

# le bar@thym

herberie bar restaurant

bio végétal

## Programme des activités

- de **février** à **juin 2010** -

La sortie du jeudi : les soirées rencontres & débats

Séances découvertes

Formations

Ateliers

Stages

...



Nouvelle édition  
février 2010

**Portes Ouvertes au bar@thym samedi 15 mai 2010**

à partir de 15h, venez découvrir le bar restaurant, l'herberie, les intervenants de l'association, et de nouvelles saveurs, ... ..

activités organisées par l'association *Planètesence*

22 place Monge (près du Carré Curial) à **Chambéry**

Tél. 04 79 70 96 40

messagerie électronique : [asso@barathym.fr](mailto:asso@barathym.fr) - site internet <http://barathym.fr>

## LA SORTIE du JEUDI : soirées « rencontres & débats »

### L'héritage Transgénérationnel : Comment ça marche ?

En naissant dans une famille nous entrons dans un système qui comporte ses liens affectifs, ses modes relationnels, ses croyances, ses lois et ses secrets. Ensemble, nous verrons comment fonctionnent ces mémoires et les techniques destinées à nous libérer de leur emprise négative ou limitante.

Animée par **Bernard MOLLIEUX**, thérapeute psycho-corporel.

→ **Jeudi 18 février à 20h.**

### Le massage pour bébé, le massage école pour les enfants

« Idéalement, le massage devrait être présent à toutes les étapes de la vie. Que ce soit dans un cadre familial ou scolaire, l'enfant bénéficiant d'un massage régulier et respectueux va se sentir reconnu, être plus calme, se concentrer plus facilement, se comporter avec plus de douceur avec son entourage, mieux dormir ... » ( la conférence débute avec un massage collectif ).

Animée par **Sophie Willickond** Instructrice certifiée en massage pour bébé (AFMB) et massage école (AFME) (enfants de 4 à 12 ans), viendra vous informer sur le massage pour bébé et le massage pour les enfants.

→ **Jeudi 4 mars 2010 à 20h.**

### MEMOIRES DU CORPS ET ETIOTHERAPIE

Venez découvrir ce qu'est l'éthiothérapie et comment elle fonctionne à travers le travail inédit qu'elle opère sur les mémoires cellulaires...

Animée par Frédérique Chemarin, praticienne en éthiothérapie

→ **Jeudi 25 mars 2010 à 20h.**

Nouvelle édition  
février 2010

### AIMER ce qui EST : la fin de la souffrance en 4 questions et un retournement

Le « Travail » de Byron Katie (auteur du livre « Aimer ce qui est » - édition Ariane) est une méthode simple et efficace qui nous permet de sortir de notre confusion mentale qui est source de souffrance, vers un esprit clair, source de bien-être. Cette approche permet d'identifier, puis de questionner les pensées qui génèrent en nous de la souffrance, pour nous amener plus de vérité et plus de liberté.

« Soit vous restez attaché à vos pensées, soit vous les questionnez. Vous n'avez pas d'autre choix. » Byron Katie

« ..travail que je trouve si simple et si performant pour transformer durablement nos pensées et donc nos vies... »

Animée par **Anne Simon** (médecin, acupuncteur, ...).

→ **Jeudi 1er avril 2010 à 20h.**

### « Le Bonheur est dans la marche... et dans la vaisselle ! »

**l'Art de marcher** : Marche consciente et marche afghane, un Yoga de la marche.

Contenu : diaporama sur le **Sahara** et présentation de l'Art de marcher, un Yoga de la marche aux multiples bienfaits sur tous les plans de l'être!

Accompagnateur en Montagne, Sophrologue, **Daniel Zanin** est aussi explorateur d'une approche holistique de la marche qu'il partage depuis une vingtaine d'années à travers journées, stages et séjours lointains, principalement en Himalaya et dans le désert.

Parallèlement sa rencontre avec Arnaud Desjardins, Chandra Swami et Douglas Harding a fortement influencé sa démarche, apportant à la marche une dimension spirituelle.

→ **Jeudi 22 avril 2010 à 20h.**

## « La première vertèbre cervicale nommée ATLAS »

Nouvelle édition  
février 2010

C'est à Sierre/Siders en Valais (Suisse), qu'a été effectuée en 1993, par René-Claudius Schümperli, la découverte élémentaire que la première vertèbre cervicale nommée ATLAS est déboîtée (luxée) chez pratiquement chaque être humain. Il a développé une méthode unique, naturelle et non médicale, pour corriger la luxation de l'Atlas avec précision, sans danger, définitivement et en une seule séance.

