



FIBRO-SOLEIL

JANVIER 2021

Programme «Santé et Mieux-Être»

St-Jérôme et Mont-Laurier

Inscriptions dès maintenant !

Voir p.4

À PARTIR

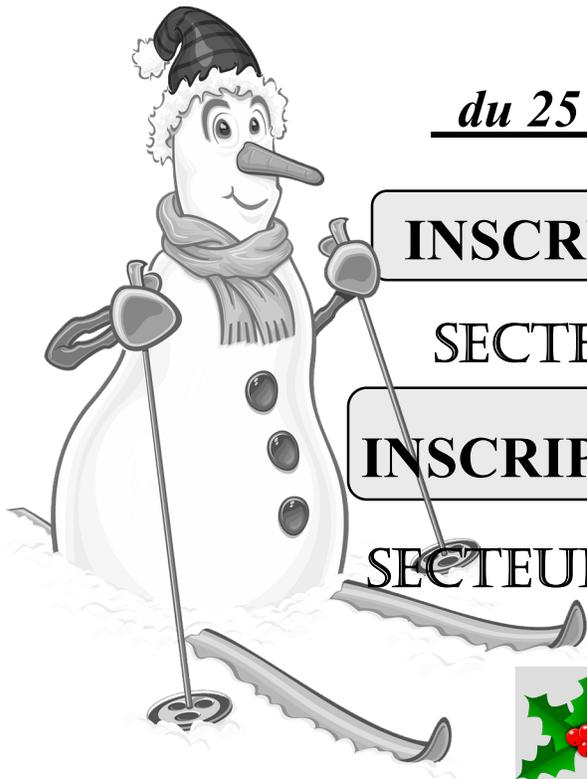
du 25 JANVIER dès 13h30

INSCRIPTIONS EN LIGNE

SECTEUR ST-JÉRÔME

INSCRIPTIONS par téléphone

SECTEUR MONT-LAURIER



Bonne année !

INSCRIPTIONS EN LIGNE

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

À partir du 25 janvier dès 13h30 !

Inscription en ligne au
www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites

- ⇒ Des modifications à notre site web ont été apportées afin d'être plus facile d'utilisation pour les inscriptions.
- ⇒ Le site est débloqué pour les inscriptions qu'à partir de 13h30. Si vous êtes déjà sur le site avant l'heure, il est conseillé de rafraichir la page afin de pouvoir procéder à l'inscription d'un cours ou d'une activité.
- ⇒ L'inscription pour plusieurs activités peut se faire sous une seule commande.
- ⇒ Une fois votre inscription complétée, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ⇒ Le paiement pour toute inscription **ne se fait pas** via notre site web.
- ⇒ Vous pourrez effectuer votre paiement après la confirmation de votre inscription selon les modes de paiement suivants:
 1. Virement **Interac**, à notre adresse courriel: **afl@videotron.ca**
 2. Paiement **comptant** ou par **chèque**, par la poste ou en personne avec rendez-vous.
 3. Vous pouvez aussi, en tout temps, laisser votre paiement dans notre boîte aux lettres verrouillée à l'entrée de notre bureau.
- ⇒ Le prix des cours pour les **membres supporteurs** est au **coût non-subsventionné**. Veuillez nous contacter pour plus de détails.

INSCRIPTIONS EN LIGNE ...suite

- ⇒ Le paiement peut être fait en **2 versements**.
- ⇒ **Aucun remboursement après le début cours.** Le 1er cours est un cours d'essai.
- ⇒ Pour l'aquaforme et la peinture, une seule inscription est permise.
- ⇒ L'AFL se réserve le droit d'annuler un cours ou activité, sans autre responsabilité que de rembourser intégralement les frais d'inscription déjà payés.
- ⇒ Les membres peuvent assister aux cours et activités **dans tous les secteurs**.
- ⇒ **Si nous ne pouvons reprendre les activités en personne**, la plupart se tiendront à distance en visioconférence avec l'application **Zoom**.

Contactez-nous pour plus de détails ou informations
Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,
Svp veuillez nous en aviser !

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

**PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE
PRINTEMPS 2021
ST-JÉRÔME & MONT-LAURIER**

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

Le programme débutera dans la semaine du
8 mars 2021

À raison de **deux jours** par **semaine maximum 2-2.5h par jour** en après-midi
Pour une période de **10 semaines**
Groupe de **8 personnes** maximum
Coût : 50\$

EN VISIOCONFÉRENCE OU EN PRÉSENCE

SI LE GOUVERNEMENT LE PERMET

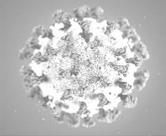
Réservez dès maintenant

Contactez-nous pour avoir plus d'informations

450-569-7766 ou 1-877-705-7766.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

***Inscriptions en ligne dès le 25 janvier à 13h30 !
Cours en visioconférence dès le 1er février***



COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement, s'il y a lieu. Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel de tous changements. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels, notre site web ou notre page Facebook.

