



«Les arbres écrits»

La gazette n°3- septembre 2022

Edito :

Le Dispensaire est heureux de vous annoncer sa reprise au mois de septembre, en 2 temps :

*lundi 5 septembre , le matin uniquement, de 9h à 12h, pour une permanence téléphonique qui enregistrera vos demandes de RDV.

*lundi 12 septembre, pour la reprise des consultations.

Vous trouverez dans l'agenda, sur le site web ci-dessous, les thérapies proposées.

Belle rentrée à vous tous !

Le Dispensaire recrute :

Nous recherchons un-e comptable bénévole dès cette rentrée

Et sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles, thérapeutes ou accueillants.

Si vous êtes tenté.e, venez nous rencontrer, notamment à l'occasion de la journée Portes Ouvertes et partager un moment autour d'un verre.

N'hésitez pas à diffuser l'information, la porte est grande ouverte. Merci !

Journée Portes Ouvertes : samedi 1er octobre 2022 de 10h à 17h.

Cette rentrée se fait sous le signe de la réflexologie.

Notez le d'ores et déjà, le Dispensaire et ses réflexologues vous ouvrent les portes **samedi 1^{er} octobre, de 10 à 17h !**

Venez découvrir ou mieux connaître le dispensaire et/ou recevoir une séance découverte de la réflexologie (20 minutes environ, à prix libre).

Plusieurs méthodes seront proposées au long de la journée : plantaire, palmaire, thaïe et Dien Chan.

Journée Tui Na, massage chinois

4 masseurs/masseuses se relaient auprès de 3 patients sur 3 tables installées dans la grande salle du dispensaire pour des séances de 45 minutes, au tarif habituel de vos consultations.

Ambiance dynamique, échanges, partages, c'est tonique!

Prochaine date : jeudi 22 septembre de 9h à 16h. Vous pouvez vous renseigner et vous inscrire lors des permanences.

Pour des RDV individuels en Tuina, consultez l'agenda.

Forum des associations

Le Dispensaire sera présent le 3 septembre à la salle Moulinage. N'hésitez pas à venir nous voir !

Zoom sur la Réflexologie

La réflexologie est une méthode manuelle douce qui consiste à stimuler des zones réflexes pour agir à distance sur les organes ou des parties du corps. Elle permet également de réguler les émotions par son action équilibrante et son approche holistique.

L'approche holistique

C'est la prise en compte de la personne comme un être global et unique. Le réflexologue (comme tous les praticiens de santé naturelle) ne se préoccupe pas d'une maladie mais de l'état général de la personne sur les plans physique, énergétique, émotionnel, environnemental voire spirituel. Tous les signes parlent et tous les symptômes sont en relation entre eux. C'est pourquoi, si une séance peut soulager très rapidement, un véritable retour à l'équilibre demandera un suivi et un certain engagement de la personne. (article à venir sur la santé holistique)

Les zones réflexes

On les trouve selon les méthodes sur les pieds, les mains, le visage, les oreilles et l'abdomen et dans certaines techniques sur d'autres parties du corps. Le travail sur la zone réflexe déclenche un stimulus qui se transmet à travers le système nerveux et agit à distance sur la partie visée : organe, système, articulation...

L'action de la réflexologie sur le stress

Les effets quasi immédiats sont la détente et la réduction du stress. En cas de stress le système nerveux sur-stimule le corps à travers, entre autres, la sécrétion d'hormones. C'est comme un état d'alerte permanent. L'action apaisante du soin réflexologique

ramène les systèmes nerveux et hormonal vers la normale. Ce repos amène un regain d'énergie vitale, laquelle sera disponible pour irriguer les systèmes déficients (digestif, respiratoire...).

Un peu d'histoire

La plus ancienne trace certaine se trouve dans une pyramide en Egypte, elle date d'environ 2300 avant J.-C.. Des gravures murales y montrent des soins de réflexologie palmaire et plantaire. On retrouve également des traces en Chine, en Inde, chez les Amérindiens... En Occident, des recherches débutent au XIXème siècle puis dans les années 30 une physiothérapeute américaine, Eunice Ingham, formalise les cartes encore utilisées aujourd'hui en réflexologie plantaire. Certaines écoles françaises associent ensuite cette connaissance à l'énergétique chinoise pour élargir la prise en compte de la personne.

Le Dien Chan quant à lui est une multi réflexologie basée sur l'énergétique chinoise et les découvertes des neuro sciences, officiellement fondé en 1980 au Viet Nam.



En septembre, aux mares arrive l'eau !

Dicton breton ; Les proverbes et dictons bretons (1876)

Le Dispensaire est une association reconnue d'intérêt général. Vos dons peuvent être en partie défiscalisés.

Tous les thérapeutes et accueillantes y sont bénévoles.

Votre participation financière permet de couvrir tous les frais de fonctionnement.

Site Web : <http://www.dispensairesoinsnaturels.org/>

Téléphone : 04 75 59 70 98

Permanences : lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h

mardi de 9h à 12h et de 16h à 19h

Adresse : Les Arbres Ecrits, Bt A, 26400 Crest

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'info, veuillez nous le signaler par mail à : dispensairesoinsnaturels@yahoo.fr