeux, tapotez délicatement avec la pulpe de vos doigts, sous vos yeux.

Passez à votre front et lissez des sourcils vers la racine de vos cheveux, ainsi que depuis la ride du lion.



Respirez, détendez-vous et profitez de ce doux moment !

L'automassage sur toutes les parties du corps... ou presque!



Le cuir chevelu

Et si vous massiez votre cuir chevelu en vous lavant les cheveux, comme si vous étiez chez le coiffeur?

Les pieds

Le massage des pieds peut aussi être un moment de détente et de reconnexion à soi.

Et quand on attend un bébé?

Si vous attendez un bébé, vous pouvez en plus des techniques déjà citées, prendre un moment pour vous masser le ventre tout en douceur. Un simple effleurage suffit.

Bien calée dans des coussins, pour être complètement détendue, passez vos mains sur votre ventre en appliquant un baume hydratant par exemple.

Votre corps est en train de réaliser l'extraordinaire.

Vous sentirez sûrement votre bébé qui vient en contact de vos mains. Quel plus beau moment pour se connecter?



Honorez-vous!



Aurélien HERZOG

Accompagnante périnatale et fondatrice de l'Exaucée

Après 18 ans à travailler en crèche en tant qu'éducatrice de jeunes enfants, d'abord, puis directrice de crèche, j'ai tout naturellement créé "L'exaucée" afin de proposer des accompagnements aux futurs et jeunes parents. Ma pratique est axée sur la bienveillance, le non-jugement et le soutien. Autour d'un massage, d'un rituel du bain sensoriel pour nourrisson, d'un atelier allaitement, je vous propose par la même occasion un espace de soutien et de bienveillance pour échanger sur vos envies ou difficultés. C'est avec joie que Je vous transmets des tips et des conseils pour que vous puissiez avancer à votre rythme.

7 Retrouver l'équilibre avec la réflexologie plantaire

Comment agit la réflexologie plantaire?

La réflexologie plantaire fait partie des thérapies parallèles qui permettent de rétablir l'équilibre. Chaque organe ou fonction physiologique correspond à un point précis sur la voûte plantaire. En exerçant une pression sur ces points, il est possible de prévenir certaines maladies et favoriser une meilleure santé.



Comment pratiquer l'automassage du pied?

Entamez votre massage en réalisant des mouvements de lissage sur tout le pied pour détendre la voûte plantaire.

Puis commencez toujours par exercer une pression en expirant sur le point du plexus solaire tel que montré sur la photo: Relâchez à l'inspiration. Recommencez 3 ou 4 fois. Chaque action doit être pratiquée sur l'autre pied.

Cette première manœuvre vous permettra déjà de diminuer stress et tensions internes.

Petits tips pour certains maux

Mal de gorge?

Le gros orteil est lié à la gorge et à l'hypophyse. Prenez-le entre vos doigts et faites des mouvements circulaires.

Mal à la nuque?

Prenez votre gros orteil, à sa base se trouve la jointure. Frottez ou massez pendant 30 secondes. Ce point correspond à la nuque. Puis lissez le côté extérieur du gros orteil qui apporte un soulagement aux cervicales.



Martine POUALION-EMERY

Masseuse bien-être & réflexologue plantaire

Après une carrière d'aide-soignante, je me suis reconvertie dans le massage bien-être pour apporter mon aide d'une autre manière, avec toute la chaleur humaine qui me caractérise.

Je me suis formée à de nombreuses techniques pour vous proposer aujourd'hui différents services: massage bien-être (relaxants et spécifiques), réflexologie plantaire, palper-rouler, soins énergétiques, bols tibétains.

8

Aromathérapie et olfactothérapie: sentir pour mieux ressentir

L'Homme utilise les plantes aromatiques, autant pour se soigner que pour pratiquer des rituels ou pour incorporer à l'alimentation, depuis la nuit des temps.

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles (composés aromatiques extraits des plantes) en vue d'améliorer le bien-être physique et émotionnel d'une personne.

Aujourd'hui, il n'est pas facile de s'y retrouver face à la multitude d'informations que l'on peut dénicher sur le net. Pour les utiliser correctement, un apprentissage de qualité est requis pour une bonne pratique.

Comment reconnaître une huile essentielle de qualité?

3 critères essentiels pour une HE de bonne qualité:

- ✓ 100% pure et naturelle
- ✓ Issue de l'agriculture biologique ou de plantes sauvages
- ✓ Chémotypée pour permettre de définir la ou les molécules biochimiquement actives

Comme un vin, la qualité d'une huile essentielle dépend de son biotope. Les substances actives varient en fonction de l'ensoleillement, la nature, les composants du sol et de la façon dont la plante est travaillée, cueillie et distillée. Ainsi 2 plantes identiques sur un terroir différent peuvent sécréter des HE différentes. Il revient au praticien de connaître le chémotype des HE pour comprendre les différents modes d'actions et éviter les effets indésirables voire dangereux.



