

# HIVER

Le Qi de l'Hiver

Poème

Conte

## DOSSIER

Comment surmonter les  
situations difficiles ?

## RENCONTRE AVEC

Carine - Emma et Monique

## FOCUS SUR

Le Yoga

IMAGINE LA VIE À MARSEILLE EN 2040

LES ACTIVITÉS AU SOLEIL INTÉRIEUR 2022



# EDITO

---

*Vous vous souvenez certainement de cet appel vers la Terre depuis la capsule Apollo 13.*

*« Houston, Houston, nous avons un problème »*

*Et c'est l'ingéniosité accompagnée de la volonté et de la persévérance qui ont permis à l'équipe à Terre à surmonter cette situation très, très difficile dont l'issue semblait fatale.*

*Et c'est un peu comme ça dans notre vie de tous les jours. Les petits trucs qui engendrent des situations difficiles.*

*La vie n'a pas d'intention. Elle est ! Simplement.*

*Nous traversons quelque fois des moments cools et quelques fois c'est la catastrophe. Toutefois l'enchaînement des événements est une série de causes et d'effets.*

*Une cause déclenche un effet qui devient la cause d'un nouvel effet, nous perdant dans cet ensemble où tout semble être la cause.*

*Ce qui est important c'est la réponse que nous apportons face à cela.*

*Nous pouvons réagir violemment. Nous pouvons accueillir.*

*Nous pouvons accepter. Nous pouvons refuser.*

*Nous pouvons nous croire victime – sauveur – coupable.*

*Nous pouvons nous mettre en colère, rester serein.*

*Comment rester maître de ses réactions émotionnelles et mentales pour faire face et trouver*

**LA solution** *qui va permettre de transformer la situation et de la faire évoluer vers un meilleur pour soi et pour tous ?*

*Comment renforcer sa maîtrise et sa volonté pour faire face à la situation difficile, soudaine sans perdre les pédales*

*\* dans son quotidien*

*\* dans sa ville, son pays...*

*\* et peut-on aussi reprendre la Terre en main ?*

*Car là, maintenant, nous, équipage du vaisseau terrestre, nous pouvons lancer un SOS « Nous avons un problème ou plutôt des problèmes » ! Mais à qui l'envoyer ?*

*Françoise Fabre*

# SOMMAIRE

---

HIVER .....	4 - 6
Inspiration .....	7
DOSSIER Faire face à des situations difficiles .....	8 - 11
DOSSIER Ma marge de manœuvre .....	12
RENCONTRE avec Carine - Emma - Monique .....	13 - 19
FOCUS sur le YOGA .....	20 -25
IMAGINE la Vie à MARSEILLE en 2040 .....	26
Toutes les activités au SOLEIL INTÉRIEUR.....	27 - 29
JOYEUSES et DOUCES FÊTES de NOËL .....	29

**Magazine trimestriel  
En version numérique  
paru le 25 Décembre 2021**

**Le Soleil Intérieur  
18 rue Francis Davso  
13001 Marseille  
[www.lesoleilinterieur.fr](http://www.lesoleilinterieur.fr)**

# Hiver

L'hiver est une saison qui est en soi difficile pour le moral mais qui est appropriée au retour intérieur, à l'introspection.

L'hiver, c'est le repos de la végétation. Elle se met en attente des jours plus chauds.

C'est le temps des gros manteaux, des écharpes autour du cou et des bonnets de laine.

C'est le temps du feu de bois dans la cheminée et des descentes de ski dans la forêt.

C'est le temps de ne rien faire et de se retrouver entre ami pour déguster un bon repas chaud.

C'est le temps des solidarités et des partages envers ceux qui n'ont pas la chance d'être au chaud.

C'est le temps du bilan de l'année mais aussi celui de la préparation du nouveau.

C'est le temps pour grandir en soi et on n'a pas tous besoin de la même méthode !

Bref c'est l'Hiver et nous avons bien de la chance d'habiter le Sud, à Marseille

## **Et que nous racontent nos voisins orientaux sur cette période d'hiver ?**

L'HIVER selon l'approche de la pratique du Qi Gong

Le terme « Qi Gong » vient du chinois « Qi » qui signifie énergie, ou souffle , et de « Gong », le travail, la maîtrise.

Le Qi Gong est le travail de l'énergie qui circule à travers le corps, sous forme de gymnastique douce. Il s'agit de mouvements reliés à la respiration pour harmoniser et nourrir son énergie vitale.

De l'unité naît la dualité et la complémentarité Yin/Yang. Du Yin et du Yang naissent les cinq mouvements appelés Wuxing que sont l'eau, le bois, le feu, le métal et la terre. A chacun de ces éléments sont reliés une saison. Et à chaque saison son rythme et ses apports à la fois physiologique, émotionnel et spirituel reliés à un couple d'organe/viscère appelé Zang/Fu.

Pour l'heure nous sommes au creux de l'hiver.

Il est temps de rentrer au chaud à l'intérieur de Soi pour se reposer de cette année écoulée et préparer secrètement celle à venir.

Dehors dame nature a revêtu sa plus belle robe, celle qui l'englobe dans un cocon pailleté et permet à la Terre de se reposer. Les animaux hibernent, les graines dorment, la sève se protège du gel.



Nous ? Nous continuons bien souvent nos courses effrénées et incessantes..En cette fin d'année, à peine en vacances nous préparons les festivités. Courses, cadeaux, repas, travail... comme si nos rythmes n'avaient pas le droit au repos...et pourtant le mot d'ordre est bien celui ci...celui de s'arrêter un instant.

Nous sommes au cœur d'une période yin/yin qu'il convient d'observer et d'accueillir avant de se remettre en mouvement au printemps.

Dans cet entre Soi nous couvons secrètement nos petites graines à venir .C'est le moment opportun pour nourrir nos projets, penser nos actions futures, attiser le feu de nos rêves qui prendront forme dans l'année à venir.

Pour moi c'est maintenant que tout se dessine.

C'est le temps pour travailler profondément notre assise intérieure et offrir au monde ce que nous sommes depuis ce centre rayonnant.

La porte énergétique du corps c'est Ming Men. Située à l'arrière du corps entre les deux reins , grossomodo en face du nombril, Ming Men est la porte de notre énergie vitale. On l'appelle également « la porte de la destinée ».

« Il faut connaître d'où l'on vient pour savoir où l'on va » disait Socrate. Voici tout l'enjeu possible des trésors cachés de cette saison.

Le « Zang Fu » associé à l'hiver est le couple reins/vessie.

Outre le travail de nettoyage et de filtre connus dans la médecine occidentale, ils gouvernent les eaux à travers le corps, abritent l'énergie innée et acquise de l'individu , influence la moelle épinière, le cerveau, la sphère urino-génitale ...

Les reins sont les premières cellules créées dans le fœtus. Elles renferment notre mémoire héréditaire, karmique, et garde les traces de chacune de nos épreuves terrestre. Les reins abritent notre énergie vitale innée, c'est pourquoi il est intéressant de les préserver, afin de ne pas user de ce capital vital de manière inutile.

