



NEWSLETTER

AISA WELL-BEING



Pause estivale... mais pas de pause bien-être !

Chers adhérent·es, ami·es et curieux·ses du bien-être, merci d'avoir été à nos côtés cette année encore!

Comme chaque été, l'AISA WELL-BEING marque une pause bien méritée.

Les activités reprendront dès le mois de septembre avec toujours plus d'énergie positive, de pratiques ressourçantes et d'occasions de prendre soin de soi.

Mais que cette pause ne vous éloigne pas de votre chemin intérieur, de votre souffle, de vos besoins corporels et émotionnels!

L'été est la saison idéale pour cultiver la douceur, la vitalité et la joie simple.

Voici donc quelques ressources et astuces pour continuer à rayonner... même sans tapis de yoga collectif !

Bel été à toutes & tous!

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!



REJOINS L'AVENTURE AISA WELL-BEING!

On ne fait pas que du yoga en legging en buvant du thé matcha...mais un peu quand même!



BOUGER EN DOUCEUR : EXERCICES D'ÉTÉ POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Pas besoin d'une salle climatisée pour entretenir votre bien-être corporel...



LES TRÉSORS DE LA NATURE : PHYTOTHÉRAPIE & AROMATHÉRAPIE D'ÉTÉ

Quelques incontournables à glisser dans votre trousse estivale...



MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : L'ÉTÉ, SAISON DU CŒUR ET DU FEU

Dans la tradition énergétique chinoise, l'été est la saison du Feu, associé au Cœur (organe) et à l'Intestin grêle (entraille).



LA QUESTION BIEN-ÊTRE

Réponse à la question bien-être de Mai

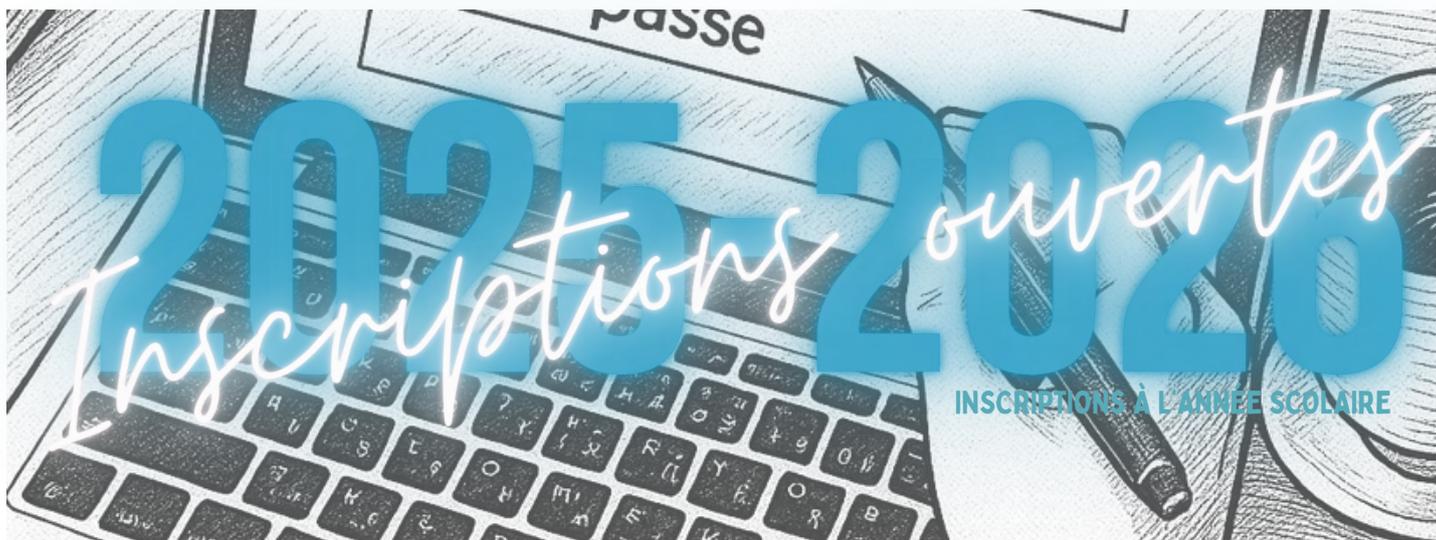


QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

Cultivons notre joie!



