



Mars 2025



# NEWSLETTER

---

## AISA WELL-BEING



### **Mars : Le renouveau du corps et de l'esprit**

Avec le mois de mars, un vent de renouveau souffle sur notre quotidien.

Les journées s'allongent, la nature s'éveille, et nous ressentons cette énergie nouvelle qui nous invite à sortir de notre cocon hivernal.

C'est le moment idéal pour écouter son corps, se reconnecter à soi et insuffler plus de légèreté et de vitalité dans notre routine.

Dans cette newsletter, nous vous partageons des conseils bien-être pour accompagner cette transition en douceur : rituels revitalisants, alimentation de saison, pratiques énergétiques...

Tout pour accueillir le printemps en pleine harmonie !

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

*L'équipe AISA WELL-BEING*

# POUR VOUS, DANS CETTE EDITION...

---



## **QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPELS & CO**

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



## **LE SHIATSU**

une pratique idéale pour accompagner le printemps...



## **LES VOYAGES SONORES**

Une immersion profonde pour le corps et l'esprit...



## **MA TROUSSE "PRINTEMPS"**

Constituez votre trousse bien-être du printemps en puisant dans les trésors de la nature et les pratiques holistiques..



## **MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**

L'énergie du printemps.



## **LA QUESTION BIEN-ÊTRE**

À vos claviers!



## **QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?**

Ce mois-ci, gros plan sur un auteur bien ancré: Eckhart TOLLE.



# QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO

- Les ateliers chakras continuent et bonne nouvelle...il reste des places!
- N'oubliez pas l'atelier Yin Yoga "Eveil et renouveau au printemps" le 23 mars; la session est déjà complète.
- Plongez au coeur de votre être avec l'atelier "Voyage au coeur de soi m'aime" le 03 avril ; vite...il ne reste que 4 places!



Pour vous inscrire à nos ateliers, rendez-vous sur [EXTRA CLUB](#), dans Evènements Well-Being.

- Restez connectés! Téléchargez l'application AISA Life!

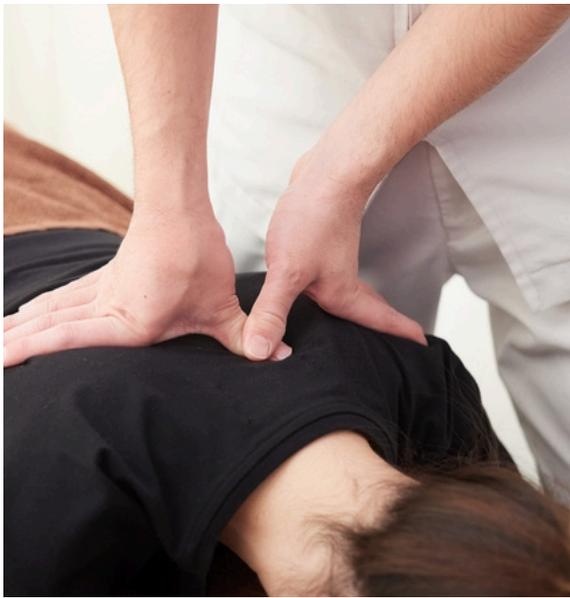


## A VOUS DE JOUER!

Que pensez-vous de notre newsletter?  
Que souhaiteriez-vous y voir?  
Que souhaiteriez-vous supprimer?

Ecrivez- nous [ICI!](#)





# LE SHIATSU

---

Avec l'arrivée du printemps, notre corps et notre esprit subissent une transition profonde. Après les mois froids de l'hiver, où l'énergie est tournée vers l'intérieur, le printemps marque un renouveau : une montée en puissance de l'énergie, une envie de mouvement et de légèreté.

C'est une période idéale pour soutenir cette transformation avec des pratiques qui favorisent l'équilibre et l'harmonie.

## Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le Shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui repose sur des pressions exercées avec les doigts, les paumes et parfois les coudes sur des points spécifiques du corps.

Il s'inspire des principes de la médecine traditionnelle chinoise et vise à harmoniser la circulation de l'énergie vitale, le Qi, dans les méridiens du corps.

## Pourquoi le Shiatsu est particulièrement bénéfique au printemps ?

Le printemps est associé à l'élément Bois dans la médecine chinoise.

