



Février 2025



# NEWSLETTER

---

## AISA WELL-BEING



Février, souvent perçu comme un mois froid et sombre, peut aussi devenir un véritable cocon de bien-être et de douceur.

Entre la Saint-Valentin qui nous invite à célébrer l'amour sous toutes ses formes et les dernières journées d'hiver propices au recentrage sur soi, c'est le moment idéal pour prendre soin de son corps et de son esprit.

Dans cette édition, nous vous proposons des astuces pour cultiver la sérénité, booster votre énergie et faire de février un mois rempli de bienveillance et d'équilibre.

Prêt(e) à transformer cette période en une bulle de bien-être ?  
Suivez les guides !

**Bonne lecture et prenez soin de vous !**

***L'équipe AISA WELL-BEING***

# POUR VOUS, DANS CETTE EDITION....

---



## À NE PAS MANQUER!

Les évènements à venir; pour notre plus grand plaisir... Yin yoga, (re)connexion à soi-même...2 ateliers pour éveiller vos sens!



## QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPELS & CO

Le plein d'infos sur votre association well-being préférée!



## RÉFLEXOLOGIE

Février, Saint-Valentin...et si votre plus grand amour c'était vous? Offrez-vous une pause bien-être!



## HOLISTIC FITNESS

Une prise en charge globale corps/esprit alliant cardio léger et pleine conscience!



## BIEN SKIER CET HIVER

Comment booster votre performance et votre bien-être.



## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Entorse du genou et acupressure.



## LA QUESTION BIEN-ÊTRE

À vos claviers!



## QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Nous vous livrons la recette du Miam-Ô-Fruit® issue du livre "La Méthode", de France Guillain.





# À NE PAS MANQUER!

## Atelier YIN YOGA

### Printemps: éveil et renouveau

Le printemps, symbole de renouveau et de croissance, marque le début d'un nouveau cycle et l'**émergence de l'énergie Yang**.

Cette saison est idéale pour se reconnecter à son corps et stimuler ses capacités naturelles de **nettoyage et de détoxification**.

Lors de cet atelier, nous explorons une séquence spécialement conçue pour le printemps, alliant **postures douces et tenues prolongées**, qui ciblent le foie et la vésicule biliaire, organes clés associés à cette saison selon la médecine traditionnelle chinoise.

Ces organes jouent un rôle essentiel dans l'**élimination des toxines, la régulation des émotions et l'éveil de l'énergie vitale**.

Au fil de la séance, nous favorisons l'**ouverture des hanches, des flancs et des zones où stagnent souvent les tensions**, tout en cultivant une respiration consciente pour amplifier les bienfaits de chaque posture.

Un moment de **méditation** viendra clôturer la pratique, permettant de calmer l'esprit et d'accueillir pleinement l'énergie de transformation propre à cette période de l'année.

Cet atelier s'adresse à **toutes et tous**, que vous soyez novice ou pratiquant confirmé, et offre un espace pour ralentir, **se recentrer** et **se reconnecter à soi-même** dans une ambiance bienveillante et apaisante.

Réveillez votre énergie intérieure et préparez votre corps à accueillir la vitalité et la légèreté du printemps !

Rejoignez **Séverine** le **samedi 22 mars** 2025 de **10h à 12h**, en **salle de gym de l'AISA** à Blagnac.

Prix : **16€** par personne

*Un minimum de 8 participants est nécessaire pour lancer l'atelier.*

Pour vous inscrire, rendez-vous sur **EXTRA CLUB**, dans **Evènements Well-Being**. Ne traînez pas, **le nombre de places est limité!**



# À NE PAS MANQUER!

---

**(Re) Connexion à soi-même...**

**Ralentir, souffler, se poser, se choisir...**

Voici ce que vous propose **Anne-Marie Amblard** lors de son atelier le **jeudi 03 avril** de **18h à 19h30** à l'**AISA, pavillon 1 & 2**.

