



Mai 2025



NEWSLETTER

AISA WELL-BEING



Le mois de mai, un souffle de renouveau

Le mois de mai est synonyme de floraison, d'éveil du corps et d'allègement de l'esprit.

C'est une période de transition idéale pour se reconnecter à soi, à la nature et à notre vitalité intérieure. Les jours rallongent, les températures s'adoucissent, et avec eux, l'envie naturelle de bouger, de respirer, de s'alléger.

Dans cette newsletter, nous vous proposons une approche holistique et douce pour accompagner cette dynamique printanière et préparer votre corps et votre énergie à accueillir l'été sereinement.

Au programme : des mouvements simples pour sculpter en douceur votre corps, des alliés naturels en phytothérapie et des conseils nutritionnels pour soutenir votre forme.

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!



MÉTHODE HYPOPRESSIVE & BODY DEEP BALANCE

Notre intervenante Karine vous présente sa pratique.



LE MASSAGE INDIEN

Un rituel ancestral pour accueillir le renouveau de mai...



SUMMER BODY: PRÉPARATION DOUCE & CONSCIENTE

Pas besoin de séances intenses pour tonifier son corps : la régularité et la douceur sont les clés d'un bien-être durable...



MA TROUSSE DE MAI

Détox naturelle, vitalité minérale et eaux bienfaisantes; ça vous tente?



LA QUESTION BIEN-ÊTRE

À vos claviers!



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Et si on apprenait à être heureux? C'est ce que propose le magazine féminin "happinez"...



QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO

- Les ateliers chakras continuent et bonne nouvelle...il reste des places!
- Ne manquez pas notre atelier Yin Yoga; une invitation au voyage avec cette session unique s'inspirant des cultures du monde! Prêt-e-s à embarquer?
- Sophrologie: encore un peu de patience; vous pourrez bientôt vous inscrire à l'atelier de Chrystelle prévu le 14 juin!



15 mai (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2 Atelier "Chakra de la gorge"	05 juin (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2 Atelier "Chakra 3ème oeil"	14 juin (10h30- 12h) Pavillon AISA 1 & 2 Atelier "Sophrologie"	19 juin (18h - 20h) Pavillon AISA 1 & 2 Atelier "Chakra couronne"	21 juin (10h - 12h) Salle de gym AISA Atelier Yin Yoga "Embarquez pour un Voyage Unique"
---	--	--	---	--

Pour vous inscrire à nos ateliers, rendez-vous sur [EXTRACLUB](#), 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](#)!



MÉTHODE HYPOPRESSIVE & BODY DEEP BALANCE



Karine DARRE: éducateur sportif

*"J'interviens à l'AISA Well-Being; j'anime des séances basées sur la **Méthode Hypopressive**, avec ou sans apnée.*

*Ce travail corporel spécifique vise à **renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la respiration et le bien-être général.***

Je propose également à l'AISA Well-Being des cours de **Body Deep Balance**, une approche centrée sur l'**équilibre profond du corps**.

Cette méthode vise à **créer un lien harmonieux entre mouvement, respiration, étirement et renforcement des chaînes musculaires profondes**".

1. Qu'est-ce que la Méthode Hypopressive ?

La méthode hypopressive repose sur des **postures précises** et un **travail respiratoire** incluant des apnées à poumons vides, dans le but de **créer une dépression abdominale** (baisse de la pression intra-abdominale).

Cette méthode, développée par le **Dr Marcel Caufriez** et enrichie par les travaux de **Bernadette de Gasquet**, est utilisée aussi bien en **rééducation** qu'en **prévention** et en **préparation physique**.

Elle cible principalement :

- Les muscles profonds du tronc (transverse, plancher pelvien, multifides),
- La sangle abdominale,
- Le diaphragme,
- Et les chaînes posturales.



Comment se déroule un cours ?

Chaque séance suit une progression adaptée au niveau des participants :

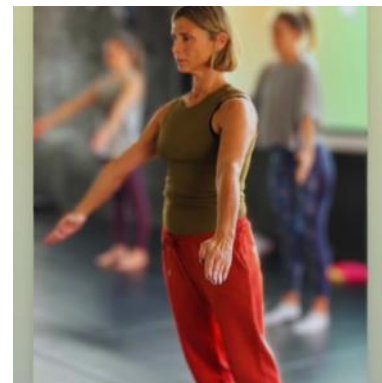
- **Échauffement corporel** : mise en mouvement douce pour préparer les muscles et la respiration.
- **Apprentissage des postures hypopressives** : debout, à genoux, assis ou allongé, avec des consignes précises pour l'auto-grandissement, l'alignement et l'activation des muscles profonds.
- **Travail respiratoire et apnées** : guidage progressif vers l'apnée expiratoire, avec activation volontaire du centre du corps.