Cet élément est lié au foie et à la vésicule biliaire, organes qui jouent un rôle clé dans la circulation de l'énergie et la détoxification du corps.

Après l'hiver, il est essentiel de soutenir ces organes pour éviter les blocages énergétiques qui peuvent se manifester par de la fatigue, de l'irritabilité, des tensions musculaires ou encore des troubles digestifs.

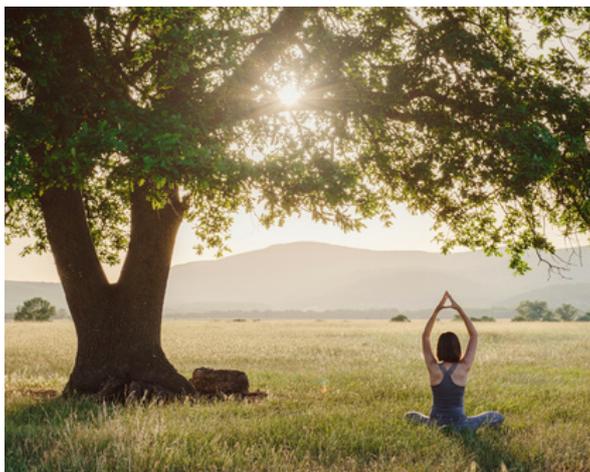
Le Shiatsu, en stimulant les méridiens du foie et de la vésicule biliaire, aide à :

- **Détoxifier l'organisme** : en stimulant la circulation sanguine et lymphatique, il favorise l'élimination des toxines accumulées durant l'hiver.
- **Soulager les tensions musculaires** : notamment au niveau du cou, des épaules et du dos, qui sont souvent plus sollicités au printemps avec la reprise des activités physiques.
- **Équilibrer les émotions** : la montée énergétique du printemps peut engendrer irritabilité et stress ; le Shiatsu aide à apaiser l'esprit et à favoriser une meilleure gestion des émotions.
- **Renforcer l'énergie vitale** : il permet d'accueillir ce nouveau cycle avec plus de vitalité et de clarté mentale.

## Quelques conseils pour prolonger les bienfaits du Shiatsu au printemps

🌿 Pratiquez des **étirements doux** pour assouplir les méridiens du foie et de la vésicule biliaire, notamment en réalisant des postures de yoga comme l'étirement latéral du corps.

🌱 Adoptez une **alimentation adaptée**, en privilégiant des **aliments frais, verts et riches en chlorophylle** (épinards, artichauts, orties, herbes aromatiques).



💧 **Hydratez-vous** en buvant beaucoup d'eau et des infusions drainantes pour soutenir la fonction hépatique.

🌿 **Prenez le temps de respirer** et de vous reconnecter à la nature, en profitant des premiers rayons de soleil et en marchant à l'extérieur.

Le Shiatsu est ainsi un excellent allié pour une transition harmonieuse vers le printemps. En libérant les tensions et en facilitant la circulation énergétique, il permet d'accueillir cette nouvelle saison avec sérénité et dynamisme.

### **Avez-vous déjà testé le Shiatsu?**

Tentez l'expérience et réservez votre séance via [EXTRA CLUB](#) avec **Séverine**, notre praticienne!

# LES VOYAGES SONORES



Dans notre monde moderne où le stress et l'agitation prennent souvent le dessus, les voyages sonores offrent une parenthèse apaisante, une bulle de bien-être qui invite à la détente profonde et à l'exploration intérieure.

Cette approche, de plus en plus prisée, repose sur les vibrations des sons pour harmoniser le corps et l'esprit.

## Qu'est-ce qu'un voyage sonore ?

Un voyage sonore est une expérience méditative et immersive où les participants sont enveloppés par des sons et des vibrations issus d'instruments spécifiques tels que :

- **Les bols tibétains et de cristal**, connus pour leurs fréquences thérapeutiques.
- **Le gong**, puissant et enveloppant, favorisant la libération des tensions.
- **Le tambour chamanique**, qui rappelle le battement du cœur et induit un état méditatif.
- **Le handpan, le carillon, le didgeridoo, et bien d'autres instruments** qui apportent chacun une signature vibratoire unique.

