

# Bien-Être - Être - Être-Bien

Editorial

## JUIN

☼ Me 9

### OM

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

☼ Di 13 au Di 20

### ABSENT

Tapovan / Normandie

☼ Me 23

### JOURNÉE MESSAGES 4 MAINS

à Lyon / F  
sur RDV au +33 6 82 88 74 83

☼ Je 24

### REIKI-HÔ

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

☼ Sa 26

### JOURNÉE RENCONTRE REIKI

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

● Sa 12 **Nouvelle-Lune**

○ Sa 26 **Pleine-Lune**

Je vous souhaite la Bienvenue,

En ces temps chamboulés, où tout va autant dans un sens que dans l'autre, il est bon de rester enraciné ! Eh oui, encore et toujours ! Et peut-être de plus en plus...

Heureusement pour certains d'entre nous, les vacances se pointent à l'horizon, nous « miroitons » le repos et le farniente... Si tel est notre cas, profitons un max ! Amenons du soleil, de la Lumière dans nos affaires, nos ballades et excursions.

Cela s'applique bien sûr aussi pour les personnes qui resteront par ici et qui n'auront pas (encore) de vacances ! L'air estival invite à la légèreté, à l'amusement et la convivialité ici ou ailleurs. Et si je parle de légèreté, c'est plus dans le sens du lâcher-prise et de prendre un peu de recul sur certaines situations dans notre vie. Un peu de distance nous permet souvent de voir plus clair, plus global, voire holistique.

D'ors et déjà je vous souhaite un magnifique été et un repos bien mérité ! Pour ma part, je suis, à 2-3 semaines près, à votre disposition durant cet été. Et c'est toujours avec grand plaisir que je vous accueille chez moi, que ce soit lors d'une séance individuelle, d'une rencontre, d'un stage ou simplement pour discuter un moment !

## INFOS

Je vous ai parlé d'un **STAGE DE MASSAGE** et d'une retraite **REIKI & MASSAGE** dans ma dernière Newsletter.

Malheureusement je ne vais pas y arriver, ni pour l'un ni pour l'autre ! Le temps et ma disponibilité manquent. Je suis désolé pour les personnes qui attendaient des détails et dates !

Par contre, avec une amie de Lyon, nous allons élargir nos offres lors des **JOURNÉES SPÉCIALES DE MESSAGES**, une fois par mois sur Lyon et chez moi à Lausanne. Si nous avons depuis janvier proposés des **massages à 4 mains**, nous offrons maintenant également nos « spécialités » : Pour Sophie, c'est le **Massage et la Réflexologie Thai**, pour moi le **Reiki** et le **Massage au Miel**, dernier bébé dans ma palette de soins.

Dans le cadre des Messages à 4 Mains, nous offrons plus simplement le **Pichauli**, bain d'huile, mais également **Udvarтана**, le Massage avec une poudre à base de farine de pois chiches et d'épices, très appréciés en cette période de bikini ;-)

Et nous proposons trois **Mini-Cures** d'une demi-journée, similaire à celles que vous avez peut-être pu savourer chez moi ou à Tapovan.

Vous trouverez les dates et détails sur le prospectus en pdf en fichier attaché. Si vous êtes plus que 4 personnes, d'autres dates pourront être organisées, sur Lyon et Lausanne.

## REIKI / Oku-Den-Zenki / 2<sup>e</sup> Initiation Reiki

**Ve 2, Sa 3, Di 4 et Lu 26 juillet 2010**

Vous avez suivi Sho-Den avec moi, il y a minimum 4 à 6 mois en arrière, et avez envie d'aller plus en profondeur, alors c'est le moment d'envisager la deuxième initiation !

Oku-Den-Zenki vous offre des outils vous permettant d'aller dans ce sens. Devenir conscient de ses schémas de pensée, ses réflexes et attitudes qui se répètent et nous aspirent dans une spirale sans fin...

Des symboles, mantras et sons vont vous apporter un support puissant et lumineux dans votre quête vers votre « liberté » et votre « guérison ».

Avec grand plaisir, je reste à votre disposition pour toute question supplémentaire.

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

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

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

◎ <b>SHO-DEN</b> (1 <sup>e</sup> Reiki)	Sa, Di & Lu	septembre	4 - 5 & 27
	Sa, Di & Lu	décembre	4 - 5 & 3 jan. 2011
◎ <b>OKU-DEN-ZENKI</b> (2 <sup>e</sup> Reiki)	Ve, Sa, Di & Lu	juillet	2 - 3 - 4 & 26
	Ve, Sa, Di & Lu	novembre	5 - 6 - 7 & 29
◎ <b>OKU-DEN-KOKI</b> (2 <sup>e</sup> 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](http://www.porteducristal.ch/inscription/inscription_base.php)

## REIKI / Rencontres régulières

Voici les dates de mes prochaines rencontres, soirées Om, Zazen ou Reiki-Hô. Comme d'habitude, merci de me confirmer votre présence au minimum la veille par sms.

Ces soirées peuvent être un bon début pour des personnes qui désirent plus tard s'initier au Reiki, et faire connaissance avec cette lumière, ainsi qu'avec moi. Les personnes non initiées sont donc les bienvenues !

Concernant les journées de partages, il est nécessaire de vous inscrire via mon site et d'être initié au minimum Sho-Den.