Pour ceux qui n'ont pas de courriel, nous mettrons des messages d'information sur le répondeur de l'association ou laissez-nous votre message et nous vous rappellerons.

Merci !

GRUPE DE SOUTIEN

À partir de février

***Quand : Les mercredis 24 février, 31 mars, 28 avril, 26 mai et 30 juin
de 13h30 à 15h30.***

Lieu : EN VISIOCONFÉRENCE OU EN PRÉSENCE SI PERMIS

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois

Coût : Gratuit, membres atteints seulement.



Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 25 janvier à 13h30 !
Cours en visioconférence dès le 1er février*

*Les cours seront en visioconférence
ou en présence si la situation le permet*

AQUAFORME

*La piscine du Centre aquatique Le Funambule est fermée
juqu'à nouvel ordre.*

Nous vous aviserons s'il y a réouverture au courant de la session.

ÉNERGIE DOUCEUR

Quand : Les lundis du 1er février au 29 mars de 14h30 à 15h30

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

Lieu : Visioconférence ZOOM

Coût : 15\$ (9 semaines)



Description : Venez ressentir les bienfaits de l'exercice et repousser la crainte de bouger! Ce cours, enseigné par une kinésiologue, permettra d'augmenter votre énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés à votre condition physique.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 25 janvier à 13h30 !

MOUVEMENT SOUPLESSE

Quand : Les jeudis du 4 février au 1er avril de 13h00 à 14h00

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

Lieu : Visioconférence ZOOM

Coût : 15\$ (9 semaines)



Description : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

PILATES SUR CHAISE

Quand : Les vendredis du 5 février au 26 mars de 13h00 à 14h00

Chargée de cours : Louella Gauthier, professeure de Pilates et yoga.

Lieu : Visioconférence ZOOM

Coût : 15\$ (8 semaines)



Description : Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 25 janvier à 13h30 !
Cours en visioconférence dès le 1er février*

*Les ateliers et conférences seront en
visioconférence
ou en présence si la situation le permet*

ATELIER

Soulager la fibromyalgie par la Polarité

Quand : Mercredi, 17 mars de 13h30 à 15h30

Animation : Brigitte Brodeur, Massothérapeute et Intervenante en relation d'aide.
Membre RITMA et membre du regroupement des Praticiens en Polarité.

Lieu : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

Membre : Gratuit ****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

Description : La polarité est une approche énergétique douce et holistique de la santé qui fait partie des techniques de base de la massothérapie au Québec avec pour principal objectif l'harmonisation de l'énergie vitale de la personne. Développée par le Dr. Randolph Stone en 1945, elle a un impact sur le système nerveux, favorise une détente profonde et fait appel à notre potentiel inné d'autoguérison. Douleurs musculaires ? Troubles du sommeil ? Fatigue ? Venez découvrir comment la polarité peut vous aider à soulager les symptômes de la fibromyalgie.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 25 janvier à 13h30 !

ATELIER

Conseils d'une amie fibromyalgique

Quand : Mercredi, 14 avril de 13h30 à 15h30

Animation : Jocelyne Cardinal, Naturothérapeute, Psychothérapeute, Hypnothérapeute et Monitrice ÉCHO.

Lieu : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

Membre : Gratuit ****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

Description : Avec une expérience de vie de 40 années avec la fatigue chronique et la fibromyalgie, **Jocelyne Cardinal** vous partage à travers ses enseignements, son vécu et ses apprentissages, un guide utile et puissant pour continuer à se tenir debout et faire sa vie. *Conseils d'une amie fibromyalgique à ses amies fibromyalgiques.*

ATELIER

De nouveaux choix pour exister en totalité

Quand : Mercredi, 12 mai de 13h30 à 15h30

Animation : Anie Léveillé, Hypnothérapeute, B.Sc., Kinésiologie intégrée.

Lieu : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

Membre : Gratuit ****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

Description : L'hypnose est un état de conscience modifié, un moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Elle permet d'entrer dans l'univers du subconscient et de ses multiples possibilités. L'état d'hypnose permet: de déprogrammer les fausses croyances, enlever certaines charges émotives reliées aux événements du passé, avoir une perception nouvelle des situations de la vie, etc. Elle permet aussi de prendre conscience de nos ressources intérieures afin de les utiliser pour augmenter notre mieux-être.