Chaque mouvement est effectué en [pleine conscience](#), dans un [rythme lent et contrôlé](#), favorisant à la fois [concentration](#), [efficacité musculaire](#) et [relâchement mental](#).

Quels sont les bénéfices de la méthode hypopressive ?

Cette méthode offre des résultats visibles et durables, avec des bénéfices multiples :

- Renforcement de la sangle abdominale profonde sans pression,
- Amélioration de la posture et soulagement du dos,
- Réduction du tour de taille (effet ventre plat),
- Prévention et amélioration de l'incontinence urinaire,
- Protection du plancher pelvien et prévention des descentes d'organes,
- Diminution du stress et meilleure gestion émotionnelle grâce au travail respiratoire,
- Souplesse et mobilité accrue,
- Amélioration de la capacité respiratoire et de la fonction diaphragmatique,
- Amélioration des performances sportives, grâce à un meilleur gainage et une posture plus stable.



La méthode hypopressive est une [approche globale et efficace](#), centrée sur le [renforcement profond](#), la [posture](#) et la [respiration](#). Elle apporte de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être.

Cependant, elle n'est pas adaptée à tout le monde.

[Certaines contre-indications existent](#), notamment pour les personnes souffrant de [problèmes cardiaques](#), d'[hypertension artérielle non stabilisée](#) ou pour les [femmes enceintes](#).

[Dans ces cas-là, la séance est adaptée](#) : nous travaillons sans apnée, avec des postures plus douces et un accent mis sur la respiration consciente et l'auto-grandissement, tout en préservant la sécurité et le confort de chacun.

L'objectif reste le même : aider chaque participant à [mieux connaître son corps](#), à [renforcer son centre](#), à [se détendre](#) et à [retrouver une posture équilibrée](#), dans le [respect de ses capacités](#).

Réservez votre séance sur [EXTRACLUB](#) et retrouvez [Karine](#) tous les [mardis de 12h à 12h55](#) et les [jeudis de 07h45 à 8h45](#).



2. Qu'est-ce que le Body Deep Balance ?

Le Body Deep Balance est une **méthode de travail corporel global** qui repose sur **quatre piliers fondamentaux** :

- Amplitude du mouvement,
- Souplesse musculaire et articulaire,
- Force et tonification profonde, équilibre,
- Concentration et respiration contrôlée.

L'objectif est de provoquer, à travers le mouvement, une activation intelligente et fonctionnelle des muscles profonds, en particulier la sangle abdominale et les muscles posturaux. On cherche à construire un équilibre intérieur durable, à la fois corporel et mental.

Comment se déroule un cours ?

Chaque séance de Body Deep Balance est construite autour de **séquences fluides et progressives**, avec une attention particulière portée à la **qualité du geste et à la respiration**.

- **Éveil corporel et conscience posturale** : prise de conscience de son axe, de ses appuis, de la respiration naturelle.
- **Travail en mouvement et en étirement actif** : chaque posture est conçue pour créer une tension positive, c'est-à-dire un étirement profond qui provoque naturellement une contraction des muscles stabilisateurs.
- **Respiration contrôlée** : l'accompagnement respiratoire permet de libérer les tensions, d'optimiser le geste et d'activer les muscles profonds sans compression.
- **Phase de recentrage et relâchement** : retour au calme pour ancrer les sensations et équilibrer le système nerveux.

Bénéfices du Body Deep Balance

Cela procure de nombreux effets positifs, accessibles à tous :

- Amélioration de la posture et de l'alignement corporel,
- Renforcement musculaire en profondeur, sans impact,
- Libération des tensions musculaires et soulagement des douleurs (dos, hanches, épaules...),
- Meilleure conscience corporelle et coordination,
- Assouplissement des chaînes musculaires,
- Optimisation de la respiration, plus fluide et plus fonctionnelle,
- Réduction du stress et recentrage mental,
- Sensation de bien-être et de stabilité durable.



Le Body Deep Balance est une [méthode complète et accessible](#), qui permet à chacun de retrouver son équilibre, optimiser la force, la souplesse et la respiration.

