

Bien-Être - Être - Être-Bien

Editorial

Agenda 1

JANVIER

✳ Me 27

REIKI-HÔ

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

● Ve 15 **Nouvelle-Lune**

○ Sa 30 **Pleine-Lune**

Agenda 2

FEVRIER

✳ Me 3

OM

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

✳ Di 14

Saint-Valentin

✳ Je 18

REIKI-HÔ

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

✳ Sa 20, Di 21 & Lu 15 mars

SHO-DEN

1^{er} Reiki

✳ Me 24

OM

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

✳ Sa 27

JOURNÉE RENCONTRE REIKI

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

● Di 14 **Nouvelle-Lune**

○ Di 28 **Pleine-Lune**

Bonjour et Bienvenue,

J'espère que vous avez bien débuté cette année 2010 !

Et peut-être le savez-vous, le 14 février ce n'est pas seulement la St-Valentin, mais également le Nouvel-An chinois. Jusqu'au 2 février 2011 nous serons sous le règne du Tigre.

Il est dit que cette année sera une période mouvementée et fébrile dans tous les sens, sans beaucoup de repos... !

En même temps c'est une année favorable aux changements et à l'action ! Remise en question, mais également discernement et lucidité, nous sont demandés. L'impulsion « juste » ne vient finalement ni de la tête, ni du plexus solaire, mais bien du cœur ! Toujours et encore. De plus en plus. Car cela va de plus en plus vite !

Le moment est peut-être venu de nous réveiller et de nous engager d'avantage...

Je vous souhaite une très agréable lecture, et peut-être, pour suivre votre chemin, vous trouverez une aide ou un support dans ce que je vous propose et présente ici.

DIVERS

J'ai appris, il y 10 jours, le décès de Myriam Daccord par une amie. N'ayant pas d'autres détails officiels, j'aimerais juste vous informer de cela, et exprimer toute ma sympathie et mes condoléances à la famille et aux proches !

REIKI / Sho-Den 1ère initiation

Si pendant de longues années, le Reiki vous était présenté comme une technique de guérison, il est avant tout une puissante technique de développement personnel et spirituel.

Le Reiki ne se limite nullement à la simple imposition de vos mains sur des points et zones énergétiques du corps et à apporter du bien-être en vous et autour de vous. Il vous permet de prendre véritablement votre vie en main et de changer cela ! Vous recevrez des outils puissants et utiles pour vous engager d'avantage dans votre processus de développement.

Bien sûr, cela présente un risque ! Celui de vous transformer, de devenir celle ou celui que vous êtes réellement.

Si vous ressentez l'élan de vous engager à votre cause, c'est avec une grande joie que je vous accompagne et guide sur ce chemin.

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

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

Voici les dates des stages de base pour 2010 :

◎ SHO-DEN (1 ^{er} Reiki)	Sa, Di & Lu	février	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 ^{er} Reiki)	Ve, Sa, Di & Lu	juillet	2 - 3 - 4 & 26
	Ve, Sa, Di & Lu	novembre	5 - 6 - 7 & 29
◎ OKU-DEN-KOKI (2 ^{er} Reiki avancé)	Sa et Di	décembre	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

REIKI / Soirées et journées de Rencontres

Le but des **Journées de Rencontre Reiki** est de pouvoir approfondir certains sujets, voire même d'offrir un thème spécifique à la rencontre. Ces samedis peuvent également être l'occasion d'un enseignement de la part d'un intervenant extérieur, comme Don Alexander par exemple.

Mais le but ultime reste la pratique et l'échange Reiki. C'est comme les soirées Reiki-Hô, mais en version « Maha », grand ou long.

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

Dates :

Reiki-Hô	mercredi	27 janvier	de 19h30 à 22h30 env.
OM	mercredi	3 février	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	jeudi	18 février	de 19h30 à 22h30 env.
* Message d'Hilarion	mercredi	24 février	de 19h30 à 21h30 env.
Journée Reiki	samedi	27 février	de 09h30 à 17h00 env.
Zazen	jeudi	4 mars	de 19h30 à 22h00 env.
Reiki-Hô	mercredi	24 février	de 19h30 à 22h30 env.