### « Pourquoi attendre d'aller mal pour prendre en main votre santé ? »

Avec la méthode, non médicale, développée par R-C Schümperli depuis 1996, celle-ci corrige la luxation de l'Atlas, sans danger et de façon précise. Votre organisme pourra s'auto guérir.

C'est avant tout une mesure élémentaire de prévention qui doit être appliquée, le plus tôt possible, aux adultes et aux enfants afin de leur permettre de croître sains de corps et d'esprit.

Animée par **Gilles Gemmani**, praticien ATLASPROFILAX® Selon R.-C. Schümperli. <http://atlasprofilax.com>

→ **Jeudi 6 mai 2010 à 20h.**

## L'alimentation c'est notre santé

« L'alimentation c'est notre santé: n'est ce pas les calories, l'azote, les minéraux et les vitamines qui nous font vivre autant que le coeur, le cerveau ou les reins ? »

Hippocrate disait: "Que ton aliment soit ton seul médicament".

On se base sur l'alimentation qualitative et non pas quantitative.

Animée par **Cécile Gaschet**, naturopathe.

→ **Jeudi 27 mai 2010 à 20h.**

## La Métakinébiologie : vers la connaissance de soi

La Métakinébiologie® est avant tout une méthode éducative de gestion du stress qui donne accès avec une extrême rapidité aux mémoires conscientes, subconscientes, inconscientes, cellulaires et holographiques du corps grâce à un test neuro-musculaire de précision.

Cette connaissance n'est pas extérieure à l'individu, mais elle s'impose de l'intérieur par "le ressenti immédiat" que procure le test. La pratique du test est simple et rapide. Les résultats sont clairs, précis et explicites.

Animée par **Stéphanie Blanc** : praticienne en Métakinébiologie et Brain Gym,

- Techniques corporelles éducatives issues de la kinésiologie.

→ **Jeudi 17 juin 2010 à 20h.**

Lieu : L'herberie – Restaurant le *bar@thym*

22, place Monge 73000 Chambéry, (près du carré Currial)

Participation : **5€** (3€ pour les adhérents à l'association).

La salle accueille 50 places assises, il est préférable de vous inscrire au *bar@thym*  
ou par téléphone 04.79.70.96.40, ou par email sur [asso@barathym.fr](mailto:asso@barathym.fr)

## CONFERENCE : Les Cercles de blés ou Agroglyphes

Un agroglyphe, parfois nommé cercle de blé ou crop circles, est un motif qui apparaît dans un champ de blé ou d'autres céréales par flexion des épis afin de représenter diverses formes géométriques.

Ces formes peuvent aller d'un simple cercle de quelques mètres de diamètre à des compositions de plusieurs centaines de mètres impliquant de nombreuses sections.

Animée par **Daniel Harran**, conférencier et enseignant-chercheur en physique.

→ **Samedi 13 mars 2010 de 14h30 à 17h30 salle Jean Renoir**,  
rue Nicolas Parent, près de la Poste & du parc du Verney à Chambéry.  
**Participation : 7€** (5€ pour les adhérents à l'association).



# LES FORMATIONS

## PLANTES MEDICINALES

Cours animés par **Patricia Combet**.

### **Sortie nature : découverte des plantes du printemps :**

Pissenlit, ail des ours, lierre terrestre, cardamine, pervenche ...  
vers Jacob ou St Jean d'Arvey. Cueillette de plantes sauvages et préparation du repas.  
Utilisation des plantes pour la santé : cure dépurative du foie.

→ **Samedi 27 ou lundi 29 mars 2010** de 9 h à 17 h – Participation : 50€.

### **Sortie nature : rencontre avec les plantes de l'été :**

Millepertuis, mélisse, tilleul, menthe, serpolet, origan, achillée, aspérule...  
Balade vers les Déserts, pique-nique sur place, cueillette pour fabrication d'huiles de massages, sirops. Utilisation des plantes pour la santé : cure de saison pour améliorer la circulation.

→ **Samedi 5 ou lundi 7 juin 2010** de 9 h à 17 h – Participation : 50€.

## HUILES ESSENTIELLES « Découvrir et comprendre l'utilisation des huiles essentielles »

Cours animés par **Catherine Alaphilippe**.

Formation en 3 modules (25€ par module) :

⊖ Module 1: Historique, distillation & notions de base

→ **mercredi 10 mars 2010, de 18h30 à 21h30**

⊖ Module 2: Les huiles du stress et du bien être, & notions de naturopathie alimentaire pour améliorer le stress et les allergies.