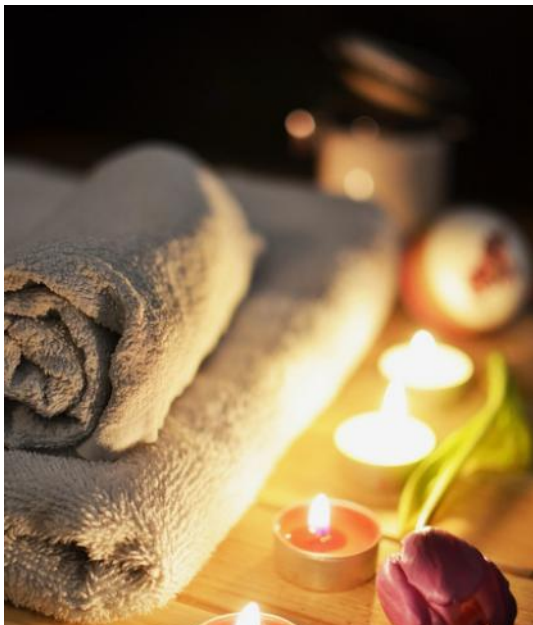
Elle agit en profondeur et s'adapte à tous les niveaux.

Néanmoins, comme toute pratique corporelle, elle nécessite une écoute du corps.

Les séances sont [modulées en fonction des capacités](#), des éventuelles douleurs ou limitations des participants, afin de garantir confort, sécurité et efficacité.

L'objectif est de permettre à chacun de [se reconnecter à son corps](#), d'améliorer ses fonctions motrices, et d'évoluer vers un mieux-être global, durable et conscient.

Réservez votre séance sur [EXTRACLUB](#) et retrouvez [Karine](#) tous les [mercredis de 18h15 à 19h05](#).



LE MASSAGE INDIEN

Le mois de mai, avec ses journées qui s'étirent et sa nature en pleine floraison, est une période idéale pour réaligner le corps et l'esprit.

Dans cette dynamique de renouveau, le **massage indien**, ou **Abhyanga**, s'impose comme une pratique précieuse pour **relancer l'énergie vitale**, **éliminer les tensions** accumulées et **préparer le corps** à l'ouverture estivale.

Qu'est-ce que le massage Abhyanga ?

Issu de la tradition ayurvédique, le massage Abhyanga est **un soin complet du corps** qui peut être effectué (**ou non**) avec des huiles chaudes médicinales, souvent infusées de plantes spécifiques aux besoins de la personne (appelées doshas en Ayurveda).

Il se pratique à l'aide de **mouvements fluides, enveloppants et rythmés**, qui visent autant à **détendre** qu'à **revitaliser**.

Pourquoi le massage indien est-il idéal en mai ?

Le printemps tardif est une période de transition dans laquelle l'organisme a encore besoin de soutien pour éliminer les toxines hivernales et rééquilibrer ses énergies internes. Le massage indien agit sur plusieurs plans :

- ◆ **Détox douce**: Les mouvements spécifiques du massage, pouvant s'allier aux propriétés drainantes des huiles utilisées (comme le sésame ou le neem), stimulent la circulation lymphatique, soutiennent les organes d'élimination et favorisent une purification en douceur du corps.
- ◆ **Allègement des tensions**: Après l'hiver, de nombreuses tensions sont encore logées dans le dos, les épaules, le ventre. L'Abhyanga détend en profondeur les tissus musculaires et libère les nœuds émotionnels, permettant une véritable libération intérieure.
- ◆ **Rééquilibrage énergétique**: En mai, nous oscillons entre énergie montante et fatigue résiduelle. Le massage indien harmonise les centres énergétiques (chakras), stabilise les excès (notamment l'agitation mentale du dosha Vata) et relance la force vitale (prana).



◆ Préparation du corps à l'été:

Par son action tonifiante, le massage Abhyanga active la circulation, raffermi les tissus et prépare en douceur le corps à une activité physique plus soutenue. Il est ainsi un allié naturel du "summer body", sans effort intense.

À intégrer dans votre routine bien-être

- Fréquence conseillée : 1 à 2 fois par mois au printemps
- Auto-massage possible chaque matin avec quelques gouttes d'huile de sésame chaude, en friction douce du corps avant la douche
- Idéal après une séance de yoga, une promenade en nature ou un bain chaud aux plantes

Offrez à votre corps le soin qu'il mérite

Le massage indien n'est pas un simple moment de détente : c'est un rituel sacré de [reconnexion à soi, à la Terre et au cycle naturel des saisons](#).

