L'Equilibre
Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac

NEWSLETTER #1 NOVEMBRE 26

DES NUITS PLUS SEREINES POUR TRAVERSER L'AUTOMNE

Retrouver un sommeil réparateur : quatre regards pour mieux dormir

L'automne est synonyme de changement de rythme… les jours se raccourcissent, la luminosité baisse, le froid se fait ressentir. C'est le moment où notre immunité peut être mise à rude épreuve et où les premiers rhumes apparaissent.

Un des piliers de notre immunité est le sommeil. C'est durant la nuit que le corps régénère et renforce son système immunitaire.

Mais tout le monde n'arrive pas forcément à avoir un sommeil récupérateur… entre les difficultés à s'endormir et les réveils nocturnes certains d'entre nous se réveillent fatigués et sont donc plus sujets à tomber malades.





Que faire pour améliorer la qualité de son sommeil ?

Bonne nouvelle : plusieurs solutions s'offrent à vous et peuvent être combinées pour potentialiser les effets. Méditation, respiration, visualisation… et quatre approches complémentaires :

Kinésiologie · Ostéopathie · Massage · Hypnothérapie

Découvrez nos articles :

- **Les bienfaits de l'ostéopathie sur votre sommeil**
- **Mieux dormir grâce à l'auto-hypnose**
- **Kinésiologie : quand le corps aide à retrouver le chemin du sommeil**
- **Sommeil perturbé ? Et si les sons vous offraient enfin une vraie nuit de repos ?**

Les bienfaits de l'ostéopathie sur votre sommeil

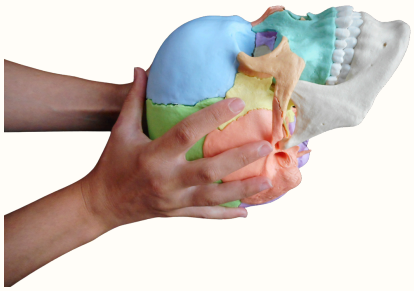
L'ostéopathe peut axer la séance sur le **relâchement du système nerveux**, et en particulier le système nerveux autonome.
Pour simplifier, le **système nerveux autonome (appelé SNA) est une partie de notre système nerveux qui régule les fonctions involontaires et automatiques du corps** (comme la digestion, le rythme cardiaque, la respiration).
Ce SNA est composé de deux branches aux actions souvent opposées : la partie dite **orthosympathique** (prépare l'organisme à l'action, à l'effort, au stress) et la partie **parasympathique** (favorise la récupération et l'économie d'énergie).
Il joue un **rôle central dans l'alternance entre veille et sommeil :** l'action du parasympathique va prédominer durant la majeure partie du sommeil (ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration, favorise la régénération des cellules etc).

Si vous êtes stressés, tendus, que vous ruminez, que votre hygiène de vie n'est pas optimale…votre système nerveux autonome ne va pas pouvoir jouer son rôle pleinement et passer en mode « parasympathique »… résultat vous ruminez encore plus, vous vous agacez à ne pas dormir et le cercle vicieux s'installe.

