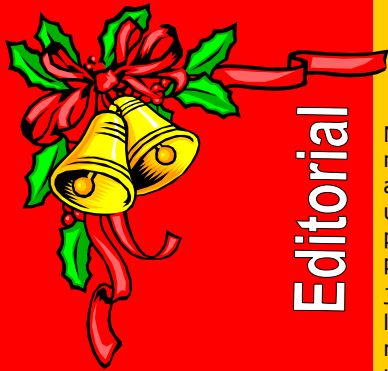


Bien-Être - Être - Être-Bien



Editorial

Chère amie, cher ami,

Nous voilà arrivés au mois de décembre, le mois des lumières. C'est probablement un de mes mois préférés. La neige est tombée, les guirlandes allument les rues le soir, de si et de là, on aperçoit un sapin de Noël à travers des vitres. La magie de Noël commence doucement à agir un peu partout, et beaucoup en moi. C'est le mois du miracle. Le miracle de la vie, ou tout est possible. C'est le mois de la naissance. En même temps, le monde se recueille, la nature se prépare au repos et certains à l'hibernation... ! La magie, le miracle... le jour de Noël est proche !

J'aimerais vous raconter une petite histoire que j'ai vécue, il y a quelques années. Cela se passait la nuit du 25 décembre quelque part dans l'Oberland zurichois. Nous fêtons Noël en famille chez mes parents. Après le traditionnel souper, papa allumait les bougies sur le sapin, un CD chantait une chanson de Noël et les enfants s'impatientsaient à la vue des nombreux cadeaux sous le sapin. Peu après, commençait alors le « rush » sur les cadeaux ! Le plus grand, encore plus...plus...plus...papier qui gicle...se déchire ...cartons qui s'ouvrent...sans tendresse, ni respect...des mains d'enfants entraînées par la « course » aux cadeaux. Et des pleurs...des colères...des larmes ! Insatisfaits...tristes...fatigués...désillusionnés...

Nous avons besoin de prendre l'air ! Ma compagne et moi sommes partis faire un tour dans la forêt juste derrière la maison familiale. Et quelle surprise...des bougies allumées éclairaient le petit chemin qui entrait dans la forêt ! Quelques instants plus tard, nous nous trouvions devant une scène pleine d'amour et de simplicité ; une famille avec ses deux enfants chantaient des chansons de Noël autour d'un petit sapin plein de neige, sur lequel ils avaient accrochés des bougies... !

Si nous n'aimons peut-être pas Noël tel qu'il se présente, c'est peut-être simplement parce que nous avons oublié ou perdu notre petit sapin dans « la » forêt !

Voici donc le programme pour cette fin d'année, ainsi que pour le début 2009 :

STAGES DE BASE DE REIKI

Juste avant Noël, les 20, 21 décembre et 12 janvier 2009, aura lieu un stage **Sho-Den**, 1^{ère} initiation Reiki chez moi.

Si pendant longtemps, le Reiki était présenté comme une « nouvelle » technique de guérison, nous savons aujourd'hui, que c'est avant tout un développement personnel et spirituel !

La méditation, l'auto traitement, les 5 préceptes et un traitement de base seront les premiers outils nous permettant d'amener tout de suite plus de lumière, d'amour et de conscience dans notre vie. L'enseignement sur la philosophie et l'histoire du Japon, au temps de la naissance du Reiki, offriront une grande clarté et compréhension.

Si vous désirez faire d'abord connaissance avec moi, mon lieu et mon enseignement, je vous propose de participer à une de mes soirées de rencontre Reiki. Cela bien sûr sans engagement aucun ! Le prix de la soirée est CHF 25.-.

Et c'est avec plaisir que je reste à votre disposition pour toute question supplémentaire.

Voici les dates des prochains stages de base :

⊙ SHO-DEN (1 ^{er} Reiki)	Sa 20, Di 21 déc. 08 & Lu 12 janvier 09
	Sa 25, Di 26 avril & Lu 25 mai
	Sa 22, Di 23 août & Lu 28 septembre
	Sa 12, Di 13 déc. & Lu 4 janv. 10
⊙ OKU-DEN-ZENKI (2 ^{er} Reiki)	Ve 6, Sa 7, Di 8 fév. & Lu 16 mars 09
	Ve 9, Sa 10, Di 11 oct. & Lu 11 nov.
⊙ OKU-DEN-KOKI (2 ^{er} Reiki avancé)	Sa 5 et Di 6 décembre 09

Chaque stage de 2, 2½ ou 3 jours représente un nouveau cours, **indépendant** des autres.

Ces stages auront lieu avec un minimum de 3 à 4 personnes et un maximum de 9 personnes.

Toute inscription peut se faire directement via mon site Internet sous l'adresse :

www.porteducristal.ch/inscription/inscription_base.php

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

SOIREEES DE RENCONTRES

Dès l'an prochain, je propose régulièrement, en plus des soirées « **REIKI-HÔ** » ou « **ZAZEN** », des soirées « **OM** », ou nous chantons 2x 108x le mantra OM.

Ce sont des soirées de partage et de pratique, dans le respect et la confiance !

C'est mon désir de laisser ces soirées ouvertes à toutes les personnes intéressées, et de ne pas les réserver uniquement à mes élèves Reiki

Par contre, il est indispensable de vous inscrire par téléphone ou sms au plus tard un jour avant la date. **Le nombre de participants est limité à 15.**

Et j'ai également le très grand plaisir de vous informer et vous inviter le vendredi 9 janvier à une soirée très spéciale, pleine de magie et d'amour :

Cosima Kaufmann nous contera une histoire pour enfants de 7 à 77 ans, voire plus !

