

# Bien-Être - Être - Être-Bien



Editorial

Bonjour et Bienvenue, Hallo und Willkommen, Hi and Welcome.

Cette fois-ci c'est sûr, c'est bientôt Noël ! Et si vous me connaissez ou m'avez déjà lu une fois en fin d'année, vous savez que j'aime beaucoup cette période de l'année !

Les jours diminuent, encore et encore, jusqu'au 21. Il fait donc vite nuit. Alors, comme par magie, mille lumières s'allument un peu partout dans nos villes, nos villages, bravent les ténèbres. Une sensation de chaleur et de sécurité, mais également de refuge et de retraite.

Mais aussi les odeurs : cannelle, clou de girofle, anis, orange, sapin... Fermez les yeux un instant... Oui, c'est aussi cela Noël pour moi ☺

Et qui dit Lumière et Noël, dit aussi vite Amour. C'est notre fête de l'Amour, c'est là où nous allons chercher notre lumière au plus profond de nous-même. C'est là aussi où nous nous rassemblons avec les nôtres, notre famille, et où nous essayons encore d'avantage de laisser rayonner cette lumière tout autour de nous.

C'est aussi le temps des réflexions, des bilans, des évaluations... Regardons autour de nous. Regardons nos créations, nos œuvres. Observons nos attitudes face au monde.

Peut-être alors devons-nous améliorer quelque chose, pouvons-nous améliorer quelque chose, devons-nous transformer quelque chose ! Peut-être...

Je vous souhaite une très agréable lecture.

**SITE INTERNET : [www.porteducristal.ch](http://www.porteducristal.ch)**

Depuis le début de la semaine, mon site Internet est à jour. Je vous invite à surfer un peu sur les différentes pages et découvrir quelques nouveautés.

## BON-CADEAU

Dès maintenant, vous pouvez commander vos Bons-Cadeaux directement via le site. Vous avez ainsi le choix du nombre et du temps que vous désirez offrir.

[http://www.porteducristal.ch/inscription/bon\\_cadeau.php](http://www.porteducristal.ch/inscription/bon_cadeau.php)

## REIKI / Oku-Den-Koki 2ème transmission avancé

**Le stage du 12 et 13 décembre est malheureusement annulé.**

Prochaine date : **18 et 19 décembre 2010** ou à convenir dès 4 personnes intéressées.

## REIKI / Sho-Den 1ère initiation

Pour les personnes qui aimeraient finir l'année "en beauté" et désireraient s'investir différemment dans leur processus d'évolution personnelle et spirituelle, j'organise un stage de base le week-end du 19-20 décembre. Nous terminerons cette première initiation le lundi 11 janvier 2010. Donc 21 jours très propices et favorables à toute transformation, car situés lors du passage d'un cycle à un autre.

Vous trouverez plus de détails et de quoi vous inscrire directement à l'adresse :

[www.porteducristal.ch/reiki/stages\\_de\\_base.php#shoden](http://www.porteducristal.ch/reiki/stages_de_base.php#shoden)

**Malheureusement ce stage risque d'être annulé également, faute d'inscriptions !**

Si vous désirez encore vous inscrire, dernier délai : **Mercredi 16 décembre**

## REIKI / Stages ailleurs

Si vous désirez qu'un stage de Reiki soit enseigné par moi dans votre région (France y compris), et êtes un groupe de 4 personnes minimum, c'est avec plaisir que je me déplace !

Prenez alors contact avec moi, afin que nous puissions trouver une date favorable à toutes les personnes intéressées.

### Voici les dates des stages de base pour 2009/2010 :

⊙ SHO-DEN (1 <sup>er</sup> Reiki)	Sa, Di & Lu	décembre 09	19 - 20 & 11 jan. 2010
	Sa, Di & Lu	février 10	20 - 21 & 15 mars
	Sa, Di & Lu	mai	8 - 9 & 31
	Sa, Di & Lu	septembre	4 - 5 & 27
	Sa, Di & Lu	décembre	4 - 5 & 3 jan. 2011
⊙ OKU-DEN-ZENKI (2 <sup>e</sup> Reiki)	Ve, Sa, Di & Lu	janvier 10	8 - 9 - 10 & 1 fév.
	Ve, Sa, Di & Lu	juillet	2 - 3 - 4 & 26
	Ve, Sa, Di & Lu	novembre	5 - 6 - 7 & 29
⊙ OKU-DEN-KOKI (2 <sup>e</sup> Reiki avancé)	Sa et Di	décembre 10	18 - 19

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 à l'adresse :

[www.porteducristal.ch/inscription/inscription\\_base.php](http://www.porteducristal.ch/inscription/inscription_base.php)

## Agenda 1

### DECEMBRE

☿ Je 17

#### REIKI-HÔ

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

☿ Sa 19, Di 20 et Lu 4 jan. 2010

#### SHO-DEN

1<sup>er</sup> Reiki

☿ Lu 21

#### VAJRASATTVA

Méditation de purification karmique  
19h30 à 22h00 / Sfr 25.-

☿ Ve 25

#### NOËL

☿ Je 31 au Ve 1.1.10

#### ST-SYLVESTRE

Nuit de méditation et de  
contemplation  
20h00 à 08h00

○ Me 2 **Pleine-Lune**

● Me 13 **Nouvelle-Lune**

○ Je 31 **Pleine-Lune**

Porte du Cristal  
No. 44 | Noël 09

Newsletter

# Agenda 2

## JANVIER 10

☿ Je 7

### ZAZEN

soirée de méditation  
19h30 à 22h00 / Sfr 20.-

☿ Ve 8 au Di 10 & Lu 1 février

### OKU-DEN-ZENKI

2° Reiki

☿ Sa 23

### JOURNÉE RENCONTRE REIKI

échange Reiki sur 1 jour  
09h30 à 17h00 / Sfr 100.-

☿ Me 27

### REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki  
19h30 à 22h30 / Sfr 20.-

● Ve 15 Nouvelle-Lune

○ Sa 30 Pleine-Lune

## REIKI / Soirées et journées de Rencontres

Pour vous inscrire aux soirées, un simple SMS ou appel suffit, au plus tard la veille. Pour les journées, merci de vous inscrire sous :