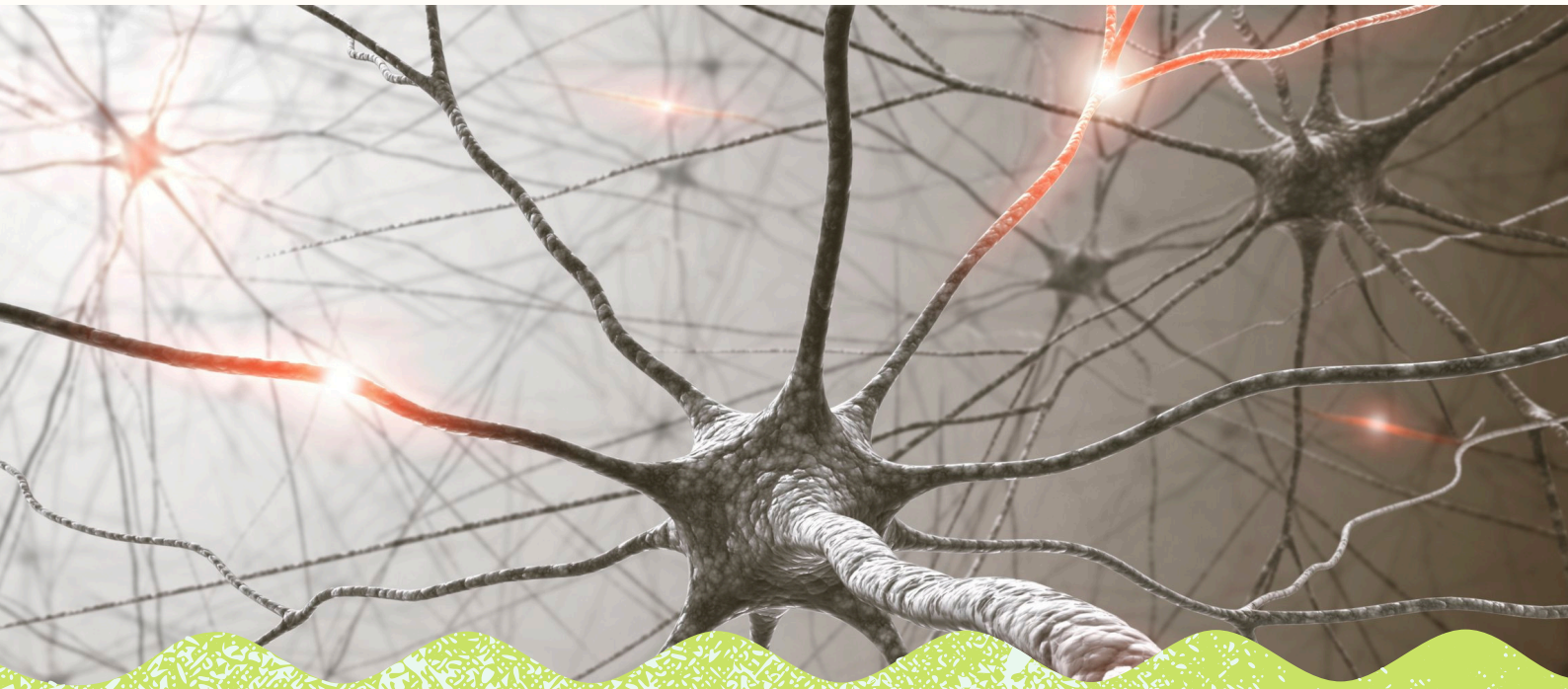
Dans notre société où le stress et le burn-out sont légion, **il est important de ralentir, de se reposer pour ne pas faire « flamber » son système nerveux**, c'est-à-dire sur-activer la partie orthosympathique du SNA.

Faire une séance d'ostéopathie permet donc d'avoir un coup de pouce pour réguler votre système nerveux.
Non seulement on agit sur le **SNA** mais aussi sur les **tensions corporelles** qui peuvent l'irriter.

Les effets sont immédiats et sur le long terme… alors vous attendez quoi pour prendre soin de votre sommeil ?



Fanny HUMBERT
Ostéopathe DO & Animalier



Mieux dormir grâce à l'auto-hypnose

Comment pouvons-nous être épuisé et ne pas réussir à s'endormir d'un clignement d'yeux ?

Pour certains, se coucher c'est continuer à penser, à réfléchir... "Ai-je pensé à tout pour demain... ?" Tout en ayant les yeux fermés et espérer s'endormir ! Pour d'autres ce schéma reprend un peu plus tard, lorsqu'ils se réveillent. Nous sommes tous différents ! Et peut-être que le cerveau a simplement besoin de temps pour relâcher la pression accumulée au cours de la journée... avant de s'endormir profondément.

Imaginez que vous soyez installé confortablement, relaxé en train de lire ou regarder la télé, peu importe.

Vous êtes concentré, complètement absorbé par ce que vous faîtes, plus rien n'existe autour de vous et soudain quelqu'un arrive et vous parle ou la sonnette retentit ! Vous allez sursauter, votre cœur va palpiter de toutes ses forces comme si vous veniez d'être attaqué. Puis vous reprenez vos esprits, vous comprenez qu'il n'y a AUCUN danger et pourtant il va falloir du temps pour que votre cœur se calme, se remette à battre tout à fait normalement... C'est le même principe avec le cerveau en ébullition, il faut ouvrir la soupape !

Je vous propose de prendre 10 à 15 min selon votre besoin pour vous relaxer et vous endormir l'esprit plus léger grâce à une auto-hypnose.

Priscilla Nafela
Hypnopraticienne



Jeudi 19 novembre, à 19 h

Un temps d'hypnose autour du sommeil

Offrez-vous une pause en petit groupe pour explorer l'hypnose autour du sommeil. **5 personnes maximum** ; prévoyez un tapis, un plaid et un coussin.

Renseignements et inscriptions : meta.morph.osez73@gmail.com

Apaisez votre esprit grâce à cet exercice d'auto-hypnose

Au moment du coucher, installez-vous confortablement, avec ou sans musique, assis ou couché. Prenez une belle inspiration, sentez le ventre se gonfler et expirez tout doucement, permettez à votre corps de se détendre toujours plus à chaque nouvelle expiration pour s'enfoncer un peu plus là où vous êtes installé.