Renforcer Ming Men c'est donc précisément renforcer cette énergie vitale et réaliser le lien depuis notre histoire vers notre réalisation personnelle.

Son essence spirituelle est le Zhi qui abrite la vertu de la volonté. Un puissant Zhi fournit le magnétisme et le charisme nécessaires pour faire se manifester et pour matérialiser nos rêves.

Un individu possédant un Zhi bien développé fera preuve de persévérance, de détermination et de ténacité pour accomplir ses objectifs personnels.

Les personnes possédant un Zhi déficient peuvent se montrer indécises, craintives, soumises, obéissant fréquemment de manière aveugle à l'autorité.

Les individus possédant un excès de Zhi peuvent se révéler fanatiques en imposant leur pouvoir, leur règles ou leur philosophie à autrui. Les anciens taoïstes enseignaient que la vertu d'un homme est définie par sa rectitude spirituelle et l'authenticité de son Cœur et de ses actions. L'individu trouve et possède sa véritable nature par l'acquisition de la vertu.

Le Tian Zhi, c'est à dire la volonté du ciel est considéré comme le mouvement du Divin s'exprimant dans l'homme par sa vertu personnelle.



Peurs, solitude, sentiments d'insécurité et chocs traumatiques (ressentis par le cœur ils se logent dans les reins) viennent entraver le bon fonctionnement des reins.

Au contraire les attributs psycho-émotionnels positifs sont la sagesse, la rationalité, la perception claire, la douceur et la compréhension de soi.

Plus que jamais c'est le moment pour rencontrer nos peurs profondes qui nous bloquent vers une plus grande confiance en soi en vue d'une réalisation totale de notre Être véritable.

*Pour tout diagnostic médical il convient de consulter un médecin chinois. Pour toute approche des mouvements et des émotions reliés à la saison venez pratiquer le qi gong et explorer votre psyché en danse thérapie !*

**Marjolaine Ancey Qi Gong Danse**

**06 17 60 44 39**

\*\*\*\*\*

## "Je suis le Qi de l'hiver"

En apparence, je suis presque endormi.

En réalité, mon rythme est ralenti.

A l'extérieur, mon énergie est silence,  
au-dedans, mon activité est intense.

Tous mes sens, mes organes cherchent le repos,  
jusque dans les profondeurs de mes os.

Je brille au firmament dans le ciel étoilé,  
plongé un instant dans l'éternité...

Je me propulse au cœur de l'obscurité,  
guidé par la lumière de l'intériorité.

Servant vaillamment les rythmes de la vie,  
mon mouvement dans un cycle infini

produit mille et une splendeurs,  
afin d'apporter joie et chaleur...

Dans l'écoute des sons de la nuit,  
on peut ressentir l'étreinte de mon harmonie.

Imprégné de la paix toute entière,  
je suis le Qi de l'hiver...

**Stéphan Sallé-Pierret Shiatsu**

**06 89 89 51 02**

\*\*\*\*\*

**Et pour embellir l'hiver, une jolie histoire faite pour  
ravir tout le monde, sur Noël. Merci Aude**

**La vraie légende du Père Noël !**



# INSPIRATION

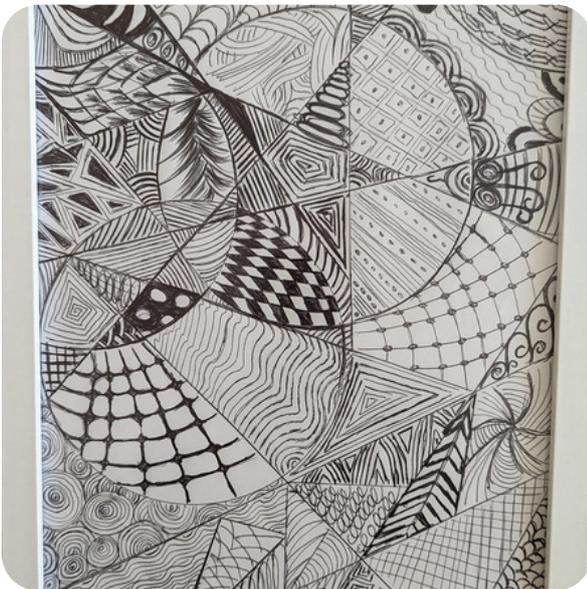
---

- Mantra OM TARE TU TARE TURE SOHA
- ENYA : Lazy days
- ESTAS TONNE : Strings of a bard
- DIMASH : SOS d'un terrien en détresse
- 40 FINGERS

«La véritable force est celle que nous exerçons à chaque instant sur nos pensées, nos sentiments, nos actes.»

Morihei Ueshiba

## Mandalas



*Soraya*

Le mot « Mandala » est un mot sanskrit qui signifie « cercle, centre, unité, totalité. »

Littéralement, il s'agit d'une forme géométrique, un carré ou un cercle, abstrait et statique, ou une image vivante formée d'objets et/ ou d'êtres. C'est un diagramme cosmique qui nous rappelle notre lien avec l'infini.

*« Il devint de plus en plus évident pour moi que le mandala est le centre. C'est le modèle de toutes les voies. C'est la voie qui mène au centre, à l'individuation. » Carl Jung*



Le mandala aurait pour fonction de diriger l'attention sur certains éléments spirituels et de favoriser leur prise de conscience dans la personnalité. Pendant ces périodes, les mandalas peuvent vous guider pour écouter la voix intérieure et vous retrouver.

Une lecture (en anglais)

Mandal of Astrological elements de Migmar Tsering

# Le Dossier

## Faire face aux situations difficiles

Cet SOS est lancé depuis de nombreuses années par de multiples acteurs, mais le train fou continue sa route sans tenir compte de celui-ci, vers un futur plein de promesses ou plein de souffrances.

On peut lire des petites phrases de ce type dans les journaux:

- « Aujourd'hui l'écart entre les coûts de l'adaptation au réchauffement climatique (et surtout de ses conséquences apparentes : incendies, sécheresse, inondations...) et le financement devient un abîme. »
- « La facture des assureurs risquent de doubler d'ici 2050. »
- « L'adaptation aux risques devient un enjeu majeur. »

**Les situations difficiles ne manquent pas et ne font que s'accroître.**

Et la meilleure façon d'être est de FAIRE FACE AU MONDE en gardant sa lucidité, pour, comme les ingénieurs de la NASA, faire en sorte de trouver une solution à sa mesure, en osant chaque jour un peu plus.

Et il n'y a pas de culpabilité à avoir si nous n'en trouvons pas là tout de suite, si nous ne sommes pas au top immédiatement.

Mais nous restons conscients que l'enjeu est de taille et qu'il va falloir trouver une solution et vite !

La première chose à retrouver est souvent la confiance !

Confiance en soi, en l'esprit que nous sommes.

On peut se demander si l'Homme est « bon en essence » ou si il n'y a rien qui nous puisse faire espérer.

Alors posons-nous la question :

**Comment imaginons-nous  
« l'Homme du futur » ?**

Peut-être serait-il ouvert aux autres, conscient de comment il interagit avec le monde et conscient des conséquences de ses choix d'aujourd'hui ?