→ **mercredi 17 mars 2010, de 18h30 à 21h30**

⊖ Module 3: Le Baume des frères: fabrication & indications

→ **mercredi 24 mars 2010, de 18h30 à 21h30**

## Des ELIXIRS (minéraux, champignons, cactus, orchidées, dauphin, etc.) à la COMMUNICATION INTUITIVE...

«... Apprendre à s'écouter et écouter le monde ...»

S'il y a bien longtemps, l'homme savait communiquer avec la Nature, il a, au fur et à mesure de son individuation, perdu cette faculté intuitive....

Nous redécouvrirons la communication subtile avec les minéraux, les végétaux et les animaux par le biais des élixirs. Ils seront des intermédiaires et des aides pour apprendre à différencier nos capacités sensibles de communication de nos projections émotionnelles et de nos idées préconçues.

Formation graduelle en plusieurs niveaux. Dates à définir dès qu'un groupe sera constitué. Début des cours au mois de mars. Si vous êtes intéressés, il suffit de vous pré-inscrire au bar@thym.

Cours animés par **Christine Favier- Gelot**, formatrice/conseillère en élixirs - 06 84 703 959.

## Stage « Elixirs » avec Andreas Korte les 8 et 9 mai 2010.

Stage organisé par Naturessence. Contacter Christine au 06 84 703 959.

## Ateliers CHANT SACRÉ CHANT ENERGIE

Ces ateliers vous invitent à **libérer votre voix**, votre **souffle**, à redécouvrir la dimension **harmonisante** et **curative** de la voix chantée, à explorer les zones de résonance dans le corps / instrument et leur potentiel de reconnexion Terre-Ciel, à improviser, laisser jaillir le chant du cœur.

Bienvenue aussi à ceux qui pensent chanter faux.

Avec **Véronique Viannay** (v.viannay.over-blog.com ou veroniqueviannay@orange.fr ou 06 07 45 21 26)

→ **dimanche 30 mai - dimanche 13 juin 2010 de 9h30 à 17h.**

Inscriptions : 15 jours maxi avant chaque atelier. Prix : 75€ la journée.

## Les Ateliers DÉJEUNERS

**animés** par **Cécile Gaschet**, naturopathe.

Manger selon ses besoins, quand on en a besoin. **Équilibrer sa consommation** de vitalisants, de protéines, glucides et de lipides. **Se libérer des conditionnements et des régimes.**

Maintenir son poids santé. Découvrir et raffiner le goût. Apprécier la saveur d'un aliment.

**Favoriser son équilibre** physique et psychique.

**Sur réservation**, à partir de midi, chaque dernier lundi du mois, **venez déjeuner "malin" au bar à thym** (dans les locaux de l'association, au dessus du restaurant le [bar@thym](mailto:bar@thym)) : votre menu complet à 20 euros : apéritif, plat complet, dessert, tisane/ou café.

Chaque mois, vous découvrirez un thème différent :

### \* **Lundi 22 février : les algues**

Tartare d'algues en apéritif et son kir ou son jus de fruit

Sushis

Rêve d'orient à base d'agar agar

### \* **Lundi 29 mars : le soja**

En apéritif: terrine de légume au lait de soja

Fricassé de tofu aux oignons, choux vert, curcuma et tamari

Cookies à l'okara

### \* **Lundi 26 avril : les vitalisants et la déshydratation**

Croquant de graine germées et graine de lin

Assiette fraîcheur (laitue feuille de chêne, olive, pousse de luzerne, pissenlit, fleurs de souci, rose ...)

farandole de fruits

### \* **Lundi 31 mai : l'alimentation crue**

Avocat s aux oeufs de caille et aux olives

Carpaccio de saumon a la mangue sur son lit de courgette

Dattes à l'ananas et au coulis de melon,

### \* **Lundi 28 juin: la cuisine sans gluten**

crème de quinoa aux légumes

quiche aux orties, saumon et champignons

Délice de fraise

## Informations divers

Nous partageons maintenant nos locaux, avec l'association « **La Mandragore** »:

Entre autre, la mandragore organise :

**L'Ecofestiv'** qui aura lieu **le samedi 17 avril 2010** au **Parc du Verney**, à **Chambéry**.

Site internet : <http://www.lamandragore.net> Adresse mail: [lamandragore.asso@yahoo.fr](mailto:lamandragore.asso@yahoo.fr)

# LES STAGES

## STAGE CUISINE INDIVIDUEL au bar@thym

Vivre la réalité d'une cuisine végétarienne créative du jour en **immersion dans la cuisine du restaurant le Bar@thym** avec les éco-cuisinières Pauline et Emmanuelle et Philippe le responsable de la structure.