Faites-le autant de fois que nécessaire et ressentez la détente profonde du corps.

Imaginez-vous dans votre endroit préféré pour vous promener, prenez le temps d'admirer le paysage, le moment de la journée (ou de la nuit), le climat, si vous y êtes seul ou accompagné... ce lieu n'appartient qu'à vous, qu'il soit réel ou inventé...

Lorsque vous y êtes, explorez ce lieu, plus vous explorez, plus vous vous sentez disponible pour vous endormir... et dans un coin, vous allez apercevoir une montgolfière. Magnifique, immense, vous vous approchez d'elle. Vous allez lui confier **TOUT** ce dont vous ne voulez plus, tout ce qui ne sert plus et qui continue d'occuper votre esprit. Tout cette lourdeur, ce poids de la journée, vous déposez tout dans la montgolfière.

Et vous choisissez la manière d'y parvenir : en écrivant, en parlant, en y mettant des objets ... ici tout est possible.

Lorsque vous aurez terminé, vous détacherez les cordes pour qu'elle puisse s'envoler, toujours à votre rythme... et elle s'envole jusqu'à disparaître totalement de votre champ de vision. Sentez comme vous êtes allégé, libéré, fatigué... Prêt pour une douce nuit de sommeil.
Vous pouvez vous laisser aller et vous endormir.

L'Equilibre
Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac

Kinésiologie : quand le corps aide à retrouver le chemin du sommeil

La kinésiologie repose sur une conviction simple : **notre corps garde la mémoire de nos émotions**. Stress, anxiété, tensions non résolues — tout cela s'inscrit dans nos muscles, nos postures, notre façon de respirer. Grâce au **biofeedback musculaire**, le praticien identifie les blocages énergétiques et émotionnels qui perturbent votre équilibre.

L'objectif ? **Aller à la racine du problème**, là où naissent les troubles du sommeil, plutôt que de simplement en masquer les symptômes. Cette démarche s'adresse aussi à ceux qui pensent souffrir d'insomnies depuis toujours — il n'est jamais trop tard pour retrouver des nuits paisibles.

Cette approche permet de :

- **Réguler le système nerveux**, souvent en état d'alerte permanente chez les personnes souffrant d'insomnie ;
- **Réduire le stress et l'anxiété**, deux facteurs majeurs qui empêchent l'endormissement ou provoquent les réveils nocturnes;
- **Libérer les blocages émotionnels** enfouis dans le corps ;
- **Rétablir l'harmonie énergétique**, favorisant un état de détente propice au sommeil réparateur.

Au cours d'une séance, plusieurs techniques peuvent être mobilisées selon vos besoins spécifiques. Seul le test musculaire peut indiquer celle — ou celles — adaptées à votre état du moment.

Et pour les plus petits ?

Les troubles du sommeil touchent aussi bébés et jeunes enfants. Chez le tout-petit, la kinésiologie s'adapte avec douceur : un test fascial fin peut être réalisé sur l'enfant, véritables éponges émotionnelles qui captent le stress ambiant — y compris celui vécu in utero. Pour les 2-3 ans, elle accompagne aussi colères, jalousie, séparation ou entrée à l'école.

Chiara STEFANI
Kinésiologue

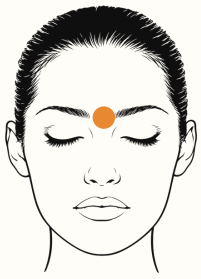
En attendant une séance sur mesure : deux points d'acupression à découvrir

Certains points d'acupression, issus de la médecine traditionnelle chinoise, sont reconnus pour favoriser l'endormissement. En les intégrant dans un rituel du soir, pratiqué environ 2 min. pendant 2 à 3 semaines, de nombreuses personnes constatent des résultats durables :

- **Cœur 7** (Shenmen), au pli du poignet, côté petit doigt, apaise l'anxiété et le mental agité ;
- **VG 24.5** (Yintang), entre les deux sourcils, calme les ruminations et le système nerveux.

Mais l'avantage de la kinésiologie, c'est sa **personnalisation**. Nous sommes tous différents. Le praticien teste et identifie les techniques ou les points les plus propices à votre organisme, votre histoire, votre terrain énergétique du moment.





24.5 VG



7C

Offre réservée aux inscrits de la newsletter

Novembre & décembre 2026

Bénéficiez de **10 € de réduction** sur votre premier soin de kinésiologie.
Pour en profiter, mentionnez cette offre lors de votre prise de rendez-vous.
Contact : 06 23 53 26 04 ou cs.corps.esprit@gmail.com

L'Equilibre
Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac

Sommeil perturbé ? Et si les sons vous offraient enfin une vraie nuit de repos ?