Peut-être retrouverait-il le sens profond de la vie ?

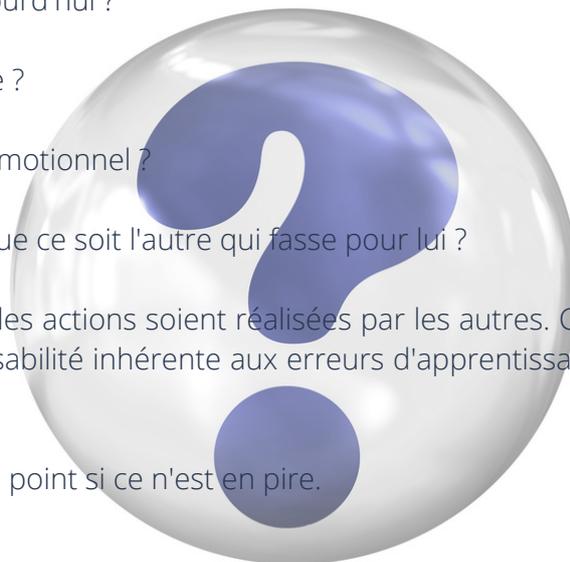
Peut-être sera t-il moins dirigé par son mental-émotionnel ?

Peut-être qu'il serait créatif et n'attendrait pas que ce soit l'autre qui fasse pour lui ?

C'est vrai que c'est bien tentant d'attendre que les actions soient réalisées par les autres. Cela a plein d'avantages et nous protège de la responsabilité inhérente aux erreurs d'apprentissage ! « Ah ben ce n'est pas moi, c'est lui ! »

Mais voilà l'autre, il dit de même.

Et 10 ans plus tard, les choses en sont au même point si ce n'est en pire.



Prenons un exemple. Le plus gros problème collectif aujourd'hui, c'est bien l'état de la planète, de notre environnement qui n'est pas très florissant.. Le réchauffement climatique est à peu près le seul problème dont on parle, mais il y en a plein d'autres qui sont tous intimement liés . Je cite : la pollution généralisée des terres et de l'eau par des produits en cides ou par des concentrations trop grandes de molécules chimiques difficilement digérables par la Terre.

L'une de ces molécules est le chlore, extrêmement toxique. Toutes fabrications de matériaux contenant du chlore sont la source d'une pollution très grave, détruisant la vie.

La pénurie en eau souvent attribuée au réchauffement climatique trouve sa source (-:-) dans d'autres activités néfastes comme les productions de végétaux très gourmandes en eau (maïs, soja, coton...). L'exemple le plus frappant serait l'assèchement du lac d'Aral, aujourd'hui le lac Titicaca, le lac Tchad, le lac Popoo... mais nos rivières françaises comme le Doubs sont aussi concernés.

Et le gaspillage !!! Il n'y a qu'à regarder l'état de nos poubelles pour en comprendre l'ampleur.

Le gaspillage lié à notre besoin de plaisir permanent, génère des montagnes de déchets

difficilement recyclables car nous avons une forte tendance à les jeter loin du cœur, pour ne plus avoir affaire à eux. Un gros, gros travail serait à envisager dans nos façons de consommer et jeter.



**Et me direz-vous, quel rapport avec les situations difficiles que vous pouvez vivre dans votre vie quotidienne ?**

**Tout, bien sûr** car l'état de la planète est un peu le reflet de notre état intérieur à nous ! Les déchets du corps qui ont du mal à être éliminé (d'ailleurs pour ceux-ci on ne s'en préoccupe pas non plus. Nous tirons la chasse et hop on ne voit plus rien.

Un petit coup de déodorant (déchet à venir + gaz) et hop fini les "mauvaises odeurs". Si nous y pensons vraiment, c'est un véritable gaspillage qui cause beaucoup de souci dans les stations dites d'épuration et qui cause aussi l'eutrophisation des eaux des rivières et de la mer !



### **Le trop entraîne toujours un déséquilibre.**

Oui l'état de la planète influence sérieusement notre vie intérieure et inversement. Ce que je vois là dehors est le reflet de ma planète intérieure, entendons-nous assez souvent !

Comment peut-on comprendre une telle phrase ? Ainsi, si le monde que nous voyons autour de nous est sale, cela voudrait dire que nous sommes sales ? Ou bien cela vient nous chercher sur la réponse émotionnelle : qu'est ce que nous ressentons quand nous voyons cette saleté, ces déchets dans la rue, les masques jetés sur le trottoir ? Un certain découragement peut-être. Nous pouvons nous sentir démunis. Comment se protéger d'un virus si nous jetons toutes nos ordures sur les trottoirs ?

Nous fulminons mais pour autant rien ne bouge.

Nous pouvons aussi décider d'être indifférent et laisser les autres s'en occuper.



Quelques fois, c'est plus sage mais souvent nous pouvons faire quelque chose à notre niveau, dans la rue, avec les voisins autour d'un petit verre. Ou encore lors d'une randonnée, prévoir un sac plastique et ramasser les déchets au bord du chemin, simplement parce que cela nourrit notre besoin de beau, de nature...

Les exemples à prendre seraient nombreux. On peut citer encore l'affaiblissement de notre système immunitaire avec les produits industriels, par la pollution de l'air des villes, par la pollution des eaux et des animaux, par

la tension permanente dans laquelle nous sommes. Et puis il y a aussi toutes les difficultés relationnelles en famille, au bureau, à l'école... difficultés relationnelles qui engendrent souvent souffrance psychique et rupture.

Et encore un gros morceau, celui de l'estime de soi, mis à mal par les uns et les autres, par les réseaux sociaux qui peuvent pousser jusqu'au suicide.

Et la pauvreté qui ne fait que s'accroître dans les villes et campagnes.

Et encore, un crash boursier ... ou autre effondrement économique. Certains parlent de 3ème guerre mondiale... se rajoute les méta-univers avec la réalité virtuelle de plus en plus présente dans notre «réalité» dont les avancées sont permises grâce au déploiement des nouvelles technologies comme la 5G et demain la 6G déjà dans les tiroirs malgré toutes nos protestations !



## Quel sera le scénario de notre futur ?

J'aurai envie de parier que quelque soit nos outils technologiques plus ou moins avancés, nous pouvons développer une conscience de plus en plus large de nos propres capacités psychiques.

Déjà aujourd'hui nous vivons dans un monde qui n'a plus rien à voir avec celui d'il y a 80 ans, et nous avançons vers un futur plein de promesses et plein de souffrances.

Avançons pour le meilleur et transmutons le pire.

Que pouvons-nous faire pour s'élever et acquérir une maturité émotionnelle et mentale suffisante pour faire face aux situations difficiles ?

## Où se trouve la sortie de secours ?

Peut-être est-ce dans cette dualité justement de l'expérience d'incarnation terrestre : utiliser des outils de plus en plus sophistiqués tout en gardant la tête sur nos épaules et en restant connectés à la fois au ciel et à la terre.

Continuer à danser pour de vrai ; à courir dans la forêt en jouant avec le tapis odorant des feuilles ; à nager voluptueusement dans la mer ou le lac ; à sentir les odeurs ; à goûter les plats mijotés au coin du feu ; à prendre dans ses bras les êtres aimés et puis tout ce qu'il vous plaira.