En mai, laissez-vous porter par cette sagesse millénaire pour entrer dans l'été avec légèreté, énergie et sérénité.

Tentez l'expérience et réservez votre séance via [EXTRACLUB](#) avec [Sangeeta](#), notre praticienne!

SUMMER BODY: PRÉPARATION DOUCE & CONSCIENTE

Le mois de mai est idéal pour réveiller le corps en douceur, tonifier les muscles profonds et retrouver de la souplesse.

Voici une sélection d'exercices simples, accessibles à tous, accompagnés d'illustrations pour vous guider.



Exercices physiques essentiels (et doux)

1. Gainage sur les genoux (niveau débutant)

- **Position** : Placez-vous à quatre pattes, puis avancez les mains et posez les avant-bras au sol. Les genoux sont alignés avec les hanches.
- **Exécution** : Contractez les abdominaux et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.
- **Bienfaits** : Renforce la sangle abdominale en douceur.



2. Squats au poids du corps

- **Position** : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules.
- **Exécution** : Fléchissez les genoux comme pour vous asseoir, puis revenez en position initiale. Répétez 10 fois.
- **Bienfaits** : Tonifie les jambes et les fessiers.

3. Marche active

- **Exécution** : Marchez à un rythme soutenu pendant 30 minutes.
- **Bienfaits** : Améliore l'endurance cardiovasculaire et favorise la perte de poids.



Pour aller plus loin...

Contactez [Carl](#) pour une séance d'**Holistic Fitness**!

Postures de yoga ciblées

1. Posture du guerrier II (Virabhadrasana II)

- **Position de départ :**

- Tenez-vous debout, jambes écartées d'environ une longueur de jambe.
- Tournez le pied droit à 90° vers l'extérieur, et le pied gauche légèrement vers l'intérieur (environ 45°).
- Les talons doivent être sur la même ligne.
- Fléchissez le genou droit jusqu'à ce qu'il forme un angle de 90°, genou au-dessus de la cheville.
- Étendez les bras à l'horizontale, paumes vers le sol, en alignant les épaules avec les hanches.
- Regardez au-dessus de la main droite.

- **Exécution :**

- Une fois en position, restez immobile pendant 5 à 8 respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche (ou par le nez si vous pratiquez le yoga traditionnel).
- Sur chaque inspiration, sentez votre colonne s'allonger.
- Sur chaque expiration, ancrez les pieds dans le sol et engagez les jambes.
- Gardez les bras actifs, sans tension dans les épaules.
- Maintenez le regard concentré sur un point fixe au loin (drishti), au-dessus de la main avant.



- **Changement de côté :**

- Pour sortir de la posture, inspirez et redressez la jambe avant tout en abaissant les bras.
- Tournez les pieds vers l'avant.
- Expirez, puis répétez l'exercice du côté gauche

- **Bienfaits :**

- Renforce les jambes (cuisses, mollets, chevilles).
- Ouvre les hanches et la cage thoracique, améliorant la souplesse et la posture.
- Améliore l'endurance mentale, la concentration et la stabilité émotionnelle.

- **Conseil :**

Pour les débutants, il peut être utile de pratiquer près d'un mur pour assurer l'alignement, ou de réduire légèrement l'angle du genou fléchi pour plus de confort.

2. Posture du bateau – Navasana

- **Position de départ :**

- Asseyez-vous sur le sol ou un tapis de yoga, jambes tendues devant vous.
- Placez les mains sous les genoux pour garder le dos droit et trouver l'équilibre.



- **Exécution de la posture :**

- Pliez les genoux, puis soulevez lentement les pieds du sol, les tibias parallèles au sol (posture intermédiaire). Le dos reste droit, poitrine ouverte, regard vers l'avant.
 - Lorsque vous êtes à l'aise, tendez les jambes en formant un "V" avec votre corps. Les jambes peuvent rester légèrement fléchies si besoin.
 - Étendez les bras vers l'avant, paumes tournées l'une vers l'autre, à hauteur des épaules, sans vous accrocher aux jambes.
 - Contractez les abdominaux en profondeur, allongez la colonne vertébrale et évitez de vous affaisser au niveau du bas du dos.
- **Respiration :**
 - Maintenez la posture pendant 5 respirations profondes :
 - Inspirez par le nez, en allongeant la colonne.
 - Expirez en engageant davantage les abdominaux et en relâchant les tensions dans les épaules et le visage
 - **Sortie de la posture :**
 - Sur une expiration, pliez les genoux et ramenez doucement les pieds au sol.
 - Inspirez en redressant le dos pour revenir à la position assise.