Agenda

DECEMBRE

☿ Je 18
REIKI-HÔ
soirée rencontre Reiki
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

☿ Sa 20, Di 21 & Lu 12 janvier 09
SHO-DEN
1^{er} Reiki

☿ Je 25 au Lu 29
JOYEUX NOËL

☿ Me 31 au Je 1er
SOIREE
«SAINT SYLVESTRE»
soirée spéciale
20h à 08h env. / CHF 180.-

○ Ve 12 **Pleine-Lune**
● Sa 27 **Nouvelle-Lune**

Porte du Cristal
No. 38 / Noël 08

Newsletter

Agenda

JANVIER 09

☿ Je 8

ZAZEN

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

☿ Ve 9

CONTE

avec Cosima
20h00 à 21h00 env.

☿ Me 14 au Me 21

ABSENT

Tapovan / Normandie

☿ Je 22

OM

soirée spéciale
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

☿ Me 28

REIKI-HÔ

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

○ Di 11

Pleine-Lune

● Lu 26

Nouvelle-Lune

FEVRIER

☿ Me 4

OM

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

☿ Ve 6 au Di 8 & Lu 16 mars

OKU-DEN-ZENKI

2^e Reiki

☿ Me 11

ZAZEN

soirée spéciale
19h30 à 22h30 / CHF 25.-

☿ Je 26

REIKI-HÔ

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

○ Lu 9

Pleine-Lune

● Me 25

Nouvelle-Lune

Dates :

Reiki-Hô	jeudi	18 décembre	de 19h30 à 22h30 env.
Zazen	jeudi	7 janvier	de 19h30 à 22h00 env.
Conte	vendredi	9 janvier 09	de 20h00 à 21h00 env.
OM	jeudi	22 janvier	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	mercredi	28 janvier	de 19h30 à 22h30 env.

Prix par soirée : CHF 25.- (sauf soirée conte, où il y aura un chapeau)

SOIREE « SAINT SYLVESTRE »

Voici comme promis le programme pour notre soirée Saint-Sylvestre, qui durera du mercredi 31 décembre 08 à 20h au jeudi 1^{er} janvier 09 à 8h.

20h00 à 23h45 Reiju, méditations de purification, de transformation et d'acceptation, échange d'Usui Teate,

23h45 à 00h30 «*Ten-Chi-Mae-Yoko*» dans les quatre directions, dans le parc tout près et sous les sons des cloches de la cathédrale

00h30 à 01h30 Agape avec Tchai, Shiro, Gâteaux etc.

01h30 à 05h30 Méditations silencieuses, constructives et stabilisantes, Espace de repos et de sommeil avec réveil à chaque nouvel exercice (si désiré)

05h30 à 06h15 Chanter le mantra OM 108x

06h15 à 08h00 *Padaprakshalana*, soin des pieds suivi d'un «*Kansu*», massage des pieds avec du Ghee et un Bol pour chaque participant/e donné par moi.

08h00 à ??? Petit déjeuner, Champagne, etc. pour ceux qui veulent encore...

Prix: CHF 180.-

Conditions: aucune

DON ALEXANDER

Comme Don n'est actuellement pas très libre pour voyager, nous n'avons pour l'instant pas de nouvelles dates pour 2009.

Je te tiendrai bien sûr au courant dès qu'il y aura du nouveau.

AYURVEDA-MASSAGES

Il n'y aura pas de changements concernant les massages et les prix des séances resteront les mêmes.

Par contre, dès janvier 09, je propose 3 différentes *Mini-Cures* ou *Rituels de l'Inde*:

☿ **OJASKAR** *Bien-Être et Détente profonde* «*Abhyanga, Kansu, Swedana du visage, massage du ventre, Nasya ...*»

☿ **PRANA** *Amincissement, affiner et éliminer* «*Udvardana, Kansu, Swedana du visage, Padaprakshalana, massage du ventre*»

☿ **SHANTI** *Calme intérieur, paix, ...* «*Sapta Stithi, massage visage, Swedana du visage, Kansu, massage OM*»

Chaque Rituel dure 4h30, entrecoupé par des périodes de repos. Les prix varient entre chaque Rituel : Ojaskar CHF 350.- / Prana CHF 370.- / Shanti CHF 400.-

Et durant tout le mois de janvier, sur présentation de cette newsletter, je vous accorde un rabais de 10% sur chaque Rituel !

Durant le courant de l'année, j'ai l'intention de proposer deux nouveaux massages : le **Shirodhara**, le filet d'huile tiède qui coule sur le front, et le **Massage au Miel**, excellent contre les tensions !

HORAIRES DE FIN D'ANNEE

Je vous accueille jusqu'au mercredi 24 décembre et à partir du lundi 29 ou mardi 30 décembre jusqu'au vendredi 2 janvier 09.

Dès le lundi 5 janvier, je suis à votre disposition du lundi au vendredi, voire éventuellement samedi, toute la journée de 7h30 à 20h.

A cette place, je souhaite vous dire un tout grand MERCI du fond de mon cœur, à vous, qui me suivez et m'offrez votre confiance et votre fidélité au cours de mes stages, rencontres et séances individuelles !

Si ces quelques lignes ont suscité votre intérêt, vous trouverez tous les détails et infos, y compris les anciennes Newsletters sur mon site Internet :

www.porteducristal.ch

Je vous souhaite un joyeux, paisible et lumineux Noël parmi vos familles et amies/amis, et une heureuse nouvelle année ! Puissent vos rêves et attentes se réaliser, et vos efforts porter leurs fruits.

Et d'ores et déjà je me réjouis de vous revoir avant les fêtes ou en 2009.

Je vous aime sincèrement

Phil

Porte du Cristal

Rue Marterey 72 CH 1005 Lausanne
Tél. fix +41 21 311 48 05 Mob. +41 79 467 94 25
info@porteducristal.ch www.porteducristal.ch