Ne pas exclure mais inclure sans cesse.

Nous avons ce pouvoir, chacun, entre nos mains. Nous pouvons créer le beau, nous pouvons aider l'autre, nous pouvons... avec ce que la technologie nous offre mais en développant notre maîtrise du mental-émotionnel pour ne pas se faire emporter dans ce monde de réalité virtuelle et s'y perdre.

**Réenchanter son Monde, passe par le discernement de ce qui peut prendre soin de sa Terre, de la Terre de l'autre et de la Terre Monde.**



# Faire face aux situations difficiles, ma marge de manœuvre ?

## Je suis venu sur Terre pour vivre !

Je suis venu sur Terre pour apprendre à créer la beauté, pour grandir. Grandir en puissance d'Amour, d'Intelligence et de Volonté. Je peux aussi ne rien faire. J'ai le droit, c'est entendu ! La vie m'offre des situations pas toujours faciles de rejet, d'abandon, de frustration, d'envie, de deuil... mais des joies aussi, des désirs, des découvertes, des plaisirs intenses... des rencontres, des accidents au détour d'un trottoir. Tous les possibles sont là. Est-ce le hasard ?

Ou la concrétisation de certaines capacités de l'esprit comme la télépathie pour les rencontres ou bien un manque de concentration et de vigilance qui peut se traduire par un accident.

La plupart du temps, ma conscience est entièrement tournée vers l'extérieur et s'enlise dans l'émotionnel qui envoie des messages hormonaux. Les réponses se répètent comme un disque rayé et ma réaction suit le même programme.



## Puis-je changer de programme ?

Oui. En acceptant de l'écouter et en ordonnant à son émotionnel et à son mental de se taire un moment : **STOP.**

Puis regarder la réalité vraie et non pas l'illusion à travers le prisme des interprétations mentales. C'est véritablement changer son regard sur la situation et ne pas donner autant d'importance à ce qui fait réagir. C'est changer de disque !

Voir le message donné et non blâmer le messager.



La situation peut être vraiment souffrante: le cœur est brisé, la souffrance envahit tout, les larmes noient le regard qui n'y voit plus rien ! J'ai le droit pour m'en sortir de demander de l'aide du psychologue au chaman, de hypnothérapeute au dés-hypnothérapeute, pour soulager cette douleur vive tout comme je vais voir le médecin pour une maladie.

Mais surtout je je peux me souvenir, me souvenir que je suis un esprit venu sur Terre pour grandir, qu'en vérité je suis immortel et puissant. C'est juste la conscience humaine qui souffre. Je peux lui apporter en tant qu'esprit le soutien dont elle a besoin, l'amour dont elle a besoin, la bienveillance... et plus encore. Il suffit de me souvenir.

C'est si simple quand je me souviens. Et puis j'oublie et toutes les souffrances refluent telles les vagues par coup de Mistral.

**Un jour je n'oublierai plus. Pour cela j'intensifie la force au centre de mon esprit pour lui permettre de reprendre le pouvoir.**

**Bientôt un programme holistique pour vous accompagner dans la gestion des situations difficiles ! Soyez à l'écoute des informations du Soleil Intérieur**

# Rencontre avec Carine, Emma et Monique

La Sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui fait partie des thérapies brèves.

Le Mot « **SOPHROLOGIE** » vient du grec  
**Sos = équilibre, harmonie,**  
**Phren = cerveau, esprit, conscience,**  
**Logos = la Science, discours, étude,**  
**= L'étude de l'harmonisation de la conscience.**

Méthode basée sur l'étude de la conscience humaine, elle a été développée en 1960 par le Pr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre.

Il s'est notamment inspiré de pratiques scientifiques reconnues en occident comme l'hypnose thérapeutique, le training autogène de Schultz, la phénoménologie psychiatrique... Mais aussi des pratiques orientales venues des Indes, du Tibet, du Japon (le yoga, le zen, la méditation pleine conscience).

Il à ainsi créé une méthode spécifique qui rassemble :

- des exercices appelés « **relaxations dynamiques** » ce sont des mouvements doux, associés à une respiration adaptée et une intention de travail.
- des «**sophronisations**» qui sont des visualisations guidées grâce à l'imagerie mentale et la voix du sophrologue.

Chaque sophrologue ayant été formé à cette méthode de sophrologie Caycédienne est en mesure de vous guider et vous accompagner dans le choix et la pratique de ces outils.

C'est une méthode complète à objectif thérapeutique\* mais aussi philosophique, spirituel, elle permet d'être en harmonie avec soi-même et avec son environnement. De retrouver du bien-être, de la sérénité, mais aussi d'atteindre des objectifs spécifiques (sevrage tabagique, perte de poids, performance), se libérer de traumatismes, de schémas négatifs, ou de se préparer à un évènement précis (examen, compétition sportive, prise de parole en public...)

En somme, tout objectif nécessitant pour être atteint d'activer tout son potentiel, de développer une certaine maîtrise de soi, de ses émotions et de ses pensées dans le cadre de la maladie, de la douleur, du handicap ou de la reconstruction, elles permet de se réapproprier ses sensations, son schéma corporel et ses ressentis.

Elles est indiquée pour tous selon les attentes de chacun à tout moment de notre vie, à titre individuel dans le cadre du développement personnel, mais aussi collectif et en entreprise, dans le milieu de la santé, de l'éducation, du tissu associatif.

*la pratique de la sophrologie ne se substitue pas à un traitement et suivi médical réalisé par un professionnel de santé. Elle vient en complément comme un soin support.*

# Carine

Je suis issue du milieu de l'entreprise, avec une forte expérience managériale et ressources humaines, tout cela au cœur de différentes entreprises privées, mais aussi en structures médicales et prise en charge de santé. Au cœur de ces postes, j'ai observé beaucoup de souffrance au travail, vu des personnes s'effondrer et subir la dépression, le Burn Out. Et je me demandais comment les aider ? Comment agir à mon niveau ? C'est ainsi qu'au fil des années, l'Humain a pris de plus en plus de place dans ma perception des organisations et surtout dans mes propres méthodes de management.



Par nature, je me suis tournée vers le bien-être, la Qualité de Vie au Travail et la sophrologie, que j'ai su transposer également en dehors des murs professionnels.

J'ai alors décidé de me former à la Sophrologie, de me professionnaliser. J'ai choisi l'école française supérieure de sophrologie, qui délivre une certification professionnelle de Sophrologue titulaire du titre RNCP.

Mais je pense que pour être sophrologue, l'école ou la formation ne fait pas tout! il faut s'approprier la méthode, la faire vivre et l'installer en soi. Il faut expérimenter, pratiquer, et chaque jour travailler sur ses propres croyances, et sa conscience de la vie.

Aussi je continue à me former, me spécialiser, lire, et je m'inspire de nombreuses autres méthodes et techniques qui me passionnent comme les neurosciences, la PNL, l'Hypnose, le Yoga, la cohérence cardiaque, la méditation...

Proche de la nature, avec une forte connexion au vivant, je puise et je m'inspire sans cesse de la beauté du monde, des paysages, des éléments, des sensations qu'offre le végétal ou une atmosphère apaisante.

J'aime à balayer en profondeur les sens, pour offrir une expérience de visualisation proche du réel. Le cerveau ne différenciant pas le réel de l'imaginaire, des processus physiologiques vont se mettre en marche ; production des hormones du bien-être, sensation d'apaisement, émergence d'émotions positives...



## Quels sont vos domaines d'intervention ?

Les champs d'intervention en sophrologie sont vastes, aussi j'accompagne les adolescents et les adultes sur diverses problématiques de la vie quotidienne, dès lors qu'il y a besoin de remettre du sens, de l'harmonie, de l'équilibre...

De part mon expérience, j'interviens en entreprise sur des actions de qualité de vie au travail, de prévention des risques psycho-sociaux. En parallèle, j'accompagne en séance individuelle des personnes en souffrance au travail. Je dispose également d'une spécialisation pour accompagner par la sophrologie les personnes atteintes d'un cancer ou en rémission.



### Qu'est-ce que la sophrologie selon vous ?

En agissant sur **le corps et l'esprit**, la sophrologie va permettre de développer une conscience sereine, une meilleure connaissance de soi et de ses propres capacités, de développer son potentiel et de le mettre en action !

En prenant conscience de cette relation corps/esprit, tout devient simple, équilibré et harmonieux, les émotions, les pensées, les sensations, les actes.

Une séance de sophrologie est toujours personnalisée, c'est un moment privilégié, de **bienveillance**, un lieu doux accueillant et sans jugement.

Comme un cocon pour grandir, s'éveiller, prendre confiance, évoluer en toute authenticité. En provoquant une modification de l'état et du niveau de conscience, (cet état entre veille et sommeil où vous restez totalement conscient et actif). Cela va permettre de faire émerger une vivance, des ressentis, des perceptions, des suggestions positives et constructives. C'est une Alchimie globale du corps, du mental et de l'esprit, qui s'installe.

### Le corps réalise, ce en quoi l'esprit croit...

Ce sont techniques simples et efficaces, qui doivent d'abord être guidées accompagnées, mais mon objectif est que vous puissiez ensuite les pratiquer en autonomie toute votre vie.

### Faites vous appel à d'autres pratiques complémentaires ?

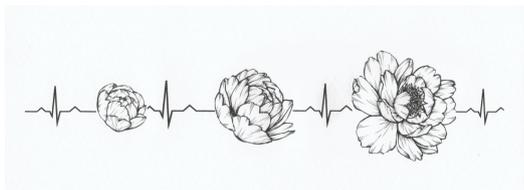
Je pratique également l'hypnose et la cohérence cardiaque que j'intègre dans les séances selon les besoins et souhaits de chacun.

De formidables outils pour faciliter le changement, remettre du mouvement dans vos schémas de vie, de pensées, et d'actions.

Au Soleil Intérieur, c'est toute une équipe de thérapeutes, de professionnels du bien-être qui interviennent dans différents champs.

Aussi, lorsque le besoin est présent, nous pouvons mutualiser nos compétences pour vous aider et vous guider vers un mieux-être.

Le programme « faire face aux situations difficiles » en cours de finalisation, nous permettra d'ailleurs de travailler en complémentarité selon votre attente.



**Carine DEBAY - Thérapeute**  
**Sophrologie - Hypnose - Cohérence cardiaque**  
**06.08.00.64.12**  
**[carinedebay-sophrologue.fr](http://carinedebay-sophrologue.fr)**

# Emma



## Quel est votre parcours et qu'est-ce qui vous à mené à la sophrologie ?

Je suis praticienne sophrologue ayant suivi une formation solide et intensive de 2 ans au CEAS, école de référence , à Paris membre du réseau FEPS.

J'ai toujours été attirée par le travail du corps ayant fait 14 ans de danse classique et contemporaine ainsi que plusieurs années de pratique de Hatha Yoga.

Fascinée par les mots et leur musicalité, je me suis dirigée dans la voix qui me passionnait, le théâtre. Là, j'ai acquis une technique de respiration, de placement de voix, d'ancrage en devenant comédienne.

Le travail sur l'imaginaire, sur les émotions, l'observation m'ont modelée...La transmission est une chose essentielle dans ma vie, ayant donné pendant de longues années des cours de théâtre aux enfants, adolescents et adultes.

## Transmettre c'est, ne pas imposer nos vues à l'autre, mais c'est le révéler.

Après toutes ces années, très intéressée par le bouddhisme tibétain, la méditation. Attirée depuis toujours par la médecine douce et différentes thérapies, la Sophrologie s'est révélée en moi comme une évidence. Toutes mes expériences passées m'ont amenée à elle. C'est ma nouvelle passion dans la vie.

### - Quelles sont vos domaines d'interventions ?

Je me suis spécialisée dans la gestion du stress (Biochimie du stress) , gestion des émotions, retrouver une confiance et estime de soi , mais également dans les troubles du sommeil, la préparation et condition optimale pour les sportifs , les étudiants, les artistes afin qu'ils se préparent pour être au maximum de leurs capacités le jour J . Je propose une sophrologie créative où je mêle mon savoir de comédienne à travers des exercices ludiques où on laisse libre court à son corps, sa voix, son imaginaire, sa mémoire, sa concentration. Je pratique en séance individuelle à domicile et en séance collective.

En collectif, j'ai pu intervenir dans les écoles , les collèges, des foyers pour femmes, , des Ephad, dans un centre sportif , avec une troupe de comédiens, des centres de soins, et de bien-être. Et en visio conférence également .

En individuel, je me déplace à domicile ou en visio .

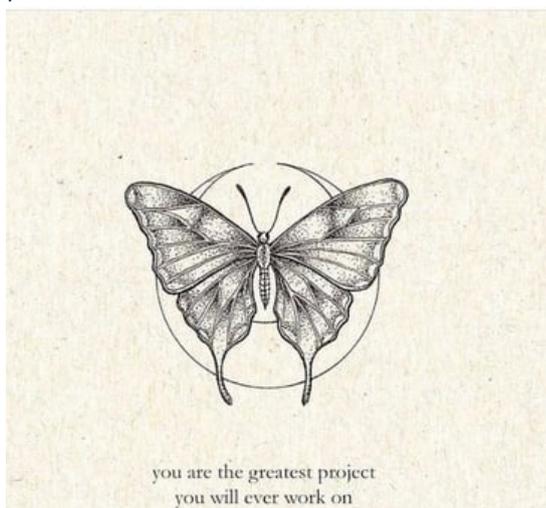
« La Victoire sur soi est la plus grande des victoires » *Platon*

## Qu'est-ce que la sophrologie selon vous ?

### La Sophrologie c'est ... Un chemin vers la conquête de soi.

La Sophrologie que je pratique est une méthode créée en 1960 par le Dr Caycedo, Neuro-psychiatre Colombien. Cette méthode riche d'inspirations Orientales (Inde, Tibet, Japon), Grèce Antique et Occidentales : Yung, Husserl.

