

# Retrouver du bien-être : cinq endroits où se diriger



Atelier de Qi Gong avec Jean Michel Guy. Alain Broissand, un spécialiste dans les soins et massages ayurvédiques. Avec Caroline Fayerstein, le chant vibratoire est un atout indéniable dans la méditation. Tout pour être bien dans sa peau avec Claire, Amandine, Melissa et Karine de l'institut de beauté Miss Savon Sucré. Marine Jozefczyk un travail tout en douceur sur les tensions.

Dans nos sociétés où le quotidien et les soucis prennent souvent le dessus on prend rarement le temps de prendre soin de soi et d'écouter son corps et son être. Surmenage, fatigue, stress, déprime, maladie sont souvent alors de la partie. Ces 11 et 12 juin à la salle Pierre du Roy, une soixantaine de professionnels avaient répondu présents pour ce 1er salon du bien-être.

Conférences en continu, consultations sur stand, séances de relaxation et d'harmonisation, librairies, produits de bien-être, huiles essentielles, bijoux énergétiques, cosmétiques bio et naturels ainsi qu'en apothéose le samedi soir une soirée exceptionnelle avec un concert Zen... Rien ne manquait pour que ce salon soit



une réussite. Mais si vos pas ne vous ont pas amené jusque-là, il y a autour d'Albertville cinq endroits où l'on vous aidera à prendre soin de vous.

## 1. Jean-Michel Guy

Par l'enseignement du Qi Gong et du Tai Ji Quan, Jean Michel Guy, ostéopathe sur Albertville, praticien d'énergétique traditionnelle chinoise, enseignant, vous apprendra par des pratiques ges-

tuelles lentes et douces à restaurer les forces de bonne santé en vous, par la libre circulation du Qi et du sang dans l'ensemble du corps. Ces pratiques traditionnelles qu'il propose, aident à retrouver une force de cohésion entre le corps, l'âme et l'esprit et à replacer l'humain entre le ciel et la terre.

## 2. Alain Broissand

Par des massages apaisants et soins ayurvédiques, par des



## 3. Marine Jozefczyk

Quant à Marine Jozefczyk, qui s'est installée depuis peu sur Albertville, elle sent vos tensions avec ses mains et rééquilibre les énergies dans le corps. Avec ses spécialités, le magnétisme et les soins énergétiques, elle travaille sur les problèmes de peau, les blocages émotionnels, les idées fixes mentales et elle saura vous aider à être bien avec vous-même.

## 4. Caroline Fayerstein

La musique, la méditation sont sans nul doute d'autres pistes très intéressantes quand on parle de bien-être. Caroline Fayerstein, somato-psychopedagogue sur Moutiers et Aime, pratique entre autres les soins chants vibratoires. De ses chants en résonance avec la personne qui la consulte naissent une infinité d'harmoniques qui apaisent le corps et l'esprit.

## 5. Miss Savon sucré

Et puis pourquoi ne pas se laisser chouchouter par les spécialistes du soin de l'institut de beauté « Miss Savon Sucré » d'Ugine qui vous proposent soins, maquillage permanent, modelage autour du monde et un bon moment de détente dans leur hammam !