QUOI DE NEUF? NEWS, RAPPEL & CO



Pour les personnes Ouvrant Droit (OD) ou Ayant Droit (AD):

- Pour adhérer, les droits d'entrée à l'**AISA** sont de **5€/pers/an** (si vous souhaitez cumuler plusieurs activités au sein de l'AISA, ces droits ne sont à payer qu'une seule fois).
- Il vous faut ensuite ajouter les droits d'entrées à l'**AISA Well-Being**:
20€/pers/an

La cotisation de 20€ vous permet d'accéder aux prestations suivantes:

- Réservations individuelles (massages), avec paiement de la prestation de massage au moment de la réservation (20€ pour 30 min / 40€ pour 1h).
- Sessions d'Holistic Fitness (sans supplément)
- Médiathèque (un chèque de caution de 10€ vous sera demandé)
- Vous devez ensuite choisir le **pack MultiPass** dont le tarif annuel est de **105€/pers** afin d'accéder aux **cours collectifs**.

Le MultiPass vous permet d'accéder aux activités suivantes selon vos envies et sans supplément à raison de 11h/semaine:

- La Sophrologie (2H)
- La Posturale Hypopressive (2H)
- Le Yin Yoga (1H)
- Le Nidra Yoga (1H)
- Le Hatha Yoga (2H)
- Le Body Deep Balance (1H)
- La Relaxation Sonore (ou voyage sonore) (2H)

Vous pouvez bien sûr faire un cours d'essai avant de vous décider, notamment si vous visez une activité en particulier.

Pour cela, contactez le responsable de l'activité souhaitée et après validation, veillez bien à arriver en avance à la séance pour que l'intervenante vous donne quelques explications et prévoyez une serviette ou un paréo à mettre sur le tapis.

Cela fait donc un total de **130€/pers/an** pour accéder à l'ensemble des **activités de la Well-Being** (hors prix des massages).

Pour les personnes extérieures (Non OD et Non AD):

- Il faut faire une **demande spécifique** auprès du **président de la section** (via un **formulaire disponible au secrétariat de l'AISA**). Ce document sera ensuite adressé au président de l'AISA qui validera ou pas la demande.
- Pour adhérer, les droits d'entrée à l'AISA sont de **15€/pers/an** (si vous souhaitez cumuler plusieurs activités au sein de l'AISA, ces droits ne sont à payer qu'une seule fois).
- Il vous faut ensuite ajouter les droits d'entrées à l'**AISA Well-Being**: **80€/pers/an**
- Pour accéder au **MultiPass**, il faudra rajouter **105€/pers/an**

Cela fait donc un total de **200€/pers/an** pour accéder à l'**ensemble des activités de la Well-Being** (hors prix des massages).

Documents obligatoires pour votre 1^{ère} inscription au secrétariat de l'AISA :

- Nos CGA contenant Droits à l'Image à compléter, dater et signer Conditions Générales d'adhésion – AISA
- Certificats médicaux – AISA selon l'intensité des activités choisies

Documents obligatoires pour un renouvellement sur EXTRACLUB (à privilégier pour éviter l'attente au secrétariat de l'AISA et fluidifier les adhésions):

- Certificats médicaux – AISA selon l'intensité des activités choisies

Planning d'activités

- A consulter sur notre site [ICI](#).

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



REJOINS L'AVENTURE AISA WELL-BEING!



**SPOILER : ON NE FAIT PAS QUE DU
YOGA EN LEGGING EN BUVANT DU
THÉ MATCHA...
MAIS UN PEU QUAND MÊME.**

**Tu rêves de faire partie d'une équipe aussi zen que dynamique ?
Tu aimes le bien-être, les ondes positives et les réunions qui commencent avec un gong
tibétain ? Alors lis bien ce qui suit...**

AISA WELL-BEING – l'asso qui fait du bien au corps, au cœur et à l'esprit – **recrute des bénévoles** pour renforcer sa super team !