Elle regroupe un ensemble de techniques. L'entraînement à ses techniques active de façon positive les capacités et potentiel de l'individu. C'est un chemin vers la connaissance de soi, une prise de conscience de son corps et de son esprit. Elle nous éclaire et nous emmène vers un juste équilibre pour vivre pleinement en harmonie et développer nos capacités d'adaptation dans l'existence



**"L'homme est né bon,  
en lui il y a un positif toujours  
présent"**

Jean Jacques Rousseau

### Faites-vous appel à d'autres pratiques complémentaires ?

En fonction des besoins, je rajoute dans mes séances, un travail thérapeutique autour du son (Sonothérapie) et je propose très régulièrement quand le temps le permet des pratiques en osmose avec la nature pour aiguiser nos sens autour des éléments naturels qui nous entourent

## Emma Escourrou

**Sophrologie**

Sur Rendez-vous

**06 12 97 75 77**

**em.escourrou@gmail.com**



# Monique

Il y a une quinzaine d'années, je traversais des épreuves difficiles, et j'ai eu la chance d'assister à un atelier de présentation de la Sophrologie.

J'ai ressenti que la sophrologie pouvait m'aider et je me suis inscrite à cette formation avec Alain Zuili.

Au fil du temps, j'ai pu constater les bienfaits que m'apportait la « Sophrologie Relationnelle ® » et tout naturellement, j'ai eu envie d'en faire profiter tous ceux qui en ont besoin.



## "Ce que le cœur dit : les pieds ici, les yeux ailleurs"

Les anciens schémas essaient actuellement de nous garder prisonniers, alors visualisons un ballon, qui grâce à la puissance de son air intérieur va se libérer de ces emprises passées et prendre un chemin d'évolution.

### **Quelles sont vos domaines d'interventions ?**

Je propose des ateliers thématiques collectifs de 3 heures chaque mois ou des pratiques hebdomadaires d'une heure.

Sur demande, je peux donner des séances individuelles.

J'interviens également dans les maisons de retraite en séances individuelles.

### **Qu'est-ce que selon vous, la sophrologie ?**

La sophrologie relationnelle® est plus qu'une vraie détente, c'est aller au-delà de la forme physique et ouvrir complètement tous les sens.

Le pont entre le corps et l'esprit est fourni par les sens. Les sens ont la faculté d'aider le corps et l'esprit à œuvrer ensemble.

C'est un outil de connaissance de soi, apprendre à mieux connaître son corps, à l'écouter, à l'aimer. Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions (pensées, croyances, connaissances) et nos comportements.

Faites-vous appel à d'autres pratiques complémentaires ?

- **Des respirations ventrales**, des gestes empruntés au yoga vont conduire au schéma corporel et à une présence corporelle, un "corps habité". La respiration consciente est un acte d'amour, qui va nous permettre de prendre conscience de nos besoins énergétiques.

- **La relaxation** va diminuer le niveau de tension musculaire et amener une sensation d'apaisement psychologique tout en maintenant l'esprit en éveil.

- **Les visualisations positives** vont permettre d'améliorer la qualité de vie d'un point de vue psychologique et physique.

**"La pratique de la sophrologie est avant tout un projet d'autonomisation de L'ÊTRE, une façon souple de l'aider à se redresser, à se tenir debout". Alain Zuili**



**« C'est à travers toi que le soleil brille, que les étoiles diffusent leur éclat et que la terre s'illumine de beauté. C'est à travers ta félicité qu'ils s'aiment tous et s'attirent entre eux. Tu es dans tous, et tu es tout. » - Swami Vivekananda**

## **Association au cœur du corps**

### **Monique Gassier**

**Sophrologue**

Herboriste

Bienveillante

**06 12 44 97 87**

# Focus sur le Yoga

## Faut-il encore présenter le Yoga ?

Et bien j'avoue avoir du mal à m'y retrouver entre tous les yogas enseignés ici ou là !  
Je vous propose de faire le point pour que vous puissiez avoir l'essentiel sous les yeux.  
Ensuite, évidemment rien de mieux que d'expérimenter la matière, en direct.

En ces temps de crispation épidémique, les cours par vidéo sont légions, mais nous vous recommandons toutefois de suivre des cours "en vrai" car le regard du professeur est sans égal pour vous éviter les mauvaises postures et de vous faire mal ! Et puis souhaitez-vous un monde où tout se ferait en visioconférence, seul avec vous-même ?

Le Yoga, est un terme générique qui regroupe une foultitude de courant, de maîtres tout aussi intéressants les uns que les autres.

### Faisons un petit inventaire.

#### Le Hatha Yoga

Issue de l'Inde du Nord, le NATHA YOGA est une pratique très ancienne consacrée au corps et à l'esprit. Traversant les âges, cette forme antique de yoga repose sur ce qui a d'immuable en chacun de nous : le souffle et l'énergie !!

Cette pratique aborde à parts égales les postures, les gestes, les respirations, les fixations oculaires, les mantras et les yantras, les concentrations et les méditations. Il n'y a pas de hiérarchie, l'ensemble de ces techniques est abordé conjointement et constitue la pratique du Natha Yoga.



#### Un peu de vocabulaire

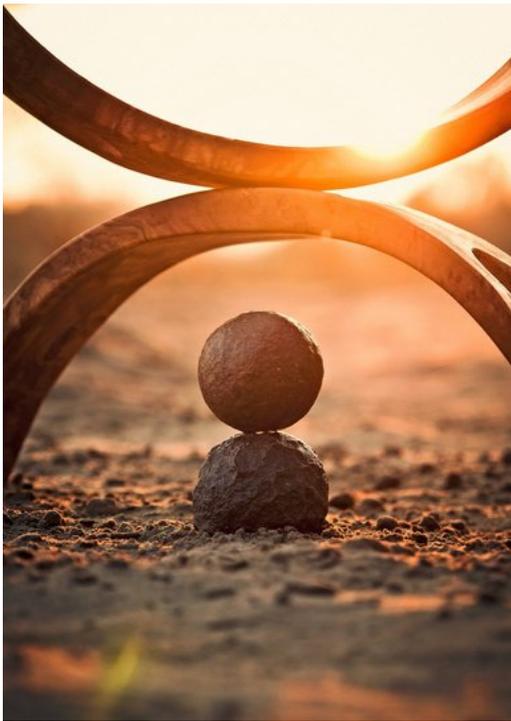
**Asana** postures d'immobilité, d'intensité et d'endurance. Cette pratique embrasse toutes les possibilités du corps et agit sur le physique, la concentration de l'énergie, sur la gestion de la respiration et de la pensée.

**Mudra, Bandha et Drishti** : gestes, contraction de certaines parties du corps et fixations oculaires. Cette gestuelle concerne les points sensibles du corps et de l'énergie.

**Pranayama** : gestion de la respiration et de sa relation avec le souffle.

**Mantra et Yantra** : sons et figures géométriques. Ces supports permettent l'unification de l'énergie et de la pensée.

**Concentration** : observation des pensées et entraînement en relation avec le contrôle du flux des pensées et de l'agitation du monde extérieur.