En expérimentant l'**auto-massage, la méditation guidée, la visualisation et l'écriture inspirée**, cet atelier a pour vocation de vous envelopper de **douceur, de bienveillance, de compréhension, de respect et d'amour de soi**.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur **EXTRA CLUB**, dans **Evènements Well-Being**.  
Ne traînez pas, **le nombre de places est limité!**

# QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO



- **MultiPass** : pour la période du 1er février au 30 juin, vous pouvez encore adhérer au tarif de **55€**.
- A partir de **2026**, les **adhésions** se feront **par année civile**; c'est pourquoi nous reviendrons vers vous très prochainement pour clarifier les modalités liées à la période septembre-décembre 2025.
- **Rappel**: les **ateliers chakras** continuent et bonne nouvelle...il reste des places! Pour vous inscrire, rendez-vous sur **EXTRA CLUB**, dans **Evènements Well-Being**.

- **Nous avons besoin de vous!**

Soucieux d'**améliorer l'attractivité** de notre section, **prenez 5 minutes** pour nous partager **les bienfaits** que vous procurent nos **activités Well-Being**...

...et si vous souhaitez aller plus loin, si vous avez **un projet d'activité ou atelier** qui vous tient à coeur et dans lequel vous aimeriez vous impliquer, **parlons-en!**

Merci d'adresser vos retours à **Mireille**, secrétaire de la section AISA Well-Being

- Restez connectés! **Téléchargez** l'application **AISA Life!**



## A VOUS DE JOUER!

Que pensez-vous de notre newsletter?

Que souhaiteriez-vous y voir?

Que souhaiteriez-vous supprimer?

**Ecrivez- nous ICI!**





# RÉFLEXOLOGIE

Le mois de février, souvent synonyme de froid et de fatigue, est le moment idéal pour prendre soin de soi et se recentrer sur son bien-être.

La réflexologie, qu'elle soit palmaire, plantaire ou faciale, est une excellente pratique pour réduire le stress, favoriser la circulation énergétique et renforcer l'harmonie du corps et de l'esprit.

## **La réflexologie plantaire : une base solide pour votre énergie**

Nos pieds supportent notre corps au quotidien et sont traversés par de nombreuses terminaisons nerveuses reliées aux organes.

En stimulant certains points réflexes, la réflexologie plantaire permet de dénouer les tensions, de rééquilibrer l'organisme, d'améliorer la circulation sanguine et de procurer une sensation de détente profonde.

Une pause parfaite pour affronter la fin de l'hiver avec plus de vitalité !

## **La réflexologie palmaire : détente et équilibre à portée de main**

Si vous manquez de temps, la réflexologie palmaire est une alternative idéale. Facile à pratiquer sur soi-même, elle offre une solution rapide pour relâcher les tensions et améliorer la concentration.

Un massage des mains peut, par exemple, stimuler l'énergie, calmer le mental et soulager les douleurs articulaires.

Une pause bien-être à tout moment de la journée !

## **La réflexologie faciale : un regain de luminosité et de sérénité**

La réflexologie faciale est idéale pour lutter contre les tensions accumulées et raviver l'éclat du visage.

En stimulant certaines zones du visage, cette technique favorise la détente musculaire, active la microcirculation et apporte une profonde relaxation.

En cette période hivernale, c'est une excellente manière de retrouver un teint frais et lumineux !

## **Intégrer la réflexologie dans votre routine hivernale**

Pourquoi ne pas profiter de ce mois de février pour découvrir ou approfondir la pratique de la réflexologie ?

**Nelly**, notre praticienne, vous accueille le mardi soir et le vendredi midi.

*Réservez votre séance sur [notre site!](#)*

# HOLISTIC FITNESS

Venez expérimenter une routine de remise en forme efficace et complète pour le corps et l'esprit dans une seule séance combinant du cardio léger avec de l'équilibre, de la flexibilité et du renforcement intérieur.

Les exercices de respiration contrôlée, de relaxation et de pleine conscience vous permettront de vous sentir en paix tout en bénéficiant d'un entraînement complet du corps.