SECTEUR BASSES-LAURENTIDES

ATELIER

La thérapie Craniosacrée Biodynamique

Quand : Mercredi, 5 mai de 13h30 à 15h30

Animation : Kaveesha De Verteuil, Praticienne diplômée et reconnue en Thérapie Craniosacrée Biodynamique. Œuvre en tant que guide spirituel et intègre la méditation, le travail de vision et autres techniques de guérison. Reiki et nutrition holistique.

Lieu : Centre communautaire et culturel Thérèse-de-Blainville, 120 boulevard du Séminaire, salon Club Richelieu, Ste-Thérèse, J7E 1Z2.

****Stationnement gratuit disponible sur place.****

Membre : Gratuit ****Inscription obligatoire****

Description: La thérapie Craniosacrée Biodynamique est une approche holistique qui est née de l'ostéopathie. C'est une méthode manuelle avec un toucher réceptif à l'écoute de la santé et vitalité inhérentes du corps. Son attention sur la santé aide le système à retrouver l'équilibre, l'harmonie et la santé. Le travail se fait en lien avec les fluides céphalo-rachidiens du système nerveux qui fluctuent à travers le corps. Approche très efficace pour traiter les traumatismes affectant le système nerveux, les problèmes de sommeil, l'anxiété et les douleurs chroniques. Les bienfaits potentiels en lien direct avec la fibromyalgie seront abordés lors de cet atelier.

On continue de se protéger!



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1-877-644-4545

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès maintenant pour le programme!

PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

Le programme débutera dans la semaine du **8 mars 2021**

À raison de **deux jours** par **semaine**, lundi et jeudi
maximum 2-2.5h par jour en après-midi

Pour une période de **10 semaines**

8 personnes maximum

Où : Espace théâtre, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.
Salle panoramique.

Profitez-en pendant que c'est possible de le faire !!

Réservez dès maintenant au

1-877-705-7766 Coût : 50\$



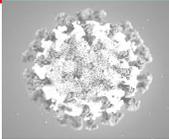
Parfum dans les activités

Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des produits parfumés, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.

Merci de votre compréhension !

SECTEUR MONT-LAURIER

*Inscriptions à partir du 25 janvier ! 1-877-705-7766
Début des cours en mars*



COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement, s'il y a lieu. Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel de tous changements. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels, notre site web ou notre page Facebook.

Pour ceux qui n'ont pas de courriel, nous mettrons des messages d'information sur le répondeur de l'association ou laissez-nous votre message et nous vous rappellerons.

Merci !

GRUPE DE SOUTIEN

À partir de mars

Quand : Les mercredis 3 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin de 13h30 à 15h30

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 Rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

Intervenante sociale : Ginette Lefebvre, travailleuse sociale.

Fréquence : Une fois par mois

*Coût : Gratuit, **membres atteints seulement.***



Description : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès le 25 janvier à 13h30 !

CHANTER POUR LE PLAISIR

Quand : Les lundis du 1er mars au 24 mai de 14h30 à 16h00

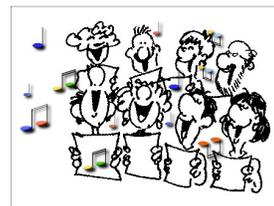
Congé lundi 5 avril

Animation : Hélène Langlois, professeure de chant.

Lieu : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier, J0L 3G4.

Coût : 25\$ (12 semaines)

MAXIMUM 7 personnes



Description : Chanter, respirer, s'exprimer, exister. Étant un merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi, se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

ATELIER D'ARTS

Quand : Les mardis du 2 mars au 18 mai de 13h00 à 16h00

Lieu : Les mains colorées, 475, rue de la Madone, local B, Mont-Laurier.

Chargée de cours : Geneviève Lapalme, animatrice en art.

Coût : 25 \$ (12 semaines)

MAXIMUM 7 personnes



Matériel non-inclus

Description : Respectons les consignes sanitaires et la distanciation physique. Ateliers de créativité pour réaliser de petits projets proposés en arts visuels. Que ce soit en peinture ou au crayon, vous aurez l'occasion de réaliser de belles œuvres. Vous devez fournir votre matériel, selon le médium que vous préférez utiliser. Ouvert à tous, débutant ou avancé.