**Méditation** : recherche d'un état indépendant et libre des tourments et de l'agitation du monde intérieur, un état de présence et de conscience hors du temps.

La multiplicité des techniques permet à chacun de trouver ce qui est savoureux pour lui. Avec sa souplesse du jour, sa prédisposition mentale, son endurance, chacun a la possibilité de voyager d'un état à un autre, d'observer l'instant et de rentrer dans un autre espace plus intime.

Se sonder intérieurement et être à l'écoute de son corps comme de son désir (à ne pas confondre avec l'objet du désir) engendre une meilleure santé, plus de stabilité et d'ancrage.

**Émilie Yoga Coach innovation**

## **Le VINYASA YOGA**

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration.

Il est composé de 2 racines "nyasa" qui veut dire "placer" et "vi" qui signifie "d'une manière spécifique".

Il s'agit donc d'un enchaînement de mouvement dynamique et harmonisé par la respiration.

Issu de l'Asthanga Yoga, qui lui consiste à exécuter une série de postures dans un ordre bien précis ; le Vinyasa est donc plus libre et créatif : il n'impose aucune série de mesures.

Les enchaînements sont le fruit de l'expérience acquise par l'enseignant et sont adaptables aux besoins de chacun.

Soulignons que la pratique des asanas n'est ni une compétition ni un challenge, ni une démonstration de souplesse et de force, ni une finalité : c'est une expérience entre soi même, son corps et son esprit.

C'est un moyen d'éveiller sa propre conscience pour permettre à chacun d'entre nous de s'observer avec lucidité.: **Lydia Yogaheartfulness**

**VINYASA KRAMA** est l'art d'approcher une posture de référence, d'y parvenir, de s'y maintenir et d'en sortir par la combinaison de postures plus simples. Plus largement c'est la construction harmonieuse d'une séance autour d'un objectif de pratique.



## KRIYA YOGA, la référence VINIYOGA

Terme présenté dans les Yoga-Sutra de Patanjali (300 ans av. J.C.).

Littéralement, Yoga de l'action. C'est la recherche d'un mode de vie juste pour soi et les autres, inscrite dans un processus permanent entre l'action et la réflexion, tout en considérant une dimension supérieure à notre volonté de progresser. Une philosophie en action qui occupe tous les champs du quotidien, bien au-delà du tapis de pratique.

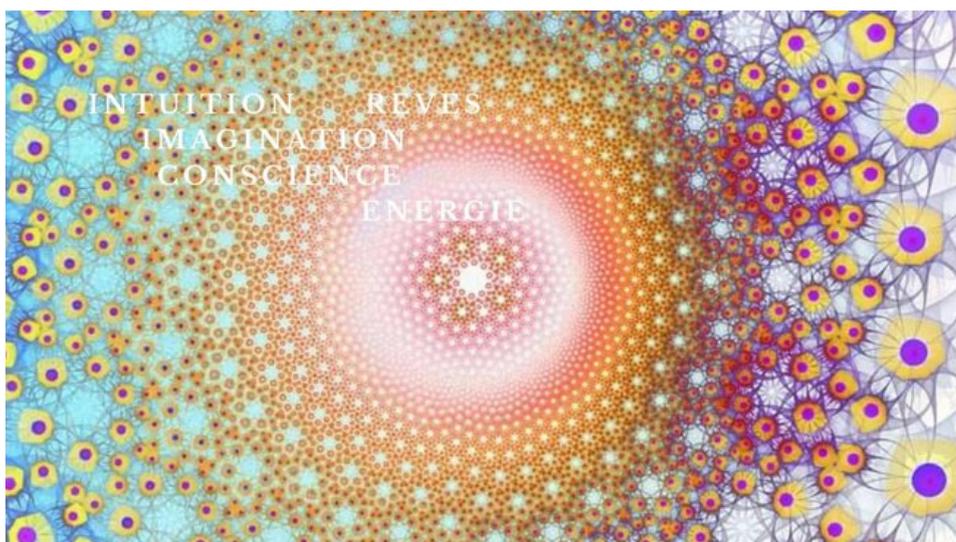
Autres termes proches : Yoga de Patanjali - Raja Yoga (Yoga Royal) - Jñana Yoga (Yoga de la connaissance).

Terme initié par la famille Désikachar, descendants du maître indien Sri T. Krishnamacharia\* (20e siècle).

Littéralement, **Yoga de l'adaptation**. Cette compréhension du yoga veut placer l'individu au centre de la pratique : considérer ses facultés initiales pour lui enseigner les techniques de yoga les plus appropriées à sa progression. Cette approche ne pose pas un modèle idéal de pratique mais une pratique adaptée et progressive pour chacun.

Le terme de Viniyoga a finalement été récusé par ses créateurs au vu de son utilisation mercantile et parfois illégitime. On peut aujourd'hui préférer le nom de Yoga de Krishnamacharia.

\* Fût également le maître de B.K.S. Iyengar (école du même nom) et Pattabhi Jois (école et méthode Ashtanga).



Les techniques utilisées sont celles du **yoga aux 8 disciplines (Ashtanga yoga)** énoncé au chapitre II des yoga-sutra, dont le yoga relationnel, postural, respiratoire et méditatif.

Selon ces références, la pratique posturale est une étape vers une pratique fine du yoga où le souffle a une place primordiale. Le corps physique est la porte d'entrée à la conscience de soi mais n'est pas l'objet du yoga. Le psychisme est son véritable sujet. Par la respiration, l'observation des sensations et des pensées, la pratique mène à dissocier l'âme du mental. Et ainsi de reprendre la main dans notre vie intérieure face au jeu incessant des pensées et des émotions.

Dans cette compréhension du yoga authentique, la pratique devient un espace-temps d'abandon, d'humilité et d'accueil à ce qui est, à notre réalité physique, physiologique, psychique et spirituelle de l'instant.

**Lionel: .Le yoga autrement**

## Yantra Yoga

Yantra est l'équivalent sanskrit du tibétain trülkhor ('phrul-'khor) dont l'une des acceptions est « mouvement corporel ». Yoga est un mot sanskrit très répandu, généralement traduit par « union » ; mais sa définition en tibétain, naldjor (rnal 'byor), précise qu'il s'agit de reconnaître notre état primordial, déjà présent et immuable.

Le yantra yoga est donc un système de pratique qui a pour visée de découvrir la connaissance primordiale, notre état véritable, au moyen du mouvement.

« La vie est respiration.» Cela est vrai car on commence sa vie en respirant, et si la respiration s'interrompt, la vie aussi. Celui qui pratique le yantra yoga est supposé avoir une longue vie parce que sa respiration est coordonnée. Comment peut-on la coordonner ? L'une des méthodes les plus importantes est la pratique de kumbhaka. Si l'on applique kumbhaka fréquemment et correctement, cela influera sur la vie quotidienne ; de cette façon, la respiration sera mieux coordonnée et l'esprit ne sera plus asservi par les pensées et les jugements.