Ces sons agissent sur les ondes cérébrales en favorisant des états modifiés de conscience, similaires à ceux atteints en méditation profonde ou en hypnose.

## Les bienfaits des voyages sonores

Les vibrations sonores influencent directement notre corps et notre mental, procurant de multiples bienfaits :

- **Relaxation profonde**: les sons ralentissent l'activité cérébrale et plongent le corps dans un état de détente intense.
- **Réduction du stress et de l'anxiété**: les fréquences harmonieuses aident à libérer les tensions mentales et physiques.
- **Amélioration du sommeil**: en facilitant un lâcher-prise profond, le voyage sonore favorise un sommeil réparateur.
- **Équilibre énergétique**: les sons stimulent la circulation du Qi (énergie vitale) et libèrent les blocages émotionnels.
- **Connexion à soi**: cette immersion sonore facilite l'introspection et renforce l'ancrage dans le moment présent.



### Comment se déroule une séance ?

Lors d'un voyage sonore, les participants s'installent confortablement, généralement allongés sur un tapis, les yeux fermés. L'accompagnateur crée une ambiance sonore progressive, alternant entre différents instruments et intensités, pour guider chacun vers un état de relaxation profonde. L'expérience est unique pour chaque personne: certains ressentent des vagues d'énergie, d'autres visualisent des images ou des couleurs, tandis que d'autres s'endorment simplement, bercés par les vibrations bienfaisantes.

### Comment intégrer les voyages sonores dans son quotidien ?

Même sans assister à une séance en présentiel, il est possible d'intégrer les bienfaits des sons dans son quotidien :

🔊 **Écouter des sons thérapeutiques** (bols tibétains, nature, musique binaurale) avant de dormir ou lors d'une pause relaxante.

🧘 **Pratiquer la méditation sonore**, en se concentrant sur les vibrations d'un instrument ou d'un chant.

🔔 **Utiliser un bol tibétain** à la maison pour purifier l'espace et favoriser l'apaisement intérieur.

Les voyages sonores sont une merveilleuse porte d'entrée vers une relaxation profonde et un alignement intérieur.

Que ce soit pour réduire le stress, mieux dormir ou simplement s'offrir un moment de bien-être, cette approche vibratoire nous invite à nous recentrer et à retrouver une harmonie intérieure.

### Avez-vous déjà testé le voyage sonore?

Tentez l'expérience et réservez votre séance via [EXTRA CLUB](#) avec **Morgane, notre intervenante!**

# MA TROUSSE "PRINTEMPS"

Le printemps est une saison de renouveau, mais aussi de transition, qui peut s'accompagner de petits désagréments : allergies, fatigue, irritabilité, digestion capricieuse...

Pour traverser cette période en douceur, il est essentiel d'adapter son hygiène de vie et de se constituer une trousse bien-être du printemps, en puisant dans les trésors de la nature et des pratiques holistiques..



## Phytothérapie : les plantes alliées du printemps

### Pour lutter contre les allergies:

Le printemps rime souvent avec le retour des pollens et des allergies saisonnières. Pour atténuer les réactions, certaines plantes sont précieuses :

- **Le plantain**: anti-inflammatoire naturel, il apaise les irritations des voies respiratoires.
- **L'ortie**: antihistaminique naturel, elle aide à réduire les éternuements et démangeaisons.
- **Le cassis**: en gemmothérapie, il renforce l'immunité et limite l'inflammation liée aux allergies.

### Pour détoxifier l'organisme:

Le foie, mis à rude épreuve en hiver, a besoin d'un coup de pouce pour éliminer les toxines.

- **Le pissenlit et l'artichaut**: stimulent la fonction hépatique et facilitent la digestion.
- **Le radis noir**: draineur puissant, parfait en cure au printemps.

## Aromathérapie : les huiles essentielles indispensables\*

### Contre l'irritabilité et les sautes d'humeur:

- **L'huile essentielle de lavande fine**: relaxante et équilibrante, idéale en diffusion ou en massage dilué dans une huile végétale.
- **L'huile essentielle de petit grain bigarade**: apaisante pour le système nerveux, elle aide à mieux gérer les émotions.

### Pour booster l'immunité et soulager les allergies:

- **L'huile essentielle d'estragon**: antihistaminique naturel, à inhaler ou à diluer sur les poignets.
- **L'huile essentielle de ravintsara**: excellente pour renforcer l'organisme et prévenir les infections printanières.

