

Bien-Être - Être - Être-Bien

Editorial

Agenda

Mai

☿ Ma 13 au Sa 31

ABSENT

TAPOVAN / Normandie

- Lu 5 **Nouvelle-Lune**
- Ma 20 **Pleine-Lune**
(Wesak)

JUIN

☿ Me 4

ZAZEN

soirée de méditation
20h à 22h30 / CHF 25.-

☿ Di 15 au Sa 21

ABSENT

TAPOVAN / Normandie

☿ Je 26

REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki

● Ma 3 **Nouvelle-Lune**

○ Me 18 **Pleine-Lune**

Bonjour,

C'est avec plaisir que je vous écris aujourd'hui, dimanche de Pentecôte, et en même temps fête des mamans !

Le mois de mai nous a amenés, ici, chez nous, le soleil et un avant-goût estival. Finies les giboulées ... Brûlé l'hiver par les feux de Baltant ... Célébration de la victoire de la lumière sur les ténèbres ... Fête de la fertilité ... Quel beau programme ! Quel magnifique et puissant symbole dans un monde où cette réalité-là n'est pas toujours à l'œuvre.

Il n'y a pas si longtemps, Don Alexander nous enseigna, lors d'un séminaire sur la colère et la compassion, que si n'importe quelle manifestation dans le monde était possible, alors elle vivrait et existerait avant tout en nous ... !

La question se pose alors à nous, humains sur le chemin d'évolution : Quel feu allumer ? Pouvons-nous célébrer notre victoire sur nos ténèbres ?

Aujourd'hui, jour de Pentecôte, nous célébrons "l'union des peuples divisés" et l'arrivée du feu, symbole de Dieu, la Lumière, sur les humains. C'est une invitation. Avec grand respect, compassion et amour, nous l'acceptons à l'intérieur de notre cœur et dans tout notre Être, et suivons notre guide intérieur !

Mais la Pentecôte est également appelée "la fête des prémices". Quel magnifique "hasard" d'honorer en ce même jour également les mamans !

Voici quelques informations :

DON ALEXANDER

Retraite d'été

Pour la troisième fois, Don Alexander nous invite à passer une semaine hors du temps dans la pleine nature de Leysin pour une Retraite de méditation et d'enseignements.

N'ayant pas encore défini le thème de cette année, Don laisse toutefois entendre que cette semaine pourrait être accompagnée et/ou contenir beaucoup de mouvements ... Et comme l'énergie est quelque chose de fluide, souple et subtile, le mouvement n'est jamais bien loin. Laissons-nous surprendre et guider dans cette nouvelle expérience sur le chemin de notre véritable Moi !

Comme par le passé, nous résiderons au Guesthouse "Hiking Sheep" où la vie communautaire sera un autre atout pour notre travail. Vous trouvez tous les détails sur cette retraite sur mon site Internet sous :

www.porteducristal.ch/reiki/avances/don_alexander.php#top

Merci de prendre note que cette retraite aura lieu avec un minimum de 10 personnes.

Et pour des questions d'organisation, notamment la réservation du "Hiking Sheep" (nous sommes en pleine haute-saison), le délai d'inscription est le :

Vendredi 20 juin 2008

Avec plaisir, je suis à disposition pour d'éventuelles questions, suggestions, etc.

MASSAGES AYURVEDIQUES

Au fur et à mesure que le temps passe, mes soins ayurvédiques changent. Ce ne sont pas les soins en eux-mêmes, mais plutôt mon approche et mon intention.

Peut-être avez-vous pu constater par vous-mêmes que ces soins deviennent de plus en plus individuels et profonds. Ils permettent, au-delà du bien-être et de la détente, un travail en profondeur.

Et plus particulièrement encore par le **Maha-Abhyanga**, le massage du corps entier de 90 minutes. C'est une expérience profonde, unique et personnelle.

Abandonnez-vous ... Lâchez vos muscles ... vos organes ... vos sens ... et sentez !

Porte du Cristal
No. 34 / mai - juin 08

Newsletter

JUILLET

☿ Je 3

ZAZEN

soirée de méditation
20h00 à 22h30 / CHF 25.-

☿ Ve 7 au Di 9

OKU-DEN-ZENKI

2° Reiki

☿ ANNULEE

REIKI-HÔ

Vacances obligent !

☿ Di 27 au Sa 2 août

RETRAITE

Don ALEXANDER
CH 1854 Leysin
ouvert à ses élèves ayant min. le 2° Reiki

● Je 3

Nouvelle-Lune

○ Ve 18

Pleine-Lune

MASSAGES AYURVEDIQUES (suite)

Mini-Cures

Dans un futur très proche, j'aurai le plaisir de vous offrir 2 nouvelles Mini-Cures ou Rituels venant de l'Inde !

Ojaskar, mini-cure de base avec : *Abhyanga, Kansu, sudation du visage, massage du ventre ou des mains, massage du nez ...*

Prana, soin d'amincissement pour affiner la silhouette et éliminer les toxines, avec : *Udvertana, Kansu, sudation du visage, bain de pieds, massage du ventre ...*

Shanti, la paix pour le calme intérieur, avec : *Sapta Stithi, massage du visage, swedana du visage, Kansu, massage "OM" ...*

Tous ces soins authentiques et consécutifs, d'une durée totale de 4 ½ heures, seront entrecoupés par des périodes de repos.

Offrez-vous une véritable plage de Détente et de Bien-Être profond durant une demi-journée !

STAGES DE BASE DE REIKI

Si vous avez l'intention de suivre une initiation Reiki, mais que vous n'êtes pas très sûrs (en raison des multiples offres d'enseignements, d'écoles, etc.), je vous propose d'assister à une de mes soirées "Reiki-Hô", les rencontres Reiki.

Cela vous donnera une idée sur moi, mon enseignement et le lieu. Ceci ne vous engage à rien ... Le prix de la soirée : CHF 25.-.

C'est avec plaisir que je suis à disposition pour toute question supplémentaire.

Voici les dates des prochains stages de base :

- **SHO-DEN** (1° Reiki) Sa 30, Di 31 août & Lu 13 octobre
Sa 20, Di 21 déc. & Lu 5 janvier 09
- **OKU-DEN-ZENKI** (2° Reiki) Ve 7, Sa 8, Di 9 mars & Lu 14 avril
Ve 14, Sa 15, Di 16 nov. & Lu 8 déc.
- **OKU-DEN-KOKI** (2° Reiki avancé) Sa 6 et Di 7 décembre

Les stages auront lieu avec au minimum 3 à 4 personnes et au maximum 9 personnes.

Attention : Ces dates sont soumises à d'éventuels changements durant l'année !

Bien, je vous remercie de m'avoir lu jusqu'à la fin ! Et comme toujours, un très grand MERCI de diffuser ces nouvelles autour de vous 😊 !

Je vous souhaite un magnifique mois de mai, plein de soleil, de chaleur et de bonheur en vous ainsi qu'autour de vous !

Au plaisir de vous revoir et/ou de faire votre connaissance.

Avec mes lumineuses salutations

Phil

Porte du Cristal

Rue Marterey 72

CH 1005 Lausanne

Tél. : +41 21 311 48 05

Port. : +41 79 467 94 25

info@porteducristal.ch

www.porteducristal.ch