Qui sommes-nous ?

Une joyeuse bande de passionné-es de yoga, relaxation sonore, sophrologie, massages en tous genres (Thaï, Indien, Amma, Shiatsu, réflexologie... tu veux, on l'a !). On aime le calme, l'écoute, la bienveillance... mais aussi les fous rires et les brainstormings avec vue sur l'encens qui brûle.

Qui cherchons-nous ?

1. Un-e gestionnaire de l'activité Massage

Tu connais la différence entre un shiatsu et un massage Amma, ou tu as juste très envie d'apprendre ? Parfait !

Mission: coordination des séances de massage, planning des praticien·nes, communication avec les usagers. *(Tu n'es pas obligé·e d'avoir des mains magiques, mais si en plus tu fais de bons cookies pour les réunions, on t'adore déjà.)*

2. Un-e rédacteur·rice de newsletters

Si tu aimes écrire avec peps, créativité et une pointe de bienveillance bien dosée, ce rôle est pour toi.

Mission: écrire et envoyer la newsletter mensuelle de l'asso, faire rayonner nos activités et nos belles valeurs. *(Alerte spoiler : le point-virgule est ton ami.)*

3. Des bonnes ondes, tout simplement !

Tu n'es ni gestionnaire, ni écrivain·e... mais tu as envie d'aider, d'apporter ton énergie, ou juste de faire partie d'un collectif bienveillant ? Viens comme tu es *(oui, même si tu ne sais pas faire le lotus sans tomber)*.

Mission: être là, soutenir, proposer, participer... bref, être un·e allié·e du Bien-Être avec un grand B ! Même une disponibilité ponctuelle, un sourire, ou un coup de main pour un événement peut faire toute la différence.

Important : ces postes sont sur la base du volontariat.

Mais on t'offre en échange :

- une équipe soudée qui prend soin les uns des autres
- des fous rires en réunion
- du soutien et des encouragements énergétiques à volonté
- des séances bien-être à prix tout doux
- et surtout... une aventure humaine unique !

Intéressé-e ? Curieux-se ? Motivé-e ?

Écris-nous vite à aisa.wb@airbus.com et raconte-nous pourquoi tu veux rejoindre notre belle tribu!



BOUGER EN DOUCEUR

EXERCICES D'ÉTÉ POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



PAS BESOIN D'UNE SALLE CLIMATISÉE POUR ENTRETENIR VOTRE BIEN-ÊTRE CORPOREL.

VOICI 3 MINI-PRATIQUES À FAIRE À LA MAISON, AU PARC OU EN BORD DE MER.

1. Étirements du matin (5 minutes pour bien commencer la journée)

- En position debout, pieds ancrés au sol, inspirez profondément en levant les bras vers le ciel.
- Étirez-vous comme si vous vouliez attraper les nuages, en allongeant la colonne.
- Expirez en relâchant doucement les bras.
- Répétez 3 à 5 fois, puis enchaînez avec quelques cercles doux des épaules et une inclinaison latérale droite/gauche.

2. Posture de l'enfant (Balasana)

- Agenouillez-vous, fesses sur les talons, front posé au sol, bras étendus devant ou le long du corps.
- Respirez calmement, sentez votre dos s'ouvrir, vos pensées ralentir.
- Restez 1 à 3 minutes, en savourant le calme.

3. Respiration fraîche (Sitali Pranayama)

- Asseyez-vous confortablement.
- Roulez votre langue (ou pincez les lèvres en "O" si vous ne pouvez pas rouler) et inspirez lentement par la bouche.
- Refermez la bouche, expirez par le nez.
- Répétez pendant 2 à 3 minutes : une vraie climatisation naturelle, apaisante pour le corps et le mental.