**Une ou plusieurs matinées à votre choix** de 8h30 à 11h30 avec un repas dégustation compris dans le coût du stage. Les mercredi, jeudi ou vendredi.

Participation au stage de 25€ la matinée, versés à l'association Planètesence. Chaque demande d'inscription sera précédée d'un entretien pour fixer les modalités de fonctionnement du stage et les objectifs du stagiaire.

## ELIXIRS FLORAUX « Découvrir et vivre une autre réalité dans les relations »

Nouvelle édition  
février 2010

Animés par **Alain Gelot**, conseiller agréé en élixirs. Formation en 3 niveaux :

- ⊕ Stage niveau 1: Reconnaissance des fleurs et émotions associées.  
Le corps émotionnel et ses implications dans notre vie quotidienne.  
Comment choisir ? Bases énergétiques.
- ⊕ Stage niveau 2: Aller plus loin dans l'utilisation et la reconnaissance des élixirs.  
Comment se décentrer, écouter, sentir et choisir des élixirs pour autrui ?
- ⊕ Stage niveau 3: Au-delà du connu, rencontres énergétiques avec les humains, les animaux, les plantes, les minéraux etc... Apprendre à tester.

Prévoir **2 journée par stage**: horaires de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30. Prix: 150 euros.

→ « Pour les dates, **c'est simple** : il suffit de vous inscrire au [bar@thym](http://bar@thym) ou par mail, sur la liste des personnes intéressés par cette formation.  
Vous signalez vos préférences : vendredi & samedi, samedi & dimanche, ou dimanche & lundi.  
Lorsqu'un groupe de 8 personnes est constitué, on vous re-contact pour définir ensemble la date du 1er stage. Suite à ce premier stage, nous définirons la date du 2ème stage pour les personnes qui désirent aller plus loin ».

## ELIXIRS MINERAUX PRECIEUX : Géobiologie Holistique

Animé par **Georges Simon**, créateur des Elixirs minéraux précieux.

À l'instar des élixirs floraux du Dr E.Bach, les préparations énergétiques de pierres et métaux précieux mémorisent et retransmettent les informations- vie sous forme vibratoire.

Ce stage **niveau 1** aborde :

- L'apprentissage du langage vibratoire.
- La reconnaissance par le ressenti du corps énergétique et sa ré-harmonisation.
- L'accompagnement individuel.
- La « spirale du temps » - technique non verbale, mise au point par Georges Simon - Permet d'atténuer l'aspect traumatique et répétitif d'anciens stress dont les traces sont toujours présentes dans le corps énergétique. Ce travail laisse ainsi la place à de nouvelles réalisations.

→ Date à définir lorsqu'un groupe de 8 personnes sera constitué.

**Demandez nous la plaquette détaillée** de ce stage au 04.79.36.25.24 ou sur [asso@barathym.fr](mailto:asso@barathym.fr) – merci.

## SEANCES DECOUVERTES :

**La séance découverte est un aperçu de l'univers thérapeutique proposé,** de manière concrète, lors d'une séance individuelle de 20mn.  
Participation 10 euros, sur rendez-vous; inscription au près des thérapeutes.

### \* Iridologie & Naturopathie"

avec **Cécile Gaschet** : Naturopathe.

→ **Les jeudi** 21 janvier, 18 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai, 24 juin.

Sur RDV : [cecile.gaschet@yahoo.fr](mailto:cecile.gaschet@yahoo.fr) – 06 62 553 468.

### \* Écoute Intuitive

avec **Muriel Vincent** : Intuitive au service de l'âme.

« Notre futur se crée à chaque instant selon le regard (inconscient ou conscient) que nous portons en toutes choses dans notre vie quotidienne. Entrons dans une compréhension aimante sur ce qui nous habite pour transformer notre réalité »

→ **Les samedi** 16 janvier, 13 février, 13 mars, 17 avril, 29 mai.

Sur RDV : [murielvincent@no-log.org](mailto:murielvincent@no-log.org) - 06 08 657 887

### \* La Métakinébiologie : vers la connaissance de soi

avec **Stéphanie Blanc** :

praticienne en **Métakinébiologie** et **Brain Gym**, Techniques corporelles éducatives issues de la **kinésiologie**.  
La Métakinébiologie® est avant tout une méthode éducative de gestion du stress qui donne accès avec une extrême rapidité aux mémoires conscientes, subconscientes, inconscientes, cellulaires et holographiques du corps grâce à un test neuro-musculaire de précision.

