

Entre nous

La lettre d'informations des thérapies brèves et soins énergétiques,
pour aller vers un mieux être et une liberté d'être soi.



N° 7

Je vous souhaite pour les mois à venir, d'être dans la paix du coeur et de vivre des moments de bonheur partagé. Faire rayonner cette énergie de vie et d'amour et qu'elle puisse profiter à tous.

EDITO : Voilà que l'année 2019 se prépare lentement à tirer sa révérence pour laisser place à sa soeur 2020. Les rayons des commerces sont décorés de milles feux et les propositions se bousculent pour remplir nos vies d'un tas d'objets qui, pour certains, finiront au fond d'un tiroir.

Et si on se laissait porter par le coeur. Et si on offrait le cadeau qui aura une portée bien plus profonde que tout objet quel que soit son volume et quel que soit son prix.

Je vous propose de nous installer dans le calme, et le silence .

Prendre une feuille et un crayon. Nous poser quelques instants et fermer nos paupières. Notre respiration s'apaise dans un rythme inspir, expir, tranquille.

Et nous pensons à une personne que nous aimons, nous prenons ce temps pour elle : **ce qu'elle nous inspire.** On laisse l'inspiration rentrer, on se laisse inspirer.

Un mot, une phrase, que l'on note sur une feuille de papier, ce qu'il ou elle représente pour nous, pour lui offrir, en cadeau.

Puis l'on pense à une autre personne que l'on aime et de nouveau, on se laisse inspirer, un mot, une phrase....

Pour nos proches, nos amies, nos voisins.

Et si pour ces fêtes de fin d'année, nous semions autour de nous cet amour qui nous unit.

Patricia Ruiz-Garcia

Y a t'il de plus beau cadeau que d'offrir son coeur en partage ?

LA LIBERTE D'ETRE : Petite Causerie sur le choix de "Dire Oui à la vie"

Vendredi 17 janvier 19H30 à l'Espace Chrysalide 1 rue des mousserons Treffort Val Revermont

Nous avons abordé récemment à l'Espace Chrysalide le sujet du **burn-out spirituel**, appelé aussi "Nuit noire de l'âme". Je vous invite à poursuivre nos échanges sur la notion de la liberté de dire oui au bonheur d'être vivant. Tout être humain aspire à être heureux. Cette soif d'amour est là, en nous. Elle nous porte et nous permet de puiser en nous les ressources nécessaires pour nous aider à traverser les obstacles sur notre chemin.

Alors pourquoi est-ce si difficile d'être heureux ? Quels sont les choix qui s'offrent à nous ?

Etre en vie et se laisser porter par la vague du **vague à l'âme**? Laisser nos peurs et nos émotions, l'environnement extérieur gérer notre vie ?

Et si l'on faisait un autre choix ? Et si on faisait le choix de reprendre la direction de notre existence et d'être heureux.

Oui c'est un vrai choix.

C'est un chemin qui nous conduit vers un **changement de regard** sur le monde qui nous entoure. Mais aussi une mise à distance de nos émotions, un apaisement du mental, une acceptation de nos peurs et de nos zones d'ombre.

C'est une **bienveillance envers soi** lors des épreuves de l'existence. Ce n'est pas la partie la plus facile.

C'est une acceptation de nos échecs comme autant d'opportunités de **grandir et d'évoluer.**

C'est prendre soin de notre désir de vivre, **DIRE OUI A LA VIE** est à l'opposé d'une résignation fataliste. C'est être dans l'action et dans une dynamique positive.

Plus facile à dire qu'à faire ? Comment s'y prendre ?

"La vie est riche de tout ce qui est nécessaire pour nous éclairer, mais nous ne prenons pas le temps d'allumer la lumière".

Cette soirée sera clôturée par une méditation guidée.

www.instantduphenix.fr

Stage Féminin Sacré - Samedi 4 et Dimanche 5 avril 2020

Notre mission sur terre consiste à nous permettre de naître à tous nos pouvoirs divins sur terre et d'ancrer pleinement notre incarnation. Afin d'accéder à un monde de Paix, de Sororité, et de Fraternité.

Beaucoup d'entre nous vivons une poussée de croissance des consciences, et développons une plus grande sensibilité qui nous conduisent vers des choix plus éclairés, plus inspirés.

Cependant, l'activation de la fréquence vibratoire ne peut se faire qu'avec un cheminement spirituel et une ouverture de la conscience universelle à l'Amour inconditionnel. C'est un chemin fabuleux, émaillé de moments de joie et d'intensité lumineuse. Entreprendre ce voyage dans les profondeurs de notre Etre est une étape importante dans notre évolution.