**Énergie**

**Léthargie**

Équilibre

Echauffement

Cardio

Renforcement Intérieur

Étirement

Se Détendre

Harmonie

**SANTÉ**

**BIEN-ÊTRE**

**SERENITÉ**

**PROGRESSER VERS L'HARMONIE  
AVEC "HOLISTIC FITNESS"**

**RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE D'ESSAI**

**CLICK**

**AIRBUS  
WELL  
BEING  
SOCIETY**

Mardi 12:10hr

Wings Campus (B80)  
Volleyball Court

carl.morton@airbus.com  
aisa.wb@airbus.com  
aisafitnesscenter@gmail.com

Contactez Carl pour en savoir plus!

MENU



# BIEN SKIER CET HIVER

Les plaisirs de la glisse sont à portée de spatules, mais pour profiter pleinement des pistes et éviter les blessures, une bonne préparation est essentielle.

L'aromathérapie, la préparation physique, les étirements, la phytothérapie et l'acupressure sont autant d'atouts pour skier en pleine forme.

Voici nos conseils pour allier plaisir et performance sur les pistes !

## 1. AROMATHÉRAPIE

*Les huiles essentielles pour optimiser vos performances*

Avant de chausser vos skis, misez sur les bienfaits des huiles essentielles.

Le **romarin à camphre** est excellent pour **préparer les muscles et éviter les crampes**, tandis que la **gaulthérie odorante** soulage **les douleurs musculaires après l'effort**.

Quelques gouttes diluées dans une huile végétale en massage réchauffent et détendent efficacement.

*(\*voir les précautions d'usage en fin d'article)*



## 2. PRÉPARATION PHYSIQUE

*Un corps prêt à affronter la montagne*

Un bon skieur est un skieur préparé !

Quelques semaines avant votre séjour, intégrez des exercices de **renforcement musculaire** ciblant les **jambes**, les **abdominaux** et le **dos**.

Les **squats, fentes et exercices d'équilibre** sur une planche proprioceptive aideront à améliorer votre stabilité et à réduire le risque de blessures.

L'**Holistic Fitness** a toute sa place pour bien vous préparer! Parlez en à **Carl!**

## 3. ÉTIREMENTS

*Assouplissez-vous pour mieux skier*

Avant et après votre journée de ski, quelques étirements ciblés peuvent faire toute la différence.

Concentrez-vous sur les **mollets**, les **cuisses** et le **bas du dos** pour améliorer votre souplesse et favoriser une **meilleure récupération**.

Pensez à étirer doucement **sans forcer** pour éviter tout risque de blessure.

## 4. PHYTOTHÉRAPIE

*Un soutien naturel pour vos muscles et articulations*

L'**harpagophytum** est reconnu pour ses vertus anti-inflammatoires et aide à préserver vos articulations, tandis que l'**arnica** en gélules ou en gel apaise les courbatures.

Une infusion de **gingembre** et de **curcuma** est également idéale pour booster votre énergie et réduire les inflammations.



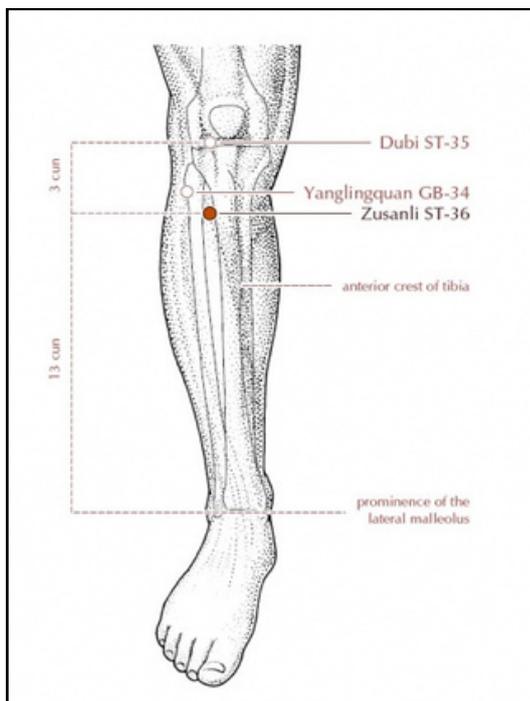
## 5. ACUPRESSURE

*Des points stratégiques pour plus d'énergie*

Stimuler certains points d'acupression peut aider à améliorer vos performances et votre récupération.