Cette connaissance n'est pas extérieure à l'individu, mais elle s'impose de l'intérieur par "le ressenti immédiat" que procure le test. La pratique du test est simple et rapide. Les résultats sont clairs, précis et explicites.

→ **Les jeudi** de 9h15 à 18h00. Sur RDV : [coutand.blanc@laposte.net](mailto:coutand.blanc@laposte.net) - 06 62 413 402

### \* Art traditionnel d'acupression – massage assis AMMA

avec **Chantal Arnould**. Découverte du massage assis, habillé.

→ **Les jeudi** 4 février, 4 mars... Sur RDV : 04 79 686 825.

### \* Psychothérapie

avec **Mathilde Poisson** : praticienne en psychothérapie.

Il s'agit d'une proposition d'accompagnement, dans un objectif de changement, et/ou dans un processus d'évolution personnelle.

L'approche thérapeutique combine différentes méthodes : l'interprétation des rêves, le rêve éveillé, l'hypnose, le conte thérapeutique, et se base naturellement sur le vécu et le ressenti de la personne.

→ **Les lundi** 1er février, 8 mars, 5 avril, 3 mai & 14 juin. Sur RDV : [mppoisson@free.fr](mailto:mppoisson@free.fr) - 06 21 791 665

### \* Soins psycho-corporels. Massage en Lemniskate aux huiles essentielles

avec **Caroline Westermann**

« contre : angoisses, stress, tensions physiques, blocages émotionnels, complexes empoisonnants, pensées dévalorisantes, croyances rigides, etc... »

→ **Les vendredi** 19 février, 19 mars, 23 avril, 21 mai, 18 juin.

Sur RDV : [cwestermann@voila.fr](mailto:cwestermann@voila.fr) - 06 20 62 04 57

### \* Shiatsu, Relaxation Coréenne et Réflexologie Plantaire

avec **Isabelle Villemot**, Praticienne de Shiatsu et de Relation d'Aide par le Toucher.

- Le Shiatsu stimule l'énergie vitale au moyen de pressions douces et d'étirements. Il permet à l'organisme de retrouver ses propres capacités d'équilibre et de santé en favorisant la circulation de l'énergie (le Ki).

- La Relaxation Coréenne est une méthode de détente par vibration qui permet d'obtenir une relaxation du corps et de l'esprit. Elle permet de lâcher prise.

- La Réflexologie plantaire permet, grâce à des pressions sur les zones réflexes des pieds, d'accéder à une détente profonde et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

→ **Les mercredi** de 9h15 à 18 h. Sur RDV : 06 62 47 96 93 - [isa.villemot@gmail.com](mailto:isa.villemot@gmail.com).



Nouvelle édition  
février 2010

Les activités se déroulent dans les locaux de l'association, au dessus du *bar@thym*

Pour être présent aux activités proposées par l'association, l'adhésion annuelle à l'association est obligatoire pour 7€/an (année scolaire : de septembre 2009 à août 2010).

**Extrait des statuts de l'association :**

**Article deuxième : Déclaration d'intention**

Libérer et optimiser le potentiel de chacun en lui offrant le libre accès à la découverte de l'Homme dans toutes ses dimensions, qu'elles soient physique, mentale, émotionnelle et spirituelle et ce, par toute activité.

Cette association a pour but :

- la connaissance de la Nature et de ses Lois.
- l'éducation vers un juste rapport entre l'Homme et la Nature.
- la responsabilisation de l'Homme dans son rapport à la planète.
- l'information et la sensibilisation de chacun à ses équilibres et besoins (rythmes, alimentation, hygiène globale de vie) et l'éducation au bien être.
- le développement des relations humaines.
- la reconnaissance la modernité dans l'alliance de la tradition avec une science respectueuse de l'intégrité des règnes végétal, minéral, animal, et humain.
- **l'organisation de cours, d'ateliers, d'activités, de jeux, de conférences et/ou de stages** favorisant les thèmes cités ci-dessus en France ou à l'étranger.
- La création d'objet et de produits divers, la rédaction d'écrits, de supports éducatifs ou décoratifs et la vente de ces derniers aux membres et non membres de l'association.

Découper selon les pointillés : .....

**Bulletin d'adhésion à l'association *Planètesence* - saison 2009/2010**

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

✘ Simple adhérent : je joins un chèque de 7€ (adhésion de septembre 2009 à août 2010).

✘ Membre bienfaiteur : je joins un chèque de 40€ ou plus.

à retourner :

Association *Planètesence*

22, place Monge **73000** Chambéry.

Tél. 04 79 70 96 40

messagerie électronique : [asso@barathym.fr](mailto:asso@barathym.fr) - site internet <http://barathym.fr>