- **Bienfaits :**

- Tonifie les muscles abdominaux profonds, y compris le transverse et les fléchisseurs de la hanche.
- Améliore l'équilibre et la posture, en renforçant la ceinture lombaire.
- Renforce la volonté et la concentration grâce à la stabilité mentale qu'elle demande.

- **Astuces pour adapter la posture :**

Si vous débutez ou manquez de force dans le tronc, gardez les genoux fléchis et attrapez l'arrière des cuisses avec les mains.

Vous pouvez aussi poser légèrement les orteils au sol pour alléger l'effort.

3. Posture du demi-pont (Setu Bandhasana)

- **Position de départ :**

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis.
- Fléchissez les genoux, ramenez les pieds à plat sur le sol, écartés à la largeur du bassin.
- Les bras sont le long du corps, paumes vers le sol. Les talons se situent idéalement à une vingtaine de centimètres des fessiers, à portée des doigts.
- Détendez les épaules et le visage.

- **Execution de la posture :**

- Inspirez profondément, puis, sur l'expiration, poussez dans les pieds pour soulever lentement le bassin du sol.
- Engagez les fessiers et les cuisses pour soutenir la montée. L'idée est de créer une diagonale entre les genoux, le bassin et le haut du torse.
- Gardez les genoux alignés avec les hanches, sans les laisser s'écarter ni se rapprocher.
- Le poids est réparti entre les épaules, les bras et les pieds (évitez de le placer dans la nuque).
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez entrelacer les doigts sous le dos et rouler légèrement les épaules l'une vers l'autre pour ouvrir davantage la poitrine.



- **Respiration :**
 - Maintenez la posture pendant 5 à 8 respirations profondes :
 - À l'inspiration, ressentez l'expansion du ventre et de la cage thoracique.
 - À l'expiration, engagez les fessiers et sentez l'enracinement des épaules dans le sol.
- **Astuce :** Imaginez que vos genoux veulent aller vers l'avant plutôt que vers le haut – cela protège le bas du dos et allonge la posture.
- **Sortie de la posture :**
 - Sur une expiration lente, redescendez progressivement vertèbre par vertèbre, en commençant par le haut du dos jusqu'au sacrum.
 - Ramenez les genoux sur la poitrine pour détendre la zone lombaire si besoin.
- **Bienfaits :**
 - Renforce les fessiers, les cuisses et les lombaires.
 - Étire la colonne vertébrale, le ventre, les hanches et le cou.
 - Ouvre la cage thoracique et favorise une respiration plus ample.
 - Calme le système nerveux et apaise l'anxiété ou la fatigue mentale.

Pour aller plus loin...

Réservez votre séance via [EXTRACLUB](#) avec **Séverine**, notre intervenante!



MA TROUSSE DE MAI

Le mois de mai est celui du renouveau profond : la nature est luxuriante, les énergies montent, et notre corps nous demande plus que jamais de faire place nette.

C'est le moment idéal pour adopter des gestes simples et naturels, qui soutiennent le drainage, la vitalité et la légèreté.

Voici notre "trousse bien-être" de mai, conçue pour accompagner cette transition de saison en douceur et efficacité.

1. Phytothérapie : place au drainage doux

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*)

- **Parties utilisées** : feuilles et racines
- **Propriétés** : dépuratif du foie, diurétique naturel, stimulant digestif; le pissenlit est aussi:
 - source de vitamine C (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)
 - source de fer (fonction cognitive, globules rouges, système immunitaire, énergie, réduction de la fatigue)
 - source de vitamine B1 (fonction cardiaque, énergie, système nerveux)
 - source de vitamine B6 (énergie, système nerveux, synthèse de protéines, formation des globules rouges, réduction de la fatigue)
 - source de potassium (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine)
- **Utilisation** : en infusion (1 cuillère à café de feuilles séchées dans 200 ml d'eau chaude, 2 fois par jour) ou en teinture mère (15 à 25 gouttes dans un peu d'eau, avant les repas, sur 3 semaines).
- **Intérêt en mai** : parfait pour nettoyer le foie après l'hiver et relancer les fonctions d'élimination.
- **Le petit plus**: Le pissenlit est considéré à tort une mauvaise herbe. C'est pourtant une véritable bombe de nutriments qui se consomme en salade.