2 GRANDES VOIES D'UTILISATION

1 APPLICATION CUTANÉE

Par cette voie, les HE agissent au cœur de nos cellules, grâce à leurs propriétés biochimiques. Une seule goutte à l'intérieur du poignet, où les veines affleurent, suffisent pour permettre un passage plus rapide dans le sang. Méthode idéale pour débloquer les tensions et activer l'énergie vitale!

2 OLFACTION

L'odorat, le plus primitif de nos sens, est intimement lié à nos émotions. L'odeur captée par les récepteurs olfactifs qui tapissent la cavité nasale remontent jusqu'aux récepteurs du cerveau limbique, centre de stockage des odeurs et centre de commandes de la régulation des émotions et des souvenirs.

Madeleine de Proust

On a tous déjà fait l'expérience de revenir instantanément dans l'état émotionnel d'un instant passé, à la seule effluve d'une senteur connue.

Sur la base de ce lien subtil, l'olfactothérapie utilise l'odorat comme moyen thérapeutique pour agir au plan émotionnel.

C'est donc une thérapie qui utilise les odeurs de certaines huiles essentielles pour calmer, tonifier, libérer ou réguler nos émotions.



Méditation olfactive: un rituel de reconnexion à soi

Je vous invite à vous installer confortablement, dans un lieu où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez même prévoir ce temps à l'avance.

Déposez une goutte d'huile essentielle*, sur un mouchoir et respirez en conscience ces effluves.

Puis, laissez-vous guider à travers cette méditation olfactive (cliquez sur [ce lien](#)) pour aller à la rencontre de vos sensations, et même peut-être de vous-même!

*les premières fois, commencez avec une huile essentielle comme le Sapin, le Pin, la Lavande ou le Petitgrain bigarade.



Karine BION

Aroma-olfactothérapeute & fondatrice de Kapimahé






Passionnée de plantes médicinales, j'ai un lien particulier avec la Nature depuis toujours et utilise les HE lors de consultations et de soins. Ma formation initiale en aromathérapie scientifique me permet de répondre avec rigueur et précision à vos besoins. Sensible, j'aime apporter un peu de douceur dans votre quotidien grâce à la touche de magie de l'énergétique et du travail des senteurs sur notre inconscient.

Mes spécialités : anosmie, anxiété, dépression et douleurs chroniques.





Pour en savoir plus sur mon parcours, cliquez sur [ce lien](#)

Où nous trouver?






Elodie KUCZYNSKI
Sophrologue

 Cabinet 1: 2335, avenue Auguste Mavy. Cabriès
Cabinet 2: 5 rue Charles Duchesnes. Tour Tertia II. Aix en Provence
 06 73 36 78 12
 elodie.kuczynski@outlook.fr  






Marjorie OUVREL
Coach en épanouissement
professionnel

 En visio et sur Aix-en-Provence
 06 25 09 26 46
 contact@marjorieouvrel.fr  


Fouzyia MEDOUKALI
Naturopathe

 Sur Aix-en-Provence (18 rue du Maréchal Joffre) et en visio
 06 83 11 40 62
 acoeurdesoi@outlook.fr  






Manon
FOUGEROUSE
Praticienne en médecine
traditionnelle chinoise

 Cabinet 1: 350 rue J.R.G Gauthier de la Lauzière, Bat 7, Aix-Les-Milles
Cabinet 2: 1 rue de l'église, Aix-Les-Milles
 06 84 13 89 51
 manon.mtc@yahoo.com  

Florence
BIERO-RONCHAIN
Nutritionniste et
sophrologue

 Sur Aix-en-Provence (5 rue Lisse des Cordeliers) et en visio
 07 83 10 50 03
 florence.ronchain@gmail.com  




Aurélie HERZOG
Accompagnante périnatale

 Sur Aix-en-Provence (920 chemin des plâtrières)
Déplacements à domicile sur le Pays d'Aix
 06 10 26 85 98
 aurelieherzog.pro@gmail.com  

Martine
POUALION-EMERY
Masseuse bien-être &
réflexologue plantaire

 Sur Venelles (51 Avenue Maurice Plantier)
 06 60 54 83 02
 sawasdee13770@gmail.com  

Karine BION
Aroma et
olfactothérapeute

 Sur Venelles (5 rue de la touloubre) et en visio
 07 81 46 80 97
 kapimahe@gmail.com  

“

Apprendre à vivre, cela commence donc par apprendre à connaître et prendre soin de son corps, de son psychisme et de son esprit, et favoriser la bonne entente de ces trois dimensions de notre être.”

FRÉDÉRIC LENOIR

