

Bien-Être - Être - Être-Bien

Editorial

Bonjour,

Voici la rentrée des vacances. Vous êtes plein de soleil et de bien-être, reposé et prêt à entreprendre cette 3^e partie de l'année.

Si le soleil brille encore haut et fort, c'est peut-être pour nous « mûrir » d'avantage, pour nous préparer en vue des mois qui suivront et nous encourager à continuer.

Est-ce que le symbole pour soleil en astrologie n'est pas ainsi : ☉ ? Si, c'est ça ! En japonais c'est *Nichi*, qui représente également un jour. Un jour c'est 2x 12hres, un cycle Yin et un cycle Yang, le temps nécessaire à la terre pour faire un tour entier sur elle-même. 12 est également le nombre de mois que comporte une année, temps nécessaire à notre terre pour faire le tour du soleil. 12 = 1+2=3= la trinité, Corps, Âme, Esprit ; le TOUT ou l'Holovers, à l'opposé de l'Univers.

C'est donc un symbole et une invitation très puissante. C'est également un grand défi, demandant beaucoup de courage, de foi et de force. Alors se ferme la boucle... Car c'est le soleil qui nous donne cette force de continuer sur notre chemin vers la Lumière. Et c'est la Lumière qui chasse les ténèbres.

Et si nous changions les mots **Soleil** et **Lumière** par **Amour**...

Je vous souhaite une belle et agréable lecture.

QUELQUES INFOS GÉNÉRALES

La saison « *Tapovan* » touche gentiment à sa fin, et je serai plus que 2 ou 3 semaines loin du cabinet, une semaine en mi-septembre, et une ou deux semaines en fin octobre. Je serai de ce fait beaucoup plus disponible pour vous accueillir au cabinet, pour une Séance Individuelle, une Mini-Cure, une soirée de Rencontre/Méditation ou un stage de Reiki.

L'adresse du cabinet est actuellement toujours à Martigny à Lausanne, alors que je continue à chercher pour déménager. Ici, je me permets de lancer un petit appel : si vous savez ou avez un bon plan, merci de me faire signe. Je cherche un 3-4 pièce sur LSNE, mais également dans les alentours et même plus loin...

Et je vous informe déjà aujourd'hui, qu'il y aura de nouveau une soirée ST SILVESTRE, du jeudi 31 décembre au vendredi 1^{er} janvier 2010. Les détails suivront...

2^{ème} initiation Reiki «OKU-DEN-ZENKI»

Ve 9, Sa 10, Di 11 octobre & Lu 2 novembre 09

Si vous avez suivi le stage **SHO-DEN** avec moi, et cela au moins 4 à 6 mois en arrière, alors je vous invite à participer à ce nouveau stage, Oku-Den-Zenki ou 2^{ème} initiation (degré) Reiki.

Le voyage que vous avez entrepris lors du premier stage continue. Il va vous conduire encore plus en profondeur de vous-même, dans les abysses de votre être. Hatsurei-Hô va, bien sûr, vous accompagner et vous apporter la stabilité dans votre quête.

Et vous allez recevoir de nouveaux outils, qui vous apporteront encore d'avantage de lumière et de clarté dans votre développement personnel et spirituel : trois symboles accompagnés par leurs Mantras, et trois Kotodama, sons de force.

Si vous vous sentez appelés par ce stage de 3 jours (vendredi soir, samedi et dimanche la journée et lundi soir), vous trouverez d'avantage d'infos et pourrez vous inscrire directement via mon site Internet sur le lien suivant :

www.porteducristal.ch/reiki/stages_de_base.php#okudenzenki

Merci de prendre note que ce sera le dernier stage *Oku-Den-Zenki* de cette année.

Voici les dates des derniers stages de base pour 2009 :

- ☉ **SHO-DEN** (1^{er} Reiki) Sa 12, Di 13 déc. & Lu 4 janv. 2010
- ☉ **OKU-DEN-ZENKI** (2^e Reiki) Ve 9, Sa 10, Di 11 oct. & Lu 2 nov.
- ☉ **OKU-DEN-KOKI** (2^e 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

RENCONTRE REIKI ROMANDE

Vous l'avez probablement déjà lu, ou entendu ; la RRR, organisée par le CERT, va se déplacer pour son 10^{ème} anniversaire, et pour la 1^{ère} fois, à Fribourg.

Elle aura lieu le samedi 26 septembre de 14h à 18h env. à l'hôtel

« NH Hotels », Grande Place 14, 1700 Fribourg

Comme c'est un anniversaire, la rencontre est offerte par le CERT cette année. Et si vous désirez prolonger ce moment de partage, vous avez la possibilité de vous joindre au souper, qui aura lieu après la rencontre. Ces frais seront alors à votre charge.

Délai d'inscription : jeudi 10 septembre

Pour plus d'info et inscription, visitez www.porteducristal.ch/reiki/rencontres_reiki.php#rrr

Agenda

SEPTEMBRE

☿ Je 3

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Je 10

FIN D'INSCRIPTION

pour la RRR du
Samedi 26 septembre

☿ Sa 12 au Di 20

ABSENT

Tapovan / Normandie

☿ Lu 21

VAJRASATTVA

soirée de méditation/purification
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Sa 26

RENCONTRE REIKI ROMANDE

Au NH-Hotels / Grand-Places 14
1700 Fribourg
14h00 à 18h00 env.

☿ Me 30

REIKI-HÔ

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

○ Ve 4 **Pleine-Lune**

● Ve 18 **Nouvelle-Lune**

Porte du Cristal
No. 42 / septembre 09

Newsletter

Agenda

OCTOBRE

☿ Me 7

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Je 8 au Sa 10

AMMA

Eulachhalle à Winterthur ZH

☿ Ve 9 au Di 11 & Lu 2 novembre

OKU-DEN-ZENKI

2^e Reiki

☿ Lu 12 à Ve 16 et Lu 26 à Ma 27

DR LAXMIPRASAD

consultations ayurvédiques
3237 Brüttelen ou Porte du Cristal

☿ Je 15

OM

soirée de méditation
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Di 18 au Di 25 ou Di 25 au Di 1 nov.