Le point **Zu San Li ou E36** (point 36 du méridien de l'estomac; situé **sous le genou**) renforce l'endurance et booste l'immunité, tandis que le point **Tai Chong ou F3** (point 3 du méridien du foie, **sur le pied**) favorise la circulation énergétique et prévient la fatigue.

Une pression en tournant doucement pendant quelques minutes avant de partir skier peut faire toute la différence !



Par une série de pressions, de mobilisations et d'étirements, le **Shiatsu** peut également s'inscrire dans la préparation/récupération sportive; **réservez votre séance** avec notre praticienne **Séverine**!



Nous en profitons également pour attirer votre attention sur l'**Airbus Ski Society**; rendez-vous à l'**AISA** pour en savoir plus!

**Quelques précautions à prendre avant usage des huiles essentielles:** en raison de la concentration élevée de principes actifs dans ces huiles, une utilisation incorrecte peut entraîner des effets indésirables. Il est donc essentiel de suivre certaines précautions pour profiter des bienfaits des huiles essentielles en toute sécurité:

- **Toujours diluer les HE** dans une huile végétale avant application sur la peau (amande douce, abricot, jojoba...): **une dilution de 1 à 3%** est suffisante pour les soins de la peau. Cela correspond à environ **1 à 3 gouttes** d'huile essentielle pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale.
- Cette dilution s'applique également à l'ajout d'HE dans **l'eau du bain**: toujours **diluer les HE dans un dispersant** (sel d'Epsom, base neutre pour bain ou lait) avant de les ajouter à l'eau chaude. Cela permet d'éviter les irritations cutanées dues au contact direct des huiles avec la peau.
- **Enfants et femmes enceintes**: l'utilisation de certaines HE est possible mais doit absolument s'effectuer **sous les conseils et le suivi d'un spécialiste**.
- **Pathologie spécifique** (asthme, épilepsie, hypertension, problème cardiaque, traitement hormonal, etc): certaines HE sont à proscrire; **consultez un spécialiste**.
- **Diffusion** : La diffusion dans l'air est une méthode sûre et efficace pour purifier l'air et créer une ambiance agréable. Toutefois, il est essentiel de **ne pas diffuser** d'huiles essentielles en continu **pendant plus de 30 minutes à 1 heure dans une pièce fermée**.
- **Inhalation** : L'inhalation directe peut être très efficace pour dégager les voies respiratoires, mais elle doit être faite de manière ponctuelle, en évitant des inhalations trop longues (**5 à 10 minutes maximum**) pour ne pas irriter les muqueuses.
- **Réactions allergiques et tests de tolérance**: Appliquez une petite quantité de l'huile essentielle diluée dans le pli du coude ou derrière l'oreille; attendez 24 heures pour vérifier qu'aucune irritation, rougeur ou démangeaison n'apparaisse.

# MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



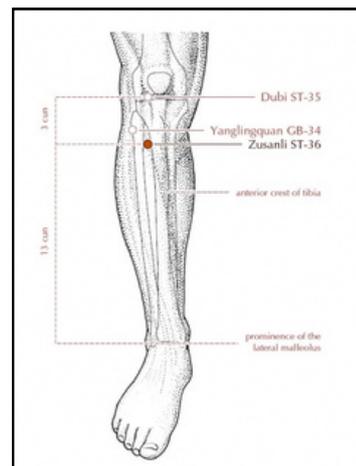
Les entorses du genou sont des blessures courantes, surtout chez les sportifs et les personnes actives.

En complément des soins médicaux classiques, l'acupressure peut être une solution naturelle efficace pour soulager la douleur et favoriser la récupération.

Voici quelques points stratégiques à stimuler pour apaiser une entorse du genou.