[http://www.porteducristal.ch/inscription/inscription\\_base.php](http://www.porteducristal.ch/inscription/inscription_base.php)

### Dates :

<b>Reiki-Hô</b>	jeudi	17 décembre	de 19h30 à 22h30 env.
<b>Vajrasattva</b>	lundi	21 décembre	de 19h30 à 22h00 env.

### 2010

<b>Zazen</b>	jeudi	7 janvier	de 19h30 à 22h00 env.
<b>Journée Reiki</b>	samedi	23 janvier	de 09h30 à 17h00 env.
<b>Reiki-Hô</b>	mercredi	27 janvier	de 19h30 à 22h30 env.
<b>OM</b>	mercredi	3 février	de 19h30 à 22h00 env.
<b>Reiki-Hô</b>	jeudi	18 février	de 19h30 à 22h30 env.
<b>Journée Reiki</b>	samedi	27 février	de 09h30 à 17h00 env.

**toutes ces dates sont soumises à d'éventuels changements**

**Prix par soirée :** Sfr 25.- / dès 2010 Sfr. 20.-

## REIKI / Nuit de Saint-Sylvestre

Vous trouverez tous les détails nécessaires sous :

[http://www.porteducristal.ch/reiki/rencontres\\_reiki.php#sylvestre](http://www.porteducristal.ch/reiki/rencontres_reiki.php#sylvestre)

La soirée aura lieu avec un minimum de 4 personnes.

Dernier délai : **Mercredi 30 décembre**

## AYURVEDA-MASSAGE / Massage à 4 mains

Avec Sophie David, nous vous attendons le **mercredi 6 janvier** 2010 à Porte du Cristal à Lausanne, et le **jeudi 21 janvier** 2010 chez Sophie à Lyon / F.

Pour de plus amples informations :

[http://www.porteducristal.ch/seances/ayurveda\\_massages.php#pichauli](http://www.porteducristal.ch/seances/ayurveda_massages.php#pichauli)

Ces journées de Massages auront lieu avec un minimum de 4 personnes. Merci de votre compréhension !

Pour prendre votre RDV : à Lausanne au +41 79 467 94 25  
à Lyon au +33 6 82 88 74 83

## AYURVEDA-MASSAGE / la Mini-Cure « SHANTI »

*Shanti* veut dire Paix en sanskrit. C'est cet état que nous cherchons quand nous nous abandonnons lors d'un Massage ou d'un soin relaxant. C'est cette qualité d'être qui nous invite vers notre Moi profond, et finalement vers une guérison.

Comme déjà mentionné dans la précédente Newsletter, une Mini-Cure vous permet d'aller d'avantage vers une détente et un bien-être profond, une demi-journée « OFF » !

Il s'agit d'un travail progressif, qui vise à libérer la tête, le mental, et aller de plus en plus profond dans le relâchement de vos tensions et la dissolution de vos toxines.

Dans cette Mini-Cure aussi, je débute avec un massage **Kansu**, qui permet de libérer la tête et stimuler vos racines. Suit alors un **Massage du visage** qui libère les tensions et permet de rayonner sa beauté. Les yeux, miroir de l'âme, reflètent alors cette beauté. Le **Massage OM** est un grand Massage qui se pratique avec les pieds et utilise durant tout le massage le son OM chanté par moi. C'est entrer en vibration avec le son créateur, un retour à la source. Le **Sapta Stithi** est un autre grand Massage dans cette Mini-Cure. C'est un Abhyanga, Massage de tout le corps, mais dans 7 postures différentes. Par ce Massage, les 2 hémisphères du cerveau sont stimulées alternativement.

Comme dans les autres Mini-Cures, les soins sont entrecoupés de moments de repos, dans un cadre calme et serein. Idéalement, la mini-cure se fait le matin, suivie d'un après-midi de repos. Mais tout autre moment peut être envisagé.

Laissez-vous surprendre !

**Dans le prochain numéro : Shirodhara**

(déjà paru : **Abhyanga** N°39 / **Sapta Stithi** N°40 / **Kansu** N° 41 / **Udvardana** N° 42 / Mini-Cure **Karshan** N° 43)

Je vous souhaite d'ores et déjà de belles fêtes de fin d'année, un Joyeux Noël, Frohe Weihnachten, Merry Christmas et une heureuse nouvelle année ! Puisse la compagnie des vôtres vous apporter la Paix, la Lumière et l'Amour !

Et je me réjouis de vous rencontrer bientôt, ici ou ailleurs !

Bien à vous et à vos proches, dans la simplicité du cœur !

Phil



# Agenda 3

## FEVRIER 10

☿ Me 3

### OM

soirée de méditation  
19h30 à 22h00 / Sfr 20.-

☿ Je 18

### REIKI-HÔ

soirée rencontre Reiki  
19h30 à 22h30 / Sfr 20.-

☿ Sa 20, Di 21 & Lu 15 mars

### SHO-DEN

1° Reiki

☿ Sa 27

### JOURNÉE RENCONTRE REIKI

échange Reiki sur 1 jour  
09h30 à 17h00 / Sfr 100.-

● Di 14 Nouvelle-Lune

○ Di 28 Pleine-Lune

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