



Newsletter | Alia AEM | Septembre - Octobre 2017



ENTREZ DANS VOTRE ESPACE SACRÉ

Quand l'agitation de l'extérieur vous pousse à entrer chez soi et en Soi.

Pénétrer dans sa maison avec un pas léger et respectueux. La maison est votre lien avec votre corps, il est important de trouver un lieu tranquille dans votre maison pour vous recueillir et lâcher l'agitation de l'extérieur.

En Feng Shui, il est bon de se diriger vers son orientation favorable pour pratiquer la méditation.

Egalement de choisir le secteur qui convient le mieux pour vous, pour se recueillir, selon son élément, Feu, Terre, Métal, Eau ou Bois.

A Bali par exemple, dans leur tradition, la maison abrite le temple familiale et constitue le bien le plus précieux. Les balinaïses considèrent les deux mondes, le monde visible (sekala) et le monde invisible (niskala).

Ils n'ont pas le sens du matérialisme comme en Occident, mais ils ont la richesse de l'esprit qui se reflète en eux.

Apporter amour et harmonie chez soi c'est comme l'apporter à Soi.

En cette période où les astres nous poussent à bouger et ceci, entre autre, depuis l'éclipse solaire du 21 août où l'obscurité tombe sur le soleil, nous sommes appelés à renverser notre ego et à mettre notre âme à nu. Ecouter sa petite voix intérieure et aller vers ce qu'on est vraiment, oser le pas du changement.

C'est un moment judicieux d'apporter du changement chez soi.

ÊTES VOUS PRÊT AU CHANGEMENT?

Alors, mettez juste l'intention de ce que vous voulez vraiment et vous pouvez accentuer le processus dans le secteur que vous voulez modifier.

Vous pouvez aussi donner de la respiration à votre corps votre hara, (le ventre, notre maison intérieure)

Apprenez à vous détendre. Pour faire le vide et chasser les tensions corporelles, répétez cet exercice: une main sur la poitrine, l'autre sur l'abdomen, inspirez en gonflant le ventre et expirez en dégonflant. Puis haussez les épaules, en inspirant (par le buste). Maintenez quelques secondes, et relâchez en expirant (par le ventre). Cinq fois.

“Vivre dans l'harmonie signifie qu'on se décide à expérimenter les puissances de l'esprit, les puissances de l'âme les puissances de la pensée et du sentiment sur le corps physique”.

Omram Mikhaël Aïvanov

Pour une harmonie intérieure chez soi et en Soi

19, chemin de la Prairie | 1296 Coppet | t. 079 669 30 32 | alia@qlms.com | www.qlms.com





Pour une harmonie intérieure chez soi et en Soi



Les ateliers d'Alia

**FENG SHUI ET HARMONIE INTÉRIEURE | ALIA
ESPACE ART&VIE | 8, RUE DES MURS | 1296 COPPET**

Dès le 13 septembre tous les mercredis matins de 9h à 13h
Les 13, 20, 27 septembre, le 4 octobre et les 8,15, 22, 29 novembre

Voulez-vous harmoniser votre intérieur? Avoir les idées claires pour la rentrée? Grâce à l'art du Feng shui, l'harmonie s'installe chez vous.

Le Feng Shui est cet art ancestral qui nous apporte un regard intérieur à notre maison. L'harmonie de la maison c'est notre harmonie intérieure celle du corps aussi.

Cet art millénaire est l'acupuncture de la maison, des situations peuvent être débloquées.

Inscription | [www.qlms.com](http://www qlms.com) > agenda

ATELIER JEÛNE THÉRAPEUTIQUE | CHALET AU COL DES MOSES

Pratiquer le jeûne deux fois par an (en automne et au printemps) permet de réinitialiser son corps et de se débarrasser des toxines pour retrouver notre énergie.

Du vendredi 15 septembre 10h00 au lundi 18 septembre 2017 17h00

Inscription | alia@qlms.com ou 079 669 30 32

POUR NOTRE ASSOCIATION SOURIRES DE FEMMES

ATELIER COUTURE | ALIA & MARIA MONTES (COUTURIÈRE) | 1296 COPPET

Pour notre association Sourires de Femmes

Début, le 8 septembre, chaque vendredi de 14h30 à 17h. Fabrication de poupées par et pour des femmes réfugiées, ouvert à tous. Nombre de place limitée.

Inscription | info@souriresdefemmes.ch

ATELIER INNER PEACE | NEZHA DRISSI | FORMATRICE ET FONDATRICE DE L'IPM "INNER PEACE METHODS" | www.nezhadrissi.com

7 ET 8 OCTOBRE DE 10H00 À 17H00

ESPACE ART&VIE | 8, RUE DES MURS | 1296 COPPET

Vous voulez retrouver la Paix Intérieure et vivre votre vie pleinement? Venez apprendre l'IPM "Inner Peace Methods"!

Une méthode holistique inspirée de nombreuses sagesses et techniques de guérison universelles telles que la l'acupressure des méridiens, la PNL, le Ho'oponopono, l'hypnose, la pleine conscience, la kinésiologie, les neurosciences, etc. C'est un outil efficace et accessible à tous pour mieux gérer angoisses et stress, se débarrasser des phobies et croyances handicapantes, et redevenir maître à bord de son propre véhicule de vie. Jouir du présent en faisant la paix avec le passé et laisser le futur arriver dans la paix du Présent. L'IPM peut être utilisée pour soi ou pour autrui, en individuel ou en groupes.

Inscription | info@souriresdefemmes.ch

Pour une harmonie intérieure chez soi et en Soi

19, chemin de la Prairie | 1296 Coppet | t. 079 669 30 32 | alia@qlms.com | www.qlms.com