## 1. Point E36 (Estomac 36 - Zu San Li) - Renforcer et revitaliser

Situé à environ quatre travers de doigts sous la rotule, sur la partie extérieure du tibia, ce point est connu pour ses effets tonifiants sur le corps et la réduction de la douleur. Massez-le en mouvements circulaires pendant 2-3 minutes pour stimuler la circulation sanguine et accélérer la guérison.



## 2. Point 9Rte (9 Rate - Yin Ling Quan) - Détoxification et drainage

Ce point est localisé sur la face interne du genou, juste sous l'articulation. Il aide à réduire l'inflammation et à éliminer les stagnations de liquides, ce qui est particulièrement bénéfique en cas d'entorse avec gonflement.

Une pression douce et prolongée pendant 1-2 minutes peut aider à soulager la douleur.

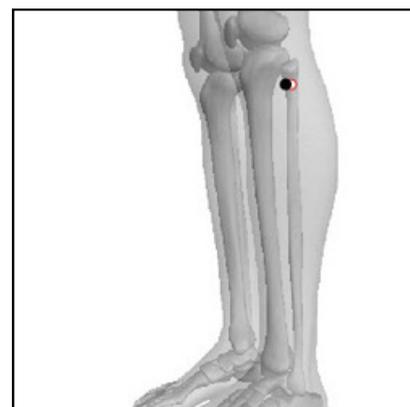


## 3. Point VB34 (Vésicule biliaire 34 - Yang Ling Quan) - Améliorer la mobilité articulaire

Situé sur le côté extérieur de la jambe, juste en dessous du genou, ce point est idéal pour assouplir les tendons et réduire les tensions musculaires.

Il est très utile pour accélérer la récupération et retrouver une meilleure amplitude de mouvement.

Exercez une pression moyenne avec votre pouce pendant environ 2 minutes.



#### 4. Point GI4 (Gros intestin 4 - He Gu) - Réduction de la douleur générale

Bien que ce point se trouve sur la main, entre le pouce et l'index, il est reconnu pour son action anti-douleur généralisée.

Stimuler ce point en effectuant des pressions fermes pendant 1-2 minutes peut aider à réduire la sensation de douleur dans tout le corps, y compris au niveau du genou.



Les **point GI4** et les **point 3F** (vu dans l'article précédent) constituent ce que l'on appelle "**les 4 barrières**"; utilisées de manière générale pour **diminuer la douleur**.

N'hésitez pas à les travailler dans tous les cas de stase et de douleur (toujours des 2 côtés \_main gauche/droite et pied gauche/droit).

#### Comment pratiquer l'acupressure efficacement ?

- Utilisez votre pouce ou votre index pour exercer une pression ferme mais confortable.
- Effectuez des mouvements circulaires ou des pressions fixes sur chaque point pendant 1 à 3 minutes.
- Réalisez ces exercices 2 à 3 fois par jour pour de meilleurs résultats.

*L'acupressure est une technique naturelle qui peut compléter les traitements classiques.*

*Cependant, en cas de douleur intense ou persistante, il est important de consulter un professionnel de santé.*



## LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

---

Quelle huile essentielle est efficace pour préparer les muscles avant un effort?

a) Romarin à camphre    b) Gaulthérie    c) Hélichryse

*Réponse dans la prochaine newsletter...*

*Réponse à la question de la newsletter de janvier:*

*Quelle vitamine est particulièrement importante en hiver pour soutenir le système immunitaire ?*

*c) La vitamine D*



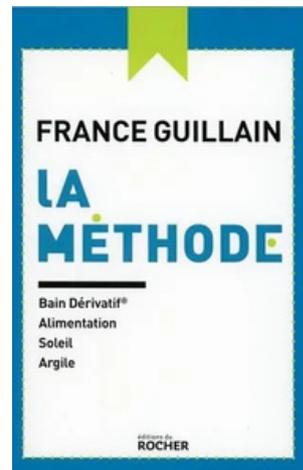
# QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

**Cathy** se fera un plaisir de vous accueillir et vous conseiller lors des **permanences de notre médiathèque!**

## Notre sélection pour février : ***“La Méthode”*** de Fance Guillain

Il y a beaucoup plus de ressemblances entre tous les humains que de différences.