LES TRÉSORS DE LA NATURE

PHYTOTHÉRAPIE & AROMATHÉRAPIE D'ÉTÉ

LA NATURE REGORGE DE SOLUTIONS POUR APAISER, PROTÉGER ET RÉPARER.

VOICI QUELQUES INCONTOURNABLES À GLISSER DANS VOTRE TROUSSE ESTIVALE



Macérats huileux : comment les utiliser ?

- **Millepertuis** : apaisant pour les coups de soleil et brûlures légères. Appliquez quelques gouttes le soir, sur une peau propre (attention, photosensibilisant – à éviter avant exposition).
- **Calendula (fleurs de souci)** : excellent pour calmer les peaux irritées, les piqûres, les petites coupures. Appliquez en massage léger plusieurs fois par jour.
- **Carotte** : tonifie la peau et favorise un joli teint doré. S'utilise comme soin quotidien après la douche.

Huiles essentielles* (toujours diluées dans une huile végétale !)

- **Citronnelle de Java** : anti-moustique naturel. Diluez 2 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale et appliquez sur les zones exposées (pas sur le visage).
- **Lavande aspic** : calme les piqûres, les brûlures, les coups de soleil. À appliquer localement, bien diluée (idéal dans le macérat de calendula!)
- **Menthe poivrée** : rafraîchissante et stimulante, elle soulage les maux de tête et les jambes lourdes. Appliquez Une goutte diluée sur les tempes ou les mollets.
- **Tea tree** : purifiant, il aide en cas d'imperfections dues à la chaleur ou à la transpiration. Idéal dans une petite lotion maison!

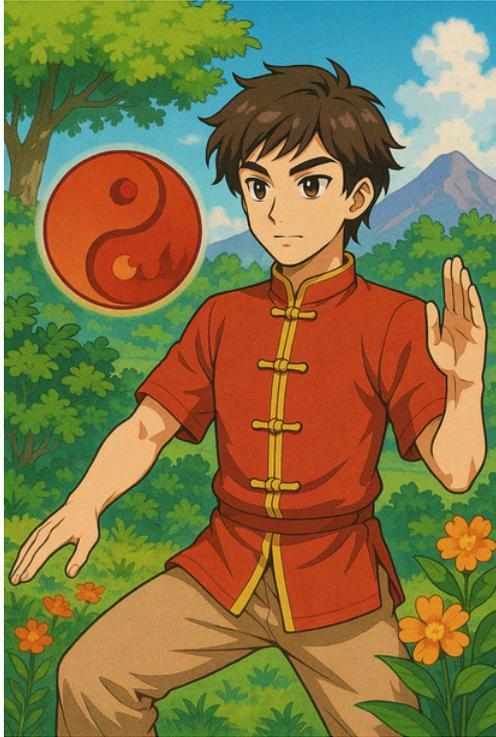
**Voir les précautions d'usage de l'aromathérapie en fin d'article.*

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 CHINOISE

L'ÉTÉ, SAISON DU CŒUR ET DU FEU



LA TRADITION CHINOISE NOUS DIT QU'EN ÉTÉ, LE CIEL ET LA TERRE FORMENT UN COUPLE PARFAITEMENT UNI.

(ISABELLE LAADING: "LES 5 SAISONS DE L'ÉNERGIE")

SELON LES 5 ÉLÉMENTS, L'ÉLÉMENT FEU REPRÉSENTE LES CARACTÉRISTIQUES DE LA SAISON ÉTÉ: IL EST ASSOCIÉ AU COUPLE D'ORGANES CŒUR /INTESTIN GRÊLE.

L'été est la **saison de la joie** en médecine chinoise, où l'Homme est le plus actif; propice à de nombreuses activités de plein air; où il fait le plus chaud et où les jours sont les plus longs.

Le feu est le plus chaud des 5 éléments et celui avec le moins de densité, il est **associé à la spiritualité**.