🌳 Le bouleau (*Betula alba*)

- **Parties utilisées** : feuilles, sève
- **Propriétés** : draineur rénal, reminéralisant, anti-inflammatoire doux
- **Utilisation** :
 - En tisane : 1 c. à soupe de feuilles séchées par tasse, 2 tasses/jour
 - En cure de sève fraîche (10 à 20 cl/jour le matin à jeun pendant 3 semaines)
- **Intérêt en mai** : il agit en complément du pissenlit sur les reins, favorise l'élimination de l'eau, et reminéralise l'organisme.

2. Minéraux essentiels pour la forme et l'équilibre

Au printemps, nos besoins en micronutriments augmentent pour soutenir l'énergie, l'humeur et le métabolisme.



🧑‍🦰 Le magnésium

- **Rôle** : réduit le stress, détend les muscles, soutient le système nerveux et la digestion.
- **Sources naturelles** : cacao, amandes, épinards, bananes, légumineuses.
- **En complément** : privilégier le magnésium marin ou le bisglycinate (forme mieux assimilée).
- **Conseil** : idéal en période de fatigue, de tensions ou de reprise d'activité physique.

🛡️ Le zinc

- **Rôle** : renforce l'immunité, équilibre la peau et régule le métabolisme.
- **Sources naturelles** : fruits de mer, œufs, graines de courge, lentilles.
- **En complément** : utile en cas d'acné, d'infections fréquentes ou de baisse d'énergie.

⚖️ Le chrome

- **Rôle** : régule la glycémie, freine les fringales sucrées, stabilise le poids.
- **Sources naturelles** : levure de bière, brocolis, champignons, noix.
- **En complément** : souvent intégré aux cures minceur de printemps, surtout si les envies de sucre sont fréquentes.

3.Eaux déttox : fraîcheur, drainage et vitalité

Faciles à préparer, jolies à regarder, les eaux déttox sont un rituel quotidien bienvenu pour stimuler l'hydratation, le drainage et la digestion.



Voici trois recettes simples et efficaces à adopter en mai :

🥒 Eau concombre – citron – menthe

- **Ingrédients :**
 - 1/2 concombre en rondelles
 - 1/2 citron en tranches
 - Quelques feuilles de menthe fraîche
 - 1 litre d'eau
- **Bienfaits :** hydrate en profondeur, aide à éliminer les toxines, rafraîchit l'organisme.
- **Astuce :** laissez infuser au frais pendant 1h minimum avant de consommer.

🍓 Eau fraise – basilic – gingembre

- **Ingrédients :**
 - 4-5 fraises coupées
 - 2 feuilles de basilic
 - 2 fines tranches de gingembre frais
 - 1 litre d'eau
- **Bienfaits :** antioxydant, tonique digestif, anti-ballonnement.
- **Parfait pour :** les après-midis de mai où l'on a envie de fraîcheur sans caféine.

🍍 Eau ananas – citron vert – romarin

- **Ingrédients :**
 - 3 à 4 morceaux d'ananas frais
 - 1/2 citron vert en rondelles
 - 1 petite branche de romarin frais
 - 1 litre d'eau
- **Bienfaits :**
 - Favorise la digestion grâce à la bromélaïne contenue dans l'ananas
 - Tonifie le foie et soutient l'élimination
 - Apporte une saveur subtilement boisée et énergisante
- **Astuce :** Laissez infuser au réfrigérateur pendant 2 à 4h pour que le romarin libère pleinement ses arômes.



LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

Quel minéral peut vous aider à freiner vos "fringales sucrées"?

a) Le magnésium b) Le cuivre c) Le chrome

Réponse dans la prochaine newsletter...

Réponse à la question de la newsletter de mars:

Quel autre nom porte également l'ensemble des tissus conjonctifs?

c) Les fascias



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

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

Gros plan sur: Le magazine féminin "happinez"

Ouvrez-vous les portes du bonheur, empruntez un numéro de la revue "happinez"!

Parfois, vous vous sentez dépassée par les événements, par la vie en général. Et dans ces moments où tout semble noir, vous ne dites jamais non à une petite cure d'ondes positives...

Cette cure, c'est le magazine féminin happinez: un journal autoproclamé mindstyle qui aspire à guider ses lectrices vers plus de bonheur, de sérénité et de joie de vivre.

Chaque opus présente des photos positives, des conseils d'art de vivre, des citations et des poèmes, des chroniques, des articles et bien plus encore...parce que le bonheur, ça s'apprend!



Notre sélection vous tente?

N'attendez plus; rendez-vous à [la médiathèque Well-Being](#); [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

