

Les lecteurs voyageurs

🎧 Podcast. La guerre de 1870

🎧 Podcast. L'épopée de Jeanne d'Arc

👑 Miss France

LAXOU

Equilibris, la force du collectif pour le bien-être individuel

Une journée « bien-être pour tous » s'organise ce dimanche au centre intercommunal de Laxou-Maxéville. La première d'Equilibris, un collectif de professionnels du soin qui a composé un programme d'ateliers et de conférences accessibles sur dons libres. Avec collecte de jouets pour les enfants hospitalisés.

Par **Claire FIORLETTA** - Hier à 18:51 - Temps de lecture : 3 min



Equilibris est un collectif de professionnels qui se donnent pour mission d'aider chacun dans sa recherche d'équilibre et de bien-être Photo DR

Sabrina la prof de yoga, Anne-laure la naturopathe-phytothérapeute, Aurélien l'énergéticien chinois, Myriam l'hypnothérapeute, Solenn la sage-femme, Sophie, la sophrologue et Vanessa la psychologue : au quotidien, chacun vole de ses propres ailes pour aider ceux qui s'adressent à eux avec l'espoir de trouver l'équilibre de vie qui leur apportera du bien-être. Avec la conscience que ses méthodes ou ses outils ne sont pas forcément les seuls à pouvoir répondre aux besoins de la personne en face d'eux. Mais avec l'assurance, depuis qu'ils ont créé le collectif Equilibris, d'avoir un réseau sur lequel s'appuyer pour l'orienter au mieux dans sa quête. Pour en faire la démonstration, ils organisent une première journée bien-être pour tous ce dimanche 4 décembre au Centre intercommunal de Laxou-Maxéville.

Des ateliers d'automassages, de respiration, d'hatha-yoga doux et dynamique, d'hypnose et de danse, tous incitatifs au lâcher-prise s'y succéderont de 10 h à 17 h dans la salle des chorégraphies tandis que dans les salles des banquets et Dufour prendront place des animations créations de décors et d'emballages de Noël écoresponsables. Salle des spectacles enfin, se dérouleront cinq conférences sur les thèmes du bienfait des plantes sur les maux des femmes et des enfants, de l'éducation bienveillante, des effets du cadre de vie sur l'état d'harmonie intérieure. Chacun y piochera des idées à s'approprier ou à approfondir ensuite auprès des partenaires d'Equilibris.

Rendre les gens heureux

L'explication du nom vaut pour la démarche des sept praticiens fondateurs du collectif. Contraction d'équilibre et colibri, il fait référence à cet élément réputé essentiel au bien-être et à la légende amérindienne rapportée par Pierre Rabhi.

Selon celle-ci, c'est en voyant le petit oiseau faire sa part pour éteindre le feu de forêt que les autres animaux ont décidé de faire la leur pour l'aider. « C'est comme ça que l'on se perçoit », résume

Anne-Laure. Comme des colibris qui œuvrent, chacun avec ses moyens, à calmer les tempêtes intimes qui peuvent agiter l'humain en sachant que, conjugués à d'autres, leurs efforts seront plus efficaces. Car entre « force et souplesse, action et repos, vies personnelle et professionnelle : l'équilibre est propre à chacun, et sans cesse en remaniement (en fonction de son genre, de son âge, de la saison, etc.) » expliquent les professionnels, sur leur site commun.

Et parce que les Grand Nancéiens sont bien placés pour la savoir « le vrai bonheur consiste à rendre les gens heureux », la journée s'accompagne d'une collecte de jouets que l'association Plaisir Partagé, choisie pour être bénéficiaire des recettes d'entrées du jour, se chargera de déposer aux enfants hospitalisés.

Journée bien-être pour tous, dimanche 4 décembre de 10 h à 17 h au CIML de Laxou-Maxéville. Accès sur dons libres.

Culture - Loisirs

Conférence, rencontre



À LIRE AUSSI

Ile-de-france : Vos panneaux solaires payés par la région...

Panneaux solaires subventionnés | Sponsorisé

Canapés de luxe invendus sont vendus pour une fraction de leur prix à Leuville-sur-orge

Canapés de luxe invendus | Liens de recherche | Sponsorisé

Un homme de 83 ans se fait expulser d'un concessionnaire de voitures. Le vendeur le regrette amèrement, quand il découvre qui il est

Trendscatchers | Sponsorisé

C'est officiel : Pompe à chaleur subventionnée à une seul...

LesNewsEnFrance | Sponsorisé

Vente Privée - Côte-Rôtie Guigal à Prix Imbattable. L'alcool est dangereux pour la santé

Ventealapropriete.com | Sponsorisé

S'inscrire

Comment le bicarbonate de soude va changer votre vie

Free Hub | Sponsorisé

Nouveauté 2022 : l'isolation des murs extérieurs entre...

isolation-mon-eco-projet.fr | Sponsorisé

Photos. Une grue tombe sur l'A31 : les images spectaculaires de l'accident

L'Est Républicain

Lorient. Coincée sur une balançoire pour bébé, elle est libérée par les pompiers

L'Est Républicain

Astuce : chauffage et climatisation sans déboursier...