Le mouvement de l'élément Feu est d'aller vers le haut, **son énergie est yang**, opposée à l'hiver yin, il **correspond au sud, au midi (mi-journée)**, à la maturité, **au développement, à l'épanouissement**.

L'émotion liée au Cœur est **la joie**, elle relâche le Qi du Cœur, favorise la circulation du sang, détend l'esprit, **favorise notre tranquillité intérieure**.

Mais attention: **une joie trop excessive** relâche le Qi du Cœur à l'extrême et influe sur le Shen se traduisant par des palpitations, des états excessifs tels qu'une forte exaltation, une alternance euphorique et dépressive (rires et pleurs).

D'un autre côté, **trop peu de joie** s'apparente à de la tristesse et entraîne fatigue, voix faible, pleurs, la perte de l'envie de vivre.

Le rouge est la couleur de l'été, de l'élément Feu, du Cœur, elle symbolise force et vitalité.

L'énergie de l'été favorise le mouvement, la circulation.

C'est le moment de s'en emparer, de multiplier nos activités, de concrétiser nos projets, de profiter de cette énergie et de laisser **s'exprimer notre joie de vivre** !

Si vous n'avez pas le cœur à ça, faites des choses légères et distrayantes comme visionner un film ou un spectacle comique, aller voir une expo, faire de longues marches, jardiner, bricoler, bouger ! Occupez-vous, égayez votre maison, votre intérieur de jolies couleurs, de fleurs. Laissez tomber vos habitudes et extériorisez-vous !

Le rire, la parole, "la langue" sont associés à l'élément Feu.

La langue est "le bourgeon du Cœur"; outil indispensable de l'expression verbale, elle est considérée comme le "support du mental" et donc du Shen du Cœur.

"Le Cœur du fou est dans sa bouche, mais la bouche du sage se trouve dans son cœur."
(B.Franklin)



L'Été est également la saison où il est bon de cultiver notre sens d'adaptation tant face aux situations que dans nos réflexions, de nous défaire de nos habitudes et de nos schémas.

Beaucoup de problèmes circulatoires s'atténuent ou disparaissent en faisant preuve de d'adaptabilité, laissons tomber notre besoin de sécurité, arrêtons de croire que ce que nous prévoyons doit absolument être comme nous l'avons prévu, ne nous laissons pas déstabiliser et acheminer vers la colère...

La vie, c'est le changement permanent !

Les maîtres mots de cette saison sont : Vitalité et Adaptabilité !
L'Été, laissez sortir votre feu intérieur !

Les organes de l'Été: le couple Cœur / Intestin grêle

Les organes Feu sont le Cœur (Yin) et l'Intestin grêle (Yang).

Le Cœur, que l'on nomme "L'Empereur", assume cette fonction à plus d'un titre, tant sur le plan physiologique que psychologique.

"Maître du sang", il gouverne l'appareil circulatoire, les veines et les artères, la circulation du sang, assisté par son "ambassadeur" (Maître-Cœur ou Péricarde) qui le protège.

Le Cœur est aussi le lieu de résidence de "Shen", appelé parfois "Esprit vital". Shen est l'énergie spirituelle qui s'exprime en tant que conscience, intelligence (pouvoir de discernement).

Shen centralise aussi toutes les données physiques et émotionnelles émanant des autres organes.

L'Intestin Grêle (IG), entraille yang couplée au Cœur, a pour fonction de **séparer le pur de l'impur**.

Un premier tri du bol alimentaire étant effectué dans l'estomac, l'IG extrait l'essence des aliments qui transitent en lui et la transmet à la rate.

Les déchets impurs seront conduits vers le gros intestin pour être éliminés.

La relation Cœur/IG se manifeste surtout sur le plan psychologique.

Le Cœur, siège de l'intelligence, soutient par l'effet de la clarté mentale le pouvoir de **discernement propre à l'IG**; pouvoir mis en œuvre par sa fonction de tri.

L'IG, soutenu par le Cœur, donne la faculté de juger, de discerner ce qui est bon de ce qui l'est moins.

Le courage de prendre une décision doit passer d'abord par le filtre du discernement...