*\*Voir les précautions d'usage de l'aromathérapie en fin d'article.*

## Alimentation : des choix adaptés au printemps

L'alimentation joue un rôle clé dans notre bien-être au changement de saison.

Voici quelques conseils :

🍊 **Favoriser les aliments détoxifiants** : agrumes, légumes verts, ail, curcuma et betterave stimulent l'élimination des toxines.

🌿 **Privilégier une alimentation légère** : éviter les plats trop riches et gras qui fatiguent le foie.

💧 **Boire suffisamment d'eau** : l'hydratation est essentielle pour drainer l'organisme et limiter les réactions allergiques.

🍵 **Miser sur les infusions** : tisanes à base d'ortie, de thym ou de fenouil pour purifier et apaiser.

## Activité physique : bouger pour se régénérer

Le printemps invite au mouvement et à l'oxygénation !

- **Marche en pleine nature** pour recharger ses batteries et limiter le stress.
- **Yoga et étirements** pour assouplir le corps et stimuler la circulation de l'énergie.
- **Respiration consciente** (comme la cohérence cardiaque) pour apaiser l'esprit et réguler le système nerveux.



## Rituels bien-être pour une énergie renouvelée

- **Prendre un bain de soleil** : 10 à 15 minutes par jour pour recharger en vitamine D.
- **Faire des bains aux sels d'Epsom** : pour détendre les muscles et éliminer les toxines.
- **Pratiquer la méditation ou la relaxation sonore** : pour gérer les émotions fluctuantes du printemps.

## Un printemps plein de vitalité avec l'AISA Well-Being!

Avez-vous pensé à l'**Holistic Fitness** avec [Carl](#) ou encore nos cours de **yoga** avec [Séverine](#)?

C'est l'occasion de découvrir de nouvelles activités; prenez votre bien-être en main!

**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

Le Printemps est la saison du mouvement, du réveil, de la montée de l'énergie "Yang".

Comme le décrit Isabelle Laading dans "Les cinq saisons de l'énergie": *"La tradition chinoise nous dit qu'au Printemps, les souffles du Ciel et de la Terre s'unissent à nouveau; s'épousent; animant toute forme de vie d'un souffle Yang ascensionnel"*.

Selon la théorie des cinq éléments, l'élément Bois représente les caractéristiques du Printemps et lui sont associés le couple "Foie-Vésicule Biliaire".

Imaginez vous comme la jeune pousse sortant de la Terre, pleine d'énergie, attirée par la chaleur et la lumière...mais l'énergie du Printemps, du "Foie", est également associée à la colère et l'instabilité émotionnelle.

## Les organes du Printemps: le couple Foie / Vésicule Biliaire

Le Foie est un organe majeur; la Vésicule Biliaire le seconde dans ses missions. Le Foie est l'organe le plus volumineux de l'abdomen et l'un des organes le plus vascularisé.

Physiologiquement, le Foie a de multiples rôles:

- **Rôle dans la digestion** : il produit des enzymes digestives, aide à la digestion des graisses et fabrique la bile .
- **Rôle de nettoyage** : il filtre le sang, transforme et élimine les nombreuses toxines qu'il contient.
- **Rôle dans la synthèse des protéines et le stockage de certaines vitamines.**
- **Rôle dans le système immunitaire.**

Et bien d'autres ...

La Vésicule Biliaire, elle, stocke la bile et la sécrète pour aider à la **digestion des graisses**.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le Foie est tout aussi important:

- Il assure la **libre circulation de l'énergie** de notre corps, dans son mouvement ascendant et descendant.
- Il assure également le **bon fonctionnement du couple Rate/Estomac**.
- Il gouverne les **muscles et les tendons**.
- Il est responsable de la bonne qualité de la **vision**.
- Il **équilibre les émotions**, est lié à l'**esprit de décision**...Il est en quelque sorte le réceptacle de nos émotions.

Le Foie représente “le général des armées” et la Vésicule Biliaire le seconde dans sa mission de libre circulation de l'énergie; elle a un rôle d'équilibre et d'harmonie.

Le Foie abrite également le HUN , notre conscience éthérée : notre pensée, notre psyché...

Il gouverne la prise de décision à long terme : la planification.

La Vésicule Biliaire pour sa part ,gouverne la prise de décision à court terme : elle contrôle le jugement.



Les émotions rattachées au couple Foie / Vésicule Biliaire et donc à la saison du Printemps, la saison du Bois, sont:

- La colère, la rancœur, la frustration, la rage la violence
- La créativité, le désir, l'imagination , la patience

### Quelques conseils (non exhaustifs) pour que le Printemps vous apporte ses richesses:

- **Marchez et...étirez vous!**
  - Libérez-vous de l'emprise hivernale en marchant, en instaurant du mouvant, de la flexibilité (si possible en conscience)...
  - Etirez vous; symbolique de l'énergie ascendante, de la croissance verticale...faites monter l'énergie yang en vous étirant régulièrement.
- N'hésitez pas à **travailler votre nuque** par de doux mouvements de rotation; libérez vos épaules, vos bras...sollicitez votre corps, mettez y du mouvement, de l'action...jusqu'à **vos yeux!** C'est le bon moment pour prévoir quelques **séances d'orthoptie**.
- Consommez des légumes verts, salades vertes ou composées, germe de soja, herbes fraîches et fruits bien mûrs. La consommation de légumes vous permettra d'éliminer les toxines issues de votre alimentation hivernale (qui est plus riche).
- Mangez suffisamment de laitages fermentés (soja) et favorisez la viande blanche (volaille).



## LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

---

Quelle plante souvent mal aimée est pourtant un bon antihistaminique naturel?

a) Le pissenlit   b) Le lierre   c) L'ortie

*Réponse dans la prochaine newsletter...*

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

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

*a) Romarin à camphre*



# QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

[Cathy](#) se fera un plaisir de vous accueillir et vous conseiller lors des [permanences de notre médiathèque](#)!

## Eckhart Tolle : un maître de la pleine conscience

Eckhart Tolle est l'un des penseurs contemporains les plus influents en matière de spiritualité et de pleine conscience. À travers ses enseignements, il invite chacun à se libérer du poids du mental et des pensées incessantes pour retrouver un état de paix profonde, en vivant pleinement l'instant présent.



Le printemps, saison du renouveau, est une période idéale pour intégrer ces enseignements.

Tout comme la nature se réveille et se transforme, nous avons l'opportunité de laisser derrière nous les lourdeurs de l'hiver pour entrer dans un cycle de légèreté et de clarté intérieure.

Deux de ses ouvrages majeurs nous accompagnent dans cette transition; vous les trouverez dans [notre médiathèque](#) :

- **"L'Art du calme intérieur" : cultiver la sérénité dans le changement**



Ce livre est une véritable invitation à [ralentir](#) et à trouver un espace de quiétude en soi, malgré les turbulences extérieures. À travers des pensées inspirantes et des méditations guidées, Eckhart Tolle nous apprend à [observer nos émotions](#) sans nous y attacher, à [lâcher prise](#) sur le passé et à accueillir chaque instant avec sérénité.

Au printemps, où les énergies montent et où les émotions peuvent être plus instables, cet ouvrage nous aide à garder notre ancrage et à cultiver la paix intérieure, même en plein mouvement.

- **"Le Pouvoir du Moment Présent" : s'éveiller à la vie, ici et maintenant**



Ce livre incontournable explore en profondeur l'importance de [vivre pleinement l'instant présent](#). Selon Eckhart Tolle, le mental et l'ego nous empêchent souvent d'être réellement connectés à la vie telle qu'elle est. En nous libérant des schémas de pensées répétitifs et des préoccupations inutiles, nous pouvons ressentir une [vraie présence et une joie profonde](#).

Au printemps, cette approche résonne particulièrement : c'est le moment idéal pour nous délester des poids de l'hiver et embrasser la spontanéité de la vie. Observer la nature qui s'éveille, respirer l'air frais, ressentir l'énergie nouvelle qui circule... C'est un rappel puissant que tout se joue ici et maintenant.

Ces deux livres sont de véritables compagnons pour traverser le printemps avec plus de conscience, de sérénité et de présence.

Alors, prêt(e) à accueillir cette saison avec un regard neuf ?

Rendez-vous à notre médiathèque; [Cathy](#) vous guidera!



**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**