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

Porte du Cristal  
juin 2010

Newsletter N° 47

## JUILLET

☿ Ve 8 au Di 10 & Lu 1 février  
**OKU-DEN-ZENKI**  
2° Reiki

☿ Me 7  
**ZAZEN**  
soirée de méditation  
19h30 à 22h00 / Sfr 20.-

☿ Sa 10 au Ma 20  
**VACANCES**

☿ Me 28  
**REIKI-HÔ**  
soirée rencontre Reiki  
19h30 à 22h30 / Sfr 20.-

☿ Je 29  
**JOURNÉE  
MASSAGES 4 MAINS**  
à Lyon / F  
sur RDV au +33 6 82 88 74 83

☿ Ve 30  
**JOURNÉE  
MASSAGES 4 MAINS**  
à Lausanne / CH  
sur RDV au +41 79 467 94 25

● Di 11 **Nouvelle-Lune**  
○ Lu 26 **Pleine-Lune**

### Dates :

<b>Reiki-Hô</b>	jeudi	24 juin	de 19h30 à 22h30 env.
<b>Journée Rencontre Reiki</b>	samedi	26 juin	de 9h30 à 17h00 env.
<b>Zazen</b>	mercredi	7 juillet	de 19h30 à 22h00 env.
<b>Reiki-Hô</b>	mercredi	28 juillet	de 19h30 à 22h30 env.
<b>Om</b>	jeudi	5 août	de 19h30 à 22h00 env.
<b>Reiki-Hô</b>	jeudi	26 août	de 19h30 à 22h30 env.

La nouvelle **Rencontre Reiki Romande** aura lieu le samedi 9 octobre à CH-1802 Corseaux. Plus d'info bientôt ou directement chez moi.

### AYURVEDA-MASSAGE / *Massage au Miel*

Voilà un nouveau soin que je vous propose dans le cadre de mon cabinet : le Massage au Miel. C'est un Massage profond, qui travail essentiellement sur le dos, éventuellement sur les fesses et en haut des cuisses.

Le dos est la partie de notre corps qui stock et enregistre le plus les tensions, toxines et traumatismes.

Ce massage du dos, grâce à sa technique de "décollement" de la peau et à son effet "ventouse", a pour but de déloger et d'amener les toxines accumulées à la surface du corps.

Ces toxines liées aux dérèglements alimentaires, à la prise de médicaments, à l'environnement et aux facteurs de stress, seront ensuite éliminées naturellement par l'organisme.

En même temps, le miel d'Acacias nourrit le dos et ses différents tissus, apportant souplesse et force.

### AYURVEDA-MASSAGE / *Kati-Basti*

**Kati-Basti** est un peu comme un bain d'huile local, en l'occurrence sur les lombaires.

**Kati** = lombaires, **Basti** = liquide contenu dans quelque chose.

C'est un traitement ayurvédique à la fois d'oléation (application d'huile) et de sudation.

L'oléation et la sudation vont permettre de ramollir et dissoudre les toxines accumulées, en pénétrant jusqu'aux racines du problème, qu'il soit ancien et/ou chronique. L'élimination se fait via le tube digestif.

Kati-Basti peut être appliqué à d'autres endroits douloureux du corps, tels que les **genoux** (*Janu-basti*), la **nuque** et les **cervicales** (*Greeva-Basti*), sur l'**estomac** ou le **ventre** (*Chakra-Basti*), etc.

Pour traiter un déséquilibre ou un problème en profondeur, une série de 7 traitements est généralement conseillée et pratiquée, sur 7 ou 14 jours.

Le bain d'huile lui-même (*Kati-Basti* ou autre *Basti*), dure 20min sans discontinuer.

Quelques applications : hernie discale, sciatique, mal de dos, raideur de nuque, problèmes prémenstruels, tous problèmes de genoux, épaules, coudes, etc.

Ce soin se marie très bien avec un Massage du Dos ou un Abhyanga.

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

Voilà arrivé à la fin de cette série sur les Massages Ayurvédiques que je vous propose dans mon cabinet. C'est avec plaisir que je vous conseille dans le choix de votre futur Massage !

### Déjà parus :

**Abhyanga** N°39 / **Sapta Stithi** N°40 / **Kansu** N° 41 / **Udvardana** N° 42 / Mini-Cure **Karshan** N° 43 / Mini-Cure **Shanti** N° 44 / **Shirodhara** N° 45) / **Padaprakshalana** N° 46

### BON-CADEAU

Chaque jour, nous trouvons maintes occasions de dire « Merci » et/ou de montrer notre gratitude !

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)

Nous voici arrivés à la fin de cette lettre. Je vous remercie de m'avoir lu jusqu'ici et espère que cette lecture vous à plu.

C'est chaque fois un défis et un grand plaisir de me présenter ainsi en public ! Ce sont mes mots, mes pensées et aussi mes états d'âmes qui se mêlent avec des dates et chiffres, pour finalement donner naissance à une nouvelle édition de cette Newsletter.

N'hésitez pas à distribuer cette Newsletter à vos amis et proches ! Et c'est avec dévouement que je suis à votre disposition.

Soyez heureuses et heureux et profitez pleinement de l'été, soleil ou pas !

Bien à vous, dans la simplicité du cœur !

Phil

## AOÛT

☿ Je 5  
**OM**  
soirée de méditation  
19h30 à 22h00 / Sfr 20.-

☿ Ve 6  
**JOURNÉE  
MASSAGES 4 MAINS**  
à Lyon / F  
sur RDV au +33 6 82 88 74 83

☿ Sa 7 au Di 15  
**ABSENT**  
Tapovan / Normandie

☿ Me 25  
**JOURNÉE  
MASSAGES 4 MAINS**  
à Lyon / F  
sur RDV au +33 6 82 88 74 83

☿ Je 26  
**JOURNÉE  
MASSAGES 4 MAINS**  
à Lausanne / CH  
sur RDV au +41 79 467 94 25

☿ Je 26  
**REIKI-HÔ**  
soirée rencontre Reiki  
19h30 à 22h30 / Sfr 20.-

● Ma 10 **Nouvelle-Lune**  
○ Ma 24 **Pleine-Lune**

**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