Chauffage Gratuit | Sponsorisé

Un chien ramène des morceaux d'or tous les jours, son maître le suit jusqu'à un trou qui le laisse sans voix - Greedy Finance

Greedyfinance | Sponsorisé

Méga Jackpot EuroMillions : 130 millions d'€* à remporter !

EuroMillions - My million | Sponsorisé

Besançon. Charlotte aurait pu être médecin

L'Est Républicain

Pontarlier. Le jeune homme cherchait un rapport sexuel, les routiers le prennent pour un voleur

L'Est Républicain

Leuville-sur-orge : Voici comment recevoir des échantillo...

Testeur de produits | Sponsorisé

Jura. Une erreur de manipulation provoque l'explosion de sa chaudière à bois

L'Est Républicain

Maroc. Un touriste français soupçonné d'avoir tué ses deux enfants de 9 et 13 ans

L'Est Républicain

Tout le monde était averti qu'il ne fallait pas toucher ce chat, mais un homme n'a pas écouté sans se douter de ce...

Greedyfinance | Sponsorisé

Nouveauté 2021 : l'isolation des murs extérieurs entre...

Droits en Ligne | Sponsorisé

Aveyron. Un base-jumper meurt en sautant du viaduc de Millau

L'Est Républicain

Pays de Montbéliard. Violences conjugales : quatre enfants au milieu d'un couple qui se déchire à Audincourt

L'Est Républicain

Leuville-sur-orge : les voitures invendues sont presque...

Véhicules invendus | Sponsorisé

Devis en ligne

PHOTOS Iris Mittenaere, Amandine Petit, Blake Lively... Découvrez les it girls avec une perruque

Voici | Sponsorisé

Pompe à chaleur : Ce qu'il faut absolument savoir en 2022

Pompe à Chaleur | Sponsorisé

Haute-Saône. Sa compagne change de version : un homme relaxé dans une affaire de violences conjugales

L'Est Républicain

États-Unis. Son père est condamné à mort, elle n'a pas le droit d'assister à l'exécution

L'Est Républicain

7 Français sur 10 ne connaissent pas cette astuce pour...

Panneaux solaires nouvelle génération | Sponsorisé

Les seniors en France conservent leur autonomie grâce à ces monte-escaliers

Meilleure Maison Meilleure Vie | Sponsorisé

Allô Patron, le catalogue de la semaine est arrivé !

Le Catalogue Lidl | Sponsorisé

Doubs. Le couple fournissait les militaires du 13e RG de Valdahon en drogue

L'Est Républicain

Doubs. Accident sur la RN57 : une voiture percute un tracteur près de Mamirolle

L'Est Républicain

Leuville-sur-orge : Le gouvernement finance l'installatio...

Pompe à Chaleur | Sponsorisé

Nous recherchons : 50 seniors français pour ce monte-escalier exceptionnel

Meilleure Maison Meilleure Vie | Sponsorisé

Le nettoyage des canalisations pourrait être plus facile que vous ne le pensez

Nettoyage de drains et canalisations | Liens de recherche | Sponsorisé

Isère. Marie-Thérèse Bonfanti disparue en 1986 : le crâne retrouvé est bien celui de la jeune femme

L'Est Républicain

Pyrénées-Atlantiques. Elle refuse qu'une femme voilée mange dans son restaurant, la sexagénaire condamnée

L'Est Républicain

Le futur marié éclate en larmes lorsqu'il voit le signe que...

Greedyfinance | Sponsorisé

Elle était belle, aujourd'hui elle est méconnaissable

Direct Sharing | Sponsorisé

Meurthe-et-Moselle. Hillecourt : les trois « molosses », qui

ont égorgé un second chien, ont été saisis

L'Est Républicain

Creuse. Le corps d'un sexagénaire tué par des voleurs de voiture retrouvé le long d'une route

L'Est Républicain

Ce cheval revoit sa maitresse après 3 semaines d'absence...

viedanimaux | Sponsorisé

2022: Liquidation des aspirateurs invendus (voir les prix)

Aspirateur | Liens de recherche | Sponsorisé

Le saviez vous ? La FDJ propose ses jeux à gratter sur son site. Jouez maintenant !

Illiko | Sponsorisé

Jouer

Longevelle-sur-Doubs. La Déchenillée, le nom d'une nouvelle bière au pays des gnomes

L'Est Républicain

Doubs. Une pelle mécanique se retourne à Audeux : un homme blessé et évacué à l'hôpital

L'Est Républicain

Vous sortez le soir? Protéger votre habitation (installatio...

Verisure | Sponsorisé

Devis en ligne
