

Bien-Être - Être - Être-Bien

Editorial

Bonjour,

Soyez les bienvenu(e)s et merci de m'accompagner durant les quelques lignes qui suivront.

Ca y est, nous y sommes ! C'est l'été ! Il fait chaud et beau. Voici le temps des vacances. Yes ! La saison préférée de beaucoup. Si certains d'entre vous vont se reposer sur le sable chaud au bord de la mer, d'autres préfèrent les hautes cimes des montagnes, ou encore un séminaire, un stage ou une retraite.

Alors à vous toutes et tous, je vous souhaite un temps splendide de repos et de ressourcement. Que le soleil vous sourie et vous réchauffe et remplisse votre cœur de plein d'énergie !

Voici, comme d'habitude à cette place, quelques informations :

DON ALEXANDER

Peut-être que vous le savez déjà, nous avons malheureusement dû annuler notre **Retraite** à Leysin par manque d'inscriptions.

Notre prochain rendez-vous avec Don est reporté alors à fin novembre, les 28, 29 et 30 exactement, et aura lieu chez moi à Porte du Cristal. Le thème reste à déterminer.

De ce fait, imposé par les lieux, le nombre des participants est limité à 15 !

Délais d'inscription : [Vendredi 10 octobre 08](#)

MASSAGES AYURVEDIQUES

Le soleil et la chaleur nous font transpirer actuellement. Cela entraîne tout naturellement une élimination et détoxification par sudation.

En Ayurvéda il est très important, que les 3 Mala, les 3 principales voies d'élimination, qui sont les selles, l'urine et la transpiration, fonctionnent bien.

Très instinctive et naturelle, notre nourriture change, devient plus légère et notre besoin en liquide augmente. Notre corps tout entier « cherche » d'avantage le contact direct avec la nature et les 5 éléments.

Il se libère de la lourdeur de l'hiver, et, durant des semaines et des mois, il entre dans une phase de purification, de maturation et d'éclosion, avant de se recentrer et de se reposer à l'intérieur de lui-même.

Au Zénith de notre cycle, les massages nous apportent une grande et précieuse aide ! Par une activation directe et indirecte de nos systèmes de circulation, sanguin et lymphatique, nous soutenons et aidons ce rythme naturel de libération.

En plus, l'huile sur la peau nous aide à ... bronzer 😊 Bel été !

MINI-CURES

Dès la fin de l'été, et pour bien préparer « votre terrain à cultiver », j'ai le plaisir de vous proposer 3 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 !

Agenda

JUILLET

☿ Me 9

ZAZEN

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

☿ Sa 12 au Di 27

VACANCES

☿ Lu 28

REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki
19h30 à 22h30 / CHF 25.-
(**Attention** : Nouvel horaire)

● Je 3
○ Ve 18

Nouvelle-Lune Pleine-Lune

Porte du Cristal
No. 35 / Été 08

Newsletter

AOÛT

☾ Me 30 juillet au Di 17 août

ABSENT

TAPOVAN / Normandie

☾ Me 20

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h / CHF 25.-

(**Attention** : Nouvel horaire)

☾ Je 28

REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

(**Attention** : Nouvel horaire)

☾ Sa 30 et Di 31 & Lu 13 octobre !

SHO-DEN

1^{er} Reiki avancé

- Ve 1 [Nouvelle-Lune](#)
- Sa 16 [Pleine-Lune](#)
- Ve 30 [Nouvelle-Lune](#)

STAGES DE BASE DE REIKI

Juste après les vacances d'été, je vous propose un stage de **Sho-Den**, la première initiation Reiki.

Durant 2 jours et demi, vous découvrirez et apprendrez l'histoire et l'origine de cet « art de guérison », afin de mieux comprendre et sentir le contexte et la racine de ce que nous appelons « Reiki ».

De plus, des traitements de base, l'approfondissement de quelques règles de vie, ainsi que des méditations de base vous seront enseignées et activées par une initiation, une transmission énergétique de maître à élève, « *I shin den shin* ».

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

Cela vous donnera une idée sur mon enseignement et le lieu, cela sans engagement aucun ! Le prix de la soirée est 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^{er} Reiki) Sa 30, Di 31 août & Lu 13 octobre
Sa 20, Di 21 déc. & Lu 5 janvier 09
- ⊙ **OKU-DEN-ZENKI** (2^{er} 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^{er} 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 !

SEPTEMBRE

☾ Je 4

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h / CHF 25.-

(**Attention** : Nouvel horaire)

☾ Me 10

REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

(**Attention** : Nouvel horaire)

☾ Ve 12 au Sa 11 octobre

ABSENT

TAPOVAN / Normandie

- Lu 15 [Pleine-Lune](#)
- Lu 29 [Nouvelle-Lune](#)

Je vous remercie de m'avoir lu jusqu'à la fin, et un très grand MERCI de diffuser ces nouvelles autour de vous 😊 !

Vous trouvez tous les détails et infos sur mon site Internet :

www.porteducristal.ch

Encore une fois, je vous souhaite un magnifique été, plein de soleil, de bonheur et de paix, à vous et à vos chers !

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

Avec mes lumineuses salutations

Phil

Annnonce

OCTOBRE

☾ Sa 18 au Lu 20

AMMA

Eulachhalle / Winterthur ZH

(changements de dates possible!)

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