Pendant ces deux jours, nous aborderons les thèmes suivants, afin de vous accompagner sur le chemin du Féminin sacré :

- L'Amour de Soi et purification du cœur de l'Être, des résistances, afin d'accéder à la richesse du pouvoir divin qui nous habite.
- Les luttes de pouvoir (accepter ses zones d'ombre avec bienveillance, se libérer du passé); Plus nous allons dans les profondeurs de notre Etre, plus puissantes et subtiles sont les ombres que nous rencontrons. Se libérer des entraves à la voie de l'amour universel.
- A la rencontre des émotions, les accueillir, les mettre en lumière et se libérer.
- Se connecter à la sagesse de la nature, qui nous ramène aux mouvements de vie intérieure. Les cycles de vie et la force créative.
- Ouvrir son cœur à sa mission d'âme, dans l'accueil de sa nature féminine.

Deux jours pour se reconnecter à son étoile intérieure et naître à son essence féminine.

co-animé par Patricia RUIZ-GARCIA et Brigitte DAUVERGNE



La magie du massage sonore :



Avez vous entendu parler de la sonothérapie et de ses bienfaits ?

C'est une pratique qui stimule, améliore et rééquilibre le fonctionnement des ondes cérébrales et permet de se libérer des tensions physiques, psychiques ou émotionnelles. Cette pratique, composante de l'art thérapie, peut se vivre soit en soin individuel, soit en atelier découverte pour une profonde détente.

Le massage sonore en **soin individuel** va soulager des tensions du corps (os, muscles, tendons), aider à se libérer des effets du stress et améliorer la circulation de l'énergie vitale. Les ondes ondulatoires (**bol de cristal, diapason et pyramide cristal, voix**) vont favoriser l'alignement de la structure physique, rentrer en résonance avec la structure osseuse et apporter une grande détente et une profonde relaxation.



En atelier, l'approche se fait par le jeu, au son **des bols tibétains, hand pan, bol de cristal, etc...** Expérimenter la musique intuitive, sans être musicien. Simplement se laisser porter par le son et la vibration. **Partager, se détendre, se relaxer, libérer sa créativité.**



Et retrouver son âme d'enfant...

ACTUALITES : Sur réservation, places limitées

- **Tous les mardis 19H30** (hors vacances scolaires) méditations guidées, relaxation dynamique, bols chantants...
- **Samdi 11 janvier 2020** : Atelier "découvrir les bols chantants"
- **Vendredi 17 janvier 2020** : Petite causerie sur la Liberté D'Être - **Dire OUI à la vie !**
- **Samedi 18 janvier 2020** - Atelier "développer ses ressentis" **complet**
- **Samedi 18 janvier 2020** - Cercle de femmes à Bourg en Bresse
- **Samedi 25 janvier 2020 - ATELIERS OUVERTS** Retrouvons nous à l'Espace Chrysalide de Treffort Val Revermont : **Les praticiens vous ouvrent leurs portes pour vous faire découvrir différentes disciplines liées au mieux-être.**
- **Samedi 8 février** : Massage Bien-être
- **Vendredi 14 Février** : Cercle de femmes à l'espace Chrysalide
- **Samedi 15 février** : Atelier "développer ses ressentis" **complet**

- **Samedi 15 février** : Atelier litho-réflexologie faciale
- **Samedi 29 février** : Cercle de femmes à Bourg en Bresse
- **Samedi 14 mars** : Initiation Magnétisme
- **Vendredi 20 mars** : Cercle de femmes à l'Espace Chrysalide
- **Samedi 21 mars** : Atelier "développer ses ressentis" **complet**
- **Samedi 21 mars** : Cercle de femmes à Bourg en Bresse
- **Samedi 28 mars** : Atelier "découvrir les bols chantants"
- **4 et 5 avril 2020** : STAGE FEMININ SACRE

Pour en savoir plus (infos, tarifs, réservation) :

www.linstantduphenix.fr Tel : 06 27 48 61 38 Courriel : contact@linstantduphenix.fr



Patricia RUIZ-GARCIA praticienne en sophrologie, soins énergétiques, sonothérapie
Accompagnement individuel et collectif - Particulier - Entreprise
Ceyzeriat - Bourg en Bresse - Treffort Val Revermont

www.linstantduphenix.fr