L'alimentation exposée ici, sous les noms de **Miam-Ô-Fruit®** et **Miam-Ô-5®** est traditionnelle, économique, pratiquée depuis toujours dans tous les pays du monde, soutenue par 22 000 études internationales dont la synthèse a été publiée par l'Université d'Harvard en 2008.



Les deux grands dangers aujourd'hui sont l'oxydation, qui vieillit prématurément, et l'inflammation, qui favorise les maladies dégénératives.

Contre l'oxydation nous avons les fruits et légumes crus. Contre l'inflammation, il y a le contrôle de la température interne, efficace et à la portée de tous, le Bain dérivatif® ou poche fraîche spéciale. Il intéresse la Recherche depuis 2008.

**Pour résumer** : en mangeant avec intelligence, notre corps fabrique des graisses brunes réparatrices aux multiples fonctions spécifiques qui sont activées par la baisse de la température interne.

Une belle silhouette, une jolie peau, de la souplesse, une bonne mémoire et le bonheur de vivre sans douleurs, de quoi nous rendre plus heureux.

Cette méthode est prisée des sportifs, des personnes dont le métier exige d'être toujours performant, mais aussi des enfants, des adolescents qui se sentent beaucoup mieux pour étudier, des parents qui font pour le mieux avec de petits budgets sans se marginaliser.

## **Recette du Miam-Ô-Fruit®**

1 – ½ banane : à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse

2 – 2 cuillerées à soupe pleines d'huile de colza ou de graines de lin : à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise : l'huile doit disparaître.

3 – Graines oléagineuses : 2 cuillerées à soupe pleines mais rases du bocal n°1 et 1 cuillerée à soupe pleine mais rase du bocal n°2 (les cuillerées sont rases pour ne pas irriter l'intestin - Voir la composition des bocaux ci-après)

4 – Jus d'½ citron fraîchement pressé, soit 2 cuillerées à café de jus de citron (gros citron)



5 – Sur ce mélange, ajouter très joliment au moins 3 sortes de fruits coupés en morceaux (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil).

N'en faites pas une pâtée à chat ! Faites une belle assiette appétissante ! On peut ajouter pollen frais ou miel.

#### BOCAL n°1 (2 cuillers à Soupe)

**Moitié sésame  
moitié lin**

**Broyées  
finement  
Obligatoire-  
ment**

#### BOCAL n°2 (1 cuiller à Soupe)

**Au moins 3  
graines au choix,  
différentes :**  
Courge,  
tournesol, noix  
amande, noisette,  
cajou, arachide,  
macadamia, noix  
du Brésil, etc

*Les graines oléagineuses (non grillées ni salées, ni trempées) sont broyées au moulin électrique. Ne conservez pas les bocaux dans le bas du frigo plus d'une semaine. A la fin de la semaine, terminez les surplus dans vos salades. N'en gardez surtout pas pour la semaine suivante, elles s'oxyderaient.*

Le Miam-Ô-Fruit® peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter un peu d'eau dans le blender (surtout pas de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau).

Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes!

Mastiquer et insaliver longuement en petites bouchées, c'est l'une des conditions nécessaires à :

- \* la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.
- \* la réduction de l'état inflammatoire
- \* la régénération cellulaire
- \* la réduction de l'oxydation cellulaire

Ce repas cru peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit.

**Vous souhaitez nous proposer ou découvrir de nouvelles lectures absentes de notre catalogue ? [Contactez-nous!](#)**



**CETTE ÉDITION TOUCHE À SA FIN:**

**MERCI DE L'AVOIR LUE JUSQU'AU BOUT!**

**NOUS ESPÉRONS QUE VOUS AUREZ PRIS AUTANT DE PLAISIR À LIRE CETTE  
NEWSLETTER QUE NOUS EN AVONS PRIS À L'ÉCRIRE.**

**PRENEZ SOIN DE VOUS ET À TRÈS VITE!  
L'ÉQUIPE AISA WELL-BEING**