### Pratique principale

La pratique principale est constituée de 5 pranayama, chacun étant relié à 5 triades de yantra. Un yantra correspond à un enchaînement de mouvements précis et rythmés par des respirations et des rétentions. La pratique se termine par une série de mouvement appelée « l'onde de Vajra », qui a pour but d'éliminer tous les obstacles.

La pratique du yantra yoga agit sur le flux d'énergie vitale subtile lié à la respiration. En maîtrisant cette énergie et en l'amenant dans le canal central, on accède sans obstacle à l'état de la contemplation..

Site sur le [Yantra Yoga](#).



## Le Yoga du Cachemire

Aucun objectif à poursuivre, seule la non-volition permet au Tout de reprendre la place qu'on peut parfois avoir l'illusion de lui retirer.

Peu à peu les conditionnements très communs, comme l'affirmation d'une identité, de l'existence d'un soi sont vus ; on mesure mieux l'énergie mise dans la lutte et la défense de chimères, un pur imaginaire et peu à peu le rêve s'achève, la disponibilité, la vacuité émergent, l'énergie de la vie revient, remonte sensoriellement dans la verticalité et l'alignement.

L'exploration du « souffle » tient une part importante dans cette pratique millénaire. Le pranayama libère les énergies et permet l'exploration de l'Espace. Un apaisement propice à la méditation s'installe et la vibration se déploie.



L'approche du yoga du Cachemire se transmet oralement depuis plus d'un millénaire de maîtres à disciples et son essence trouve sa source notamment dans le Vijnanabhairavatantra, texte du 7ème ou 8ème siècle et dont Abhinavagupta au 11ème siècle en fut le représentant le plus connu.

Naturellement, sa pédagogie est toujours renouvelée, rien n'est figé, c'est son essence même, adaptée à l'instant et adaptée aux pratiquants, qui, seul, se rendra compte de ses défenses et dans une acceptation fonctionnelle les laissera totalement se dissoudre.

C'est auprès d'Eric Baret que cet enseignement fut transmis.

### Olivier Yoga du Cachemire



# Les cours de Yoga au Soleil Intérieur

## Lundi

Méditation et Pranayama

13h - 13h30

avec Émilie

Yoga authentique

19h15 - 20h30

avec Lionel Le Guen

## Jeudi

Yoga Vitalité

18h15 - 19h15

avec Émilie

Yoga authentique

19h30 - 20h45

19h avec Lionel Le Guen

## Vendredi

Vinyasa Yoga

12h20 - 13h20

avec Lydia

yogaheartfulness

## Sur demande

Yoga du Cachemire

avec Olivier



# Imagine la vie à Marseille en 2040

Réenchantons notre monde !

Comment imagines-tu la vie à  
Marseille en 2040 dans une  
perspective idéaliste ?

Nous n'allons pas faire appel aux grands noms du mouvement écologistes, humanistes comme Pierre Rhabi même s'il est un point d'appui.

Non, nous vous donnons la parole !

Comment vivrez-vous Marseille demain dans 5, 10, 15 ans ou plus ?

Ne parlons pas non plus des grands aménagements plus ou moins essentiels et prioritaires que seules de grandes entreprises peuvent réaliser (extension du tram, de voies rapides, d'aménagement...) mais plutôt de nos actions à nous sur les difficultés que nous rencontrons dans notre vie au sein de la ville.

**Rêvons notre ville !**

Pour participer, il te suffit d'envoyer ton rêve au Soleil Intérieur, et nous le publierons dans le prochain numéro, celui du printemps qui verra fleurir tous les possibles.

[contact@lesoleilinterieur.fr](mailto:contact@lesoleilinterieur.fr)

*Ce qui se passe à Belsunce se passe dans tout Marseille, qui elle-même est le reflet de la France et du Monde... Il n'y a pas plus universel que la vie de quartier... Nawyr Haoussi Jones\_*



## Les cours hebdomadaires

Pour régulièrement stimuler votre corps physique et votre volonté.

### LUNDI

Pilates autrement  
10h à 11h  
Catherine 06 25 51 41 73

Prânâyâma Yoga  
13h à 13h30  
Émilie 06 27 22 87 09

Yoga  
19h15 à 20h30  
Lionel 07 68 25 49 47

### Mardi

Duong Sinh  
13h à 14h  
avec Olivier  
06 44 12 93 27

Pilates  
19h à 20h  
avec Bernadette  
06 18 46 24 54

### MERCREDI

Transmutation  
tous les 15 jours  
12h30 - 13h30  
Joyisis 06 19 14 07 50

Méditation pleine  
conscience  
17h30 à 18h30  
Virginie 06 64 93 58 57

### JEUDI

Qi Gong  
12h30 à 13h30  
Aurélie 06 75 00 65 08

Hatha Yoga  
18h15 à 19h15  
Émilie 06 27 22 87 09

Yoga  
19h30 à 20h45  
Lionel 07 68 25 49 47

### VENDREDI

Vinyasa Yoga  
12h30 à 13h30  
Lydia 06 50 86 11 60

### A LA CARTE

Yoga  
cours sur demande

Olivier Busson  
06 45 56 87 25

# Les séances individuelles

Se chouchouter, décristalliser les mémoires émotionnelles, découvrir d'autres façons de communiquer, de prendre soin de soi, des autres et de la Terre.



Massage holistique Yin-Yang  
Joyisis,  
06 19 14 07 50

Massage Paix intérieure et énergie positive  
Rosheni  
06 23 46 52 91

Soin du visage Kobido  
Rosheni  
06 23 46 52 91

Zen Shiatsu  
Stéphan  
06 89 89 51 02

Harmonisation des corps  
Mathilde Signoret  
06 58 92 79 82

Énergétique transpersonnelle  
Élisabeth Mimran  
06 28 355 306

Exploration de l'âme  
Isabelle Joseph  
06 48 86 40 54

A la rencontre de l'inconscient  
Laurie Freychet  
06 69 40 53 56

Libération des mémoires énergétiques  
Joyisis  
06 19 14 07 50

Retrouver le Sacré en vous  
Joyisis  
06 19 14 07 50

Habiter la Terre, le défi !  
Françoise Fabre  
06 19 35 24 23

Méthode Anidesse  
Anne Bertrand  
06 47 17 58 70

Sophrologie et hypnose  
Carine Debay  
06.08.00.64.12

Sophrologie Caycédienne  
Emma Escourrou  
06 12 97 75 77

Exploration de l'âme  
Isabelle Joseph  
06 48 86 40 54

Éclairer votre chemin de Vie  
Marie  
06 22 47 85 35

Développement personnel,  
Christelle Vanwysberghe  
07 86 56 13 36

A la Rencontre de l'inconscient  
Laurie Freychet  
06 69 40 53 56

# L'agenda 2022 des ateliers

Tout pour se découvrir, aller à sa rencontre et pour apaiser les conflits intérieurs.

Toutes les dates sont ici

<https://www.lesoleilinterieur.fr/ateliers>

[-de-groupe/](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

**Joyeuses,  
douces &  
délicieuses  
Fêtes de Noël  
et de Nouvel An**

Le Soleil Intérieur  
18 rue Francis Davso  
13001 Marseille  
[www.lesoleilinterieur.fr](http://www.lesoleilinterieur.fr)