Quelques conseils (non exhaustifs) pour que l'Été vous apporte ses richesses



- **Mangez des légumes frais**, des champignons, des tomates, de la salade et des germes, du tofu, des fruits.
- **Équilibrez le cru et le cuit** en privilégiant des méthodes de cuisson respectant la vitalité des aliments (cuisson rapide au wok ou à la vapeur)

- **Limitez les charcuteries**, viandes rouges, produits laitiers, boissons alcoolisées, aliments trop gras, trop épicés ou trop sucrés.
- **Évitez les boissons froides**; préférez les tisanes de fruits, les citronnades. *L'idée ici est de diminuer la différence de température entre votre organisme et le milieu extérieur; la chaleur s'en ressentira moins.*
- **N'abusez pas des glaces et sorbets** qui risquent de produire une attaque de froid dans l'abdomen et entraîner des troubles digestifs, notamment des diarrhées (*n'oubliez pas que la digestion se fait à 38°C!*).
- **L'Été est la saison des loisirs et des plaisirs**, de la vie au grand air et de la découverte. Profitez sans modération de la nature, du soleil et dépensez votre énergie tout en adaptant vos activités en fonction de la température extérieure.
- **Cultivez votre joie et votre optimisme!**



LA QUESTION BIEN-ÊTRE...

Réponse à la question de mai:

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

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



QUOI DE NEUF CÔTÉ LECTURE?

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

Pour rester dans le thème, découvrons dans cette édition spéciale un livre de **Frédéric Lenoir**: **“LA PUISSANCE DE LA JOIE”**

Résumé de Frédéric Lenoir:

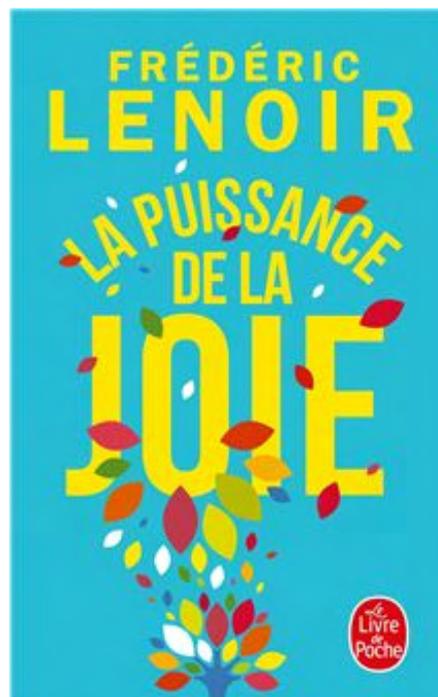
“Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est la manifestation de notre puissance vitale. La joie ne se décrète pas, mais peut-on l'apprivoiser ? La provoquer ? La cultiver ?

J'aimerais proposer ici une voie d'accomplissement de soi fondée sur la puissance de la joie.

Une voie de libération et d'amour, aux antipodes du bonheur factice proposé par notre culture narcissique et consumériste, mais différente aussi des sagesse qui visent à l'ataraxie, c'est-à-dire à l'absence de souffrance et de trouble.

Sur les pas de Tchouangtseu, de Jésus, de Spinoza et de Nietzsche, une sagesse fondée sur la puissance du désir et sur un consentement à la vie, à toute la vie...

*... Pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre que la joie de vivre.
F. L.”*



Notre sélection vous tente?

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



PROFITEZ DE CHAQUE RAYON DE SOLEIL, DE CHAQUE MOMENT POUR VOUS RECONNECTER À VOTRE CORPS, À VOTRE SOUFFLE, À VOTRE NATURE PROFONDE.

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS RETROUVER EN SEPTEMBRE, REPOSÉ·ES, INSPIRÉ·ES... ET TOUJOURS AUSSI RAYONNANT·ES!

**PRENEZ SOIN DE VOUS:
AVEC TOUT NOTRE CŒUR**

L'ÉQUIPE AISA WELL-BEING