Prix par soirée : Sfr. 20.- / *** Message d'Hilarion :** soirée offerte

Porte du Cristal
janvier - février 10

Newsletter N° 45

Agenda 3

MARS

☿ Je 4

ZAZEN

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

☿ Ve 5 au Di 14

ABSENT

Tapovan / Normandie

☿ Me 24

REIKI-HÔ

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

☿ Je 25 au Di 28

MEDNAT

Salon des Médecines Naturelles
Palais de Beaulieu / Lausanne

● Lu 15 **Nouvelle-Lune**

○ Ma 30 **Pleine-Lune**

MESSAGES D'HILARION

Peut-être vous souvenez-vous des soirées de méditation et guidances avec Hilarion, transmises par Cosima et Stéphane.

Après une longue pause, ils reviennent :

Cosima et Stéphane seront présents à Porte du Cristal le **mercredi 24 février 2010**, de 19h30 à 21h30 pour échanger, partager, discuter avec vous autour du livre "Messages d'Hilarion". Pour en savoir plus www.lumieredelame.ch rubrique "Livre".

Il vous sera possible d'acquiescer ce livre lors de cette soirée au prix de Sfr. 24.- / € 15.-

La soirée est gratuite. Merci de vous annoncer au plus vite, les places étant limitées.

AYURVEDA-MASSAGE / Massage à 4 mains

Avec Sophie David, nous avons planifié des séances entre Lausanne et Lyon jusqu'à juin 2010 :

Lausanne : vendredi 5 février / mercredi 3 mars / mercredi 21 avril / mardi 4 mai / mercredi 2 juin

Lyon : jeudi 25 février / jeudi 25 mars / vendredi 23 avril / jeudi 3 juin / mercredi 23 juin

Pour de plus amples informations :

http://www.porteducristal.ch/seances/ayurveda_massages.php#pichauli

Ces journées de Massages auront lieu uniquement 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 / Shirodhara

C'est ce fameux soin de l'Ayurveda où coule un filet d'huile sur le front de la personne.

Durant 30 minutes, 2 litres d'huile de Sésame coulent le long du front, dans un mouvement de balancier lent, harmonieux et continu, d'une tempe à l'autre.

Ce traitement travaille très en profondeur et agit directement sur notre cerveau et notre système nerveux. Nous pouvons avoir des actions directes sur des problèmes neuro-vasculaires, psychologiques et psychosomatiques.

Le Shirodhara favorise le bon fonctionnement de nos cinq sens (Indrias), aide en cas de migraines et favorise un sommeil profond...

Je vous propose un soin de 60 minutes, divisé en trois parties : *Purvakarma* (préparation), 15 minutes de Massage de la tête, *Pradhanakarma* (traitement), 30 minutes d'écoulement continu d'huile tiède, et *Paschatkarma* (après le traitement), 15 minutes de repos complet.

Quelques règles sont importantes à respecter, comme par exemple d'éviter l'exposition au froid, au vent et au soleil... Mais également d'être à jeun avant le traitement (min. 2 h après un repas léger).

C'est ainsi que vous profitez au maximum de ce merveilleux soin !

Dans le prochain numéro : Padaprakshalana

(déjà paru : *Abhyanga* N°39 / *Sapta Stithi* N°40 / *Kansu* N° 41 / *Udvardana* N° 42 / Mini-Cure *Karshan* N° 43 / Mini-Cure *Shanti* N° 44)

BON-CADEAU

Eh oui, Noël est terminé, mais pas le temps des cadeaux. C'est bientôt la St-Valentin, qui coïncide cette année avec le Nouvel-An chinois. Quelle bonne occasion alors d'offrir un cadeau particulier !

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

DIVERS BIS

Récemment, j'ai fait l'expérience et la connaissance d'un stage de développement personnel, **Succès Attitude**.

Suite à ces stages plein de joie et de bonne humeur, mais également de puissants outils, s'est formé au début de l'année un Club. Le but est de partager, faire connaissance avec d'autres personnes engagées dans la même voie et continuer d'apprendre. Car le Club propose régulièrement et dans différentes grandes villes en Suisse Romande des rencontres/conférences/débats. Pour les membres, ces soirées sont gratuites et leur est même donnée la possibilité de présenter leur propre sujet.

Vous trouverez plus de détails et le moyen de vous inscrire sur le site :

<http://succesattitude.org>

Je vous souhaite beaucoup de bonheur, de plaisir et d'Amour dans votre vie, et me réjouis de vous rencontrer bientôt, ici ou ailleurs !

Bien à vous, dans la simplicité du cœur !

Phil