Insomnies, réveils nocturnes, mental qui tourne à mille à l'heure au moment de s'éteindre... Vous avez tout essayé : tisanes, méditation, écrans coupés. Mais si la clé d'un sommeil profond et réparateur ne se trouvait pas dans un effort supplémentaire, mais tout simplement dans **une écoute passive et bienveillante ?**

En tant que sonothérapeute, j'observe chaque jour l'impact spectaculaire des vibrations sonores sur notre système nerveux. Découvrez comment la **sonothérapie** peut reprogrammer vos nuits et pourquoi vous devriez essayer un **voyage sonore.**

Comment les sons agissent-ils sur votre cerveau ?

Pour comprendre les bienfaits de la sonothérapie, il faut regarder ce qui se passe sous le crâne lorsque vous êtes stressé ou insomniaque.

Dans la vie quotidienne, notre cerveau émet principalement des **ondes Bêta** (l'état d'éveil, de réflexion et parfois d'anxiété). Pour s'endormir, il doit ralentir et basculer vers des **ondes Alfa** (relaxation légère), puis **Thêta** (relaxation profonde, état de rêve) et enfin **Delta** (sommeil réparateur).

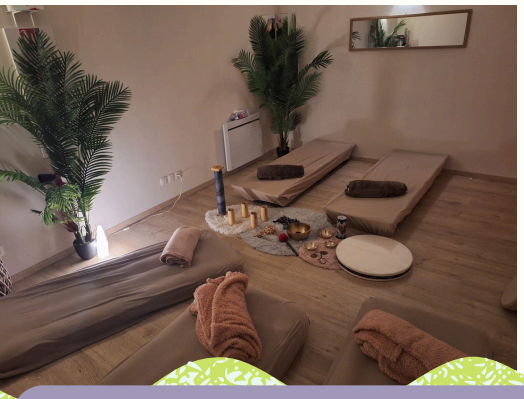
C'est exactement là qu'interviennent mes instruments vibratoires (bols tibétains, bols de cristal, tambour, koshi), mais comment ?

- **Le phénomène d'entraînement cérébral.** Notre cerveau adore s'harmoniser avec son environnement. Lorsqu'il entend les fréquences lentes et harmonieuses des bols, il s'aligne naturellement sur elles, délaissant le mode Bêta pour glisser vers le mode Thêta.
- **Le massage cellulaire.** Le corps humain est composé à environ 65% d'eau. Les vibrations sonores se diffusent dans tout le corps comme une onde à la surface d'un lac, relâchant les tensions musculaires accumulées dans la journée.

En vous plongeant régulièrement dans un bain sonore, vous préparez votre corps et votre esprit à retrouver un rythme naturel.

Un **voyage sonore** (ou *bain sonore*), c'est une expérience immersive guidée où vous n'avez absolument rien à faire, si ce n'est vous allonger confortablement, fermer les yeux et recevoir.

« On n'écoute pas seulement un voyage sonore avec ses oreilles, on le ressent avec tout son corps. »



À quoi ressemble une séance ?

1. **L'installation** : Allongé sur un tapis, blotti sous une couverture moelleuse.
2. **L'ancrage** : Une courte relaxation guidée ou quelques respirations pour déposer les valises du quotidien.
3. **L'immersion** : Les instruments prennent le relais. Les sonorités enveloppantes des bols et des gongs créent un cocon vibratoire unique.
4. **Le retour en douceur** : Un temps de silence pour intégrer les bienfaits avant de réveiller le corps tout doucement.

Pendant environ une heure, vous êtes enveloppé par une symphonie de fréquences thérapeutiques. C'est un véritable reset pour votre système nerveux.

La plupart des participants rapportent :

- Une sensation d'apesanteur et de calme absolu pendant la séance.
- Une nuit d'un sommeil particulièrement lourd et réparateur dès le soir même.
- Une plus grande clarté mentale et un apaisement qui durent plusieurs jours.

Prêt à vivre l'expérience ?

Si vos nuits sont agitées ou si vous ressentez simplement le besoin de couper avec le bruit du monde, accordez-vous ce cadeau.

Sabrina METRAILLER
Praticienne Massages Bien-Etre et sonothérapeute

Dimanche 15 novembre, à 17h30

Laissez faire la magie des fréquences

Rejoignez nous lors de notre prochain voyage sonore pour retrouver un sommeil plus serein. **5 personnes maximum, 25 € par personne**

Renseignements et inscriptions : 06 10 45 54 45

L'Equilibre
Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac