

BIEN-ÊTRE



PHOTO D.R.

Au salon BioHarmonies : tout sur le reiki

▢ Venu du Japon, le reiki désigne une méthode de soin énergétique qui agit à la fois sur les douleurs physiques et morales. Une médecine douce du bien-être à découvrir ce week-end au salon BioHarmonies.

Soigner le corps ET l'esprit. "Ça fait vingt ans que je n'ai pas pris de médicament", affirme Dom Jeambrun, enseignant en reiki à Juvignac. Cette discipline traditionnelle, fondée sur la circulation des énergies, reste largement méconnue. Pourtant, "elle soigne tous les maux", du stress à l'insomnie et du rhume à la lombalgie. C'est d'ailleurs en cherchant à guérir une polyarthrite chronique que Dom Jeambrun a connu, puis pratiqué, le reiki.

"Quand notre corps développe une pathologie, ce n'est pas pour nous ennuyer mais pour nous renseigner sur notre esprit", explique le professeur. Le mal de dos, par exemple, symbolise le trop-plein de travail et la frustration de manquer de temps (en avoir plein le dos). Les migraines sont, quant à elles, le résultat d'idées contradictoires (se prendre la tête).

Le reiki part du principe que chaque personne est parcourue par une énergie vitale. Lorsque celle-ci se bloque (par le stress, la colère, la

tristesse, la peur...), les maux surgissent. "La douleur dans le corps est la conséquence d'une pensée distordue, négative", insiste Dom Jeambrun. La séance de reiki consiste alors à libérer cette énergie bloquée pour faire disparaître le mal (physique) et sa cause (émotionnelle) en même temps.

Libérer l'énergie. Stress, fatigue, dépression, maux physiques... : si le reiki guérit, il peut aussi s'apprendre. Les élèves de Dom Jeambrun, de plus en plus nombreux à se former, ont entre 7 et... 88 ans. —

Ellen Serra

Conférence "Le reiki améliore la santé globale de la personne" de Dom Jeambrun, samedi 5 (salle 2) et dimanche 6 (salle 3) à 17h30, hall A5, stand B25.

ET AUSSI

• D'autres conférences : "Se soigner avec le chocolat", "Vivre dans un habitat revitalisant", "Se ressourcer avec les pierres", "Tube digestif, centre de l'immunité"...

• Des ateliers gratuits : Fabrication de jouets en carton, Cuisiner des produits écolo, Créer un "caiboti mandala"...

PRATIQUE

Salon BioHarmonies du 4 au 6 décembre au parc des expositions à Pérols. Tél. 04 66 62 07 16. Entrée : 4 €. www.salon-bioharmonies.com



Dom Jeambrun (en photo) présente deux conférences sur le reiki et ses bienfaits à l'occasion du Salon BioHarmonies, qui regroupe des exposants et des intervenants autour des questions du bien-être.

MARCHÉ DE NOËL

HIVERNALES : VIVE LE GLOBE!

à Montpellier. Vous l'avez peut-être déjà aperçu sur la place de la Comédie : le globe terrestre géant, qui a fait fureur sur les réseaux sociaux l'année dernière, est de retour sur la place de la Comédie (sur un socle cette fois). Il est accompagné cette année d'un ours en peluche lumineux géant place du Nombre-d'Or. Tous les deux seront les phares dans la nuit de ces 13^e Hivernales, le marché de Noël avec patinoire et chalets qui sera officiellement ouvert samedi à 18h30 au son des voix de la chorale Gospel University Choir.

Tous les jours de 10h à 22h30 sur l'esplanade Charles-de-Gaulle. Tél. 04 67 34 70 00.

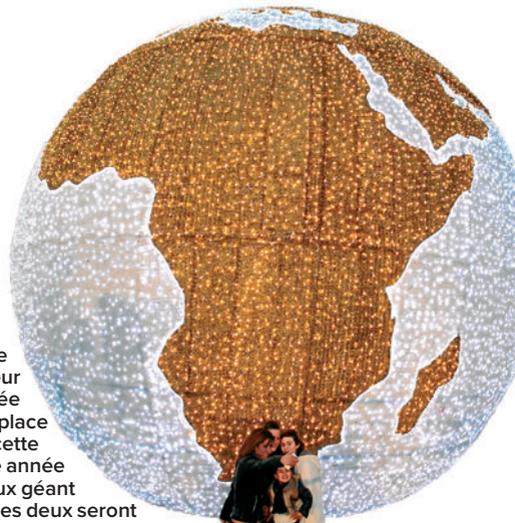


PHOTO CÉLINE ESCOLANO

GLA-GLA



PHOTO D.R.

TOUS À L'EAU POUR LE TÉLÉTHON

à Palavas. En pleine COP 21, s'il y en a qui souhaiteraient presque le réchauffement climatique, ce sont bien les courageux nageurs du grand bain de Noël de Palavas ! Tous les ans, le premier week-end du mois de décembre, les clubs Palavas Natation Sauvetage, Palus Avis Surf et Aqualove invitent les moins frileux à plonger dans la Méditerranée, habillés, déguisés ou en maillot de bain, au profit du Téléthon. Une fois les nageurs au sec, boissons chaudes et viennoiseries sont vendues et les bénéfices sont reversés à l'AFM. Et pour ceux qui souhaiteraient plonger – mais dans une eau tempérée cette fois –, le Club de la mer propose des baptêmes de plongée en piscine, toujours en faveur du Téléthon.

Samedi 5 décembre à 12h sur la plage des Coquilles, rive droite à Palavas. www.ot-palavaslesflots.com. Baptêmes : à 13h30 à l'espace Aqua'Titude, avenue Brocardi à Palavas. Tél. 04 99 54 67 41. Tarif : 7 € la plongée et 3,95 € l'entrée à la piscine.

CHINEURS



PHOTO GIDEON

SALON DES ANTIQUAIRES

à Montpellier. À Montpellier, l'Association de quartier Nouveau Sainte-Anne propose son Salon des antiquaires avec 30 exposants dans le prestigieux Carré Sainte-Anne. Du 4 au 6 décembre au Carré Sainte-Anne (entrée libre).

À SAVOIR

DANS LA GUEULE DU GNUU

Un illusionniste malicieux et son comparse musicien-bruiteur...

8 et 9 décembre

Dés 6 ans - Tarif unique 8€

www.chaiduterral.com