ABSENT

Tapovan / Normandie

☿ éven. Je 22 ou Je 29

REIKI-HÔ

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

○ Di 4 **Pleine-Lune**

● Di 18 **Nouvelle-Lune**

Novembre

☿ Je 12

ZAZEN

soirée de méditation
19h30 à 22h00 / CHF 25.-

☿ Me 25

REIKI-HÔ

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

○ Lu 2 **Pleine-Lune**

● Lu 16 **Nouvelle-Lune**

SOIREEES RENCONTRES

Voici le programme pour les prochaines soirées. **ATTENTION**, ces dates peuvent changer !

Pour vous inscrire à ces soirées, un simple sms ou appel au plus tard le jour avant suffit (sauf pour la nuit du St Silvestre). Les infos suivront ...

Dates :

Vajrasattva	lundi	21 septembre	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	mercredi	30 septembre	de 19h30 à 22h30 env.
Zazen	mercredi	7 octobre	de 19h30 à 22h00 env.
OM	jeudi	15 octobre	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô éven.	jeudi	22 ou 29 oct.	de 19h30 à 22h30 env.
Zazen	jeudi	12 novembre	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	mercredi	25 novembre	de 19h30 à 22h30 env.
OM	jeudi	3 décembre	de 19h30 à 22h00 env.
Zazen	mercredi	9 décembre	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	jeudi	17 décembre	de 19h30 à 22h30 env.
Vajrasattva	lundi	21 décembre	de 19h30 à 22h00 env.
NUIT DE LA ST SILVESTRE	je à me	31 déc. au 1 ^e jan .	de 20h00 à 08h00 env.

Prix par soirée : Sfr 25.- / St Silvestre Sfr 180.-

NOUVEAUTE

J'ai le plaisir de vous présenter, dans le cadre des Soins Ayurvédiques que je propose, **Kati-Basti** ! *Kati* signifie lombaires et *Basti* liquide contenu dans quelque chose.

Le « quelque chose » est, dans ce cas, une pâte à base de farine bio et d'eau, en forme de Donuts, posé sur la peau. C'est une sorte de bain d'huile tiède, posé au bas de la colonne vertébrale, ou sur d'autres parties douloureuses.

Cette oléation et sudation, produit par Kati-Basti, va permettre de ramollir et de dissoudre les toxines accumulées, en pénétrant jusqu'aux racines du problème, même anciens et/ou chroniques. L'élimination de ces toxines se fait via le tube digestif.

Pour traiter un déséquilibre ou problème en profondeur, une série de 7 traitements est conseillée et pratiquée soit sur 7 jours de suite, soit sur 14 jours, un traitement tous les 2 jours.

Nombreux sont les cas d'applications ; hernie discale, sciatique, mal de dos, tensions dorsales, raideur de nuque, problèmes menstruels et près-menstruels, ..., mais également tous problèmes de genoux, épaules, coudes ...

Concernant le prix ou d'autres questions, renseignez vous sans engagement !

Ayurvéda-Massage : UDVARTANA

Voilà un massage à sec. Si dans les autres massages, une matière grasse est utilisée (huile ou ghi), c'est la farine de pois-chiches qui va être appliqué ici.

C'est un massage dynamique et tonique qui permet un nettoyage en profondeur de la peau. Le système sanguin et lymphatique est stimulé et activé et améliore l'élimination des toxines via les différents émonctoires du corps.

La farine de pois chiches a les vertus de dissoudre le mauvais cholestérol, et agit dans ce traitement directement sur la matière grasse.

Comme la farine agit comme un peeling, les cellules mortes sont éliminées, la peau devient douce et rayonne sa santé naturelle ainsi que la beauté du corps entier.

Ce massage s'applique dans les cures d'amincissement, mais aussi aux nouvelles mamans, dans les cures post-natales. C'est pourquoi je l'ai également intégré dans ma Mini-Cure *Karshan*.

Dans le prochain numéro : la Mini-Cure **Ojaskar**, 4h30 de détente et de bien-être profond (déjà parue : **Abhyanga** N°39 / **Sapta Stithi** N°40 / **Kansu** N° 41)

DR LAXMIPRASAD

Director and Head of department of Ayurveda C.S.I.Lombard memorial Hospital & Shrinidhi clinic / **UDUPI** / India

Le Dr Laxmiprasad, médecin ayurvédique sera à nouveau en Suisse cet automne. Les dates ne sont pas encore fixées, mais elles vont tourner au tour du 12 au 16 octobre et peut-être encore quelques jours après le 25 octobre.

Les consultations privées sont en anglais et ont lieu à Brüttelen, dans le Seeland, entre Bienne et Neuchâtel. Une traduction, si nécessaire, est assurée par Doris, elle-même thérapeute ayurvédique expérimentée et propriétaire des lieux.

Si vous désirez voir le Dr Laxmiprasad, contactez moi au plus vite, pour que nous puissions organiser cela.

Voilà, je vous remercie de m'avoir lu jusqu'au bout ! Si vous avez aimé cette lettre, n'hésitez pas à la recommander à vos amis et connaissances.

Comme d'hab', vous trouvez tous les détails et infos, y compris les anciennes Newsletters, sur mon site Internet.

Je vous souhaite une magnifique fin d'été, un superbe automne, beaucoup de plaisir avec vos proches, et avec grand plaisir à un de ses quatre !

Avec mes sincères et lumineuses pensées
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