SECTEUR MONT-LAURIER

*Inscriptions à partir du 25 janvier dès 13h30 !
1-877-705-7766*

AQUAFORME

Quand : Vendredis, du 12 mars au 4 juin, de 11h45 à 12h45

Relâche 2 avril

Lieu : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier, J9L 2V9

Coût : 25\$ (12 semaines)



En ce qui concerne les mesures sanitaires, voici ce qui doit être respecté :

- *Arriver 10 minutes avant;*
- *Désinfecter ses mains à l'entrée;*
- *Porter le masque à l'intérieur et jusqu'à tant que vous soyez au bord de la piscine.*
- *Apportez un sac de plastique (Ziploc) pour mettre votre masque après*
- *Prendre une douche avant d'aller à l'eau*
- *Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin*
- *Sortir des vestiaires 15 minutes après l'activité.*

MOUVEMENT SOUPLESSE

Quand : Les jeudis du 4 mars au 20 mai de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Line Guénette, entraîneure certifiée.

Lieu : MotivAction, 515 rue Hébert, Mont-Laurier, J9L 2X4.

*Coût : 25\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 10 personnes*****

Description : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès le 25 janvier à 13h30 !

ATELIER

L'intention qui nous mène à l'action

Quand : Mercredi, 17 mars de 13h30 à 16h00

Animation : Maryse Lortie, Intervenante sociale.

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 Rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

Membre seulement: Gratuit

****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

Description : Chaque jour nous posons des gestes, par nos paroles et nos silences, par nos actions et nos inactions, par nos joies et nos peines. Mais, qu'en est-il vraiment? Ces gestes sont-ils les nôtres? En fait, sont-ils réellement ceux que nous voulons? Ah ! Quelle belle question à poser et à répondre !

ATELIER

Reprendre son pouvoir

Quand : Mercredi, 14 avril de 13h30 à 16h00

Animation : Virginie Laurent, Rivière Essence - Coach de vie et praticienne en chamanisme transculturel.

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 Rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

Membre seulement: Gratuit

****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

*Description: Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité. **Apportez votre couverture et coussins.***

SECTEUR MONT-LAURIER

ATELIER

Faire grandir ses ressources intérieures

Quand : Mercredi, 12 mai de 13h30 à 16h00

Animation : Marie-Françoise Molleyres-Perroud, Hypnothérapeute, PNL et Reiki.

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 Rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4.

Membre seulement: Gratuit

****MAXIMUM 12 personnes, inscription obligatoire****

Description : Venez grandir vos ressources intérieures afin de diminuer le stress, grandir votre confiance en vous, mieux dormir et plus selon votre demande du moment.

SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

GROUPE DE SOUTIEN

À partir de mars

Quand : Les mercredis 3 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin de 13h30 à 15h30.

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, 1550 chemin du Rapide, Rivière-Rouge, J0T 1T0. Salle Jeanne-Gariépy (située au rez-de-chaussée).

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois.

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement**.



Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

SECTEURS MT-TREMBLANT/ SAINTE-AGATHE

GROUPE DE SOUTIEN

À partir de mars

Quand : Les mardis 9 mars, 13 avril, 11 mai & 8 juin de 13h30 à 15h30

Lieu : Restaurant Le Vieux Four, salle de réunion, 973 rue de St-Jovite, Mont-Tremblant, J8E 3J8.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement.**



Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

Vous voulez prendre un cours et l'association n'en n'offre pas dans votre secteur ?

L'association pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours d'exercices adaptés à vos besoins, jusqu'à concurrence de 60\$ maximum. Ceci s'applique aux membres n'ayant pas accès à des cours d'exercices adaptés offerts par l'association dans leur secteur. Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement.

Qu'est-ce que la Polarité ?

La **polarité** vise à **harmoniser l'énergie vitale** dans l'organisme pour préserver ou améliorer la santé. En renforçant l'énergie du corps et le lien corps-esprit, cette thérapie prétend tirer profit des forces naturelles d'autoguérison présentes dans tout être humain. De prime abord, elle peut donner l'impression d'un **massage** très délicat.

L'intervenant en polarité ne cherche pas à transmettre à son patient une énergie extérieure, comme c'est le cas dans le Reiki, par exemple. Son action vise plutôt à **rééquilibrer** ou à remettre en action l'énergie de son patient. En fonction des circuits énergétiques qu'il désire réharmoniser, le praticien place simplement ses mains sur des endroits précis du corps ou y exerce de **légères pressions**. Différents protocoles et chartes permettent de déterminer sur quels circuits travailler, en fonction des buts recherchés. Le thérapeute demeure constamment centré, non directif et empathique. Par exemple, son intervention ferait en sorte qu'une énergie bloquée entre la tête et le bassin se remette à circuler plus librement et que les processus d'**autoguérison** se réactivent.

La polarité se distingue des autres approches énergétiques en mettant l'accent sur les **polarités positives et négatives** (électromagnétiques, rythmiques, etc.) qui organisent, dynamisent et maintiennent l'équilibre de chaque cellule, tissu et fonction dans l'organisme.

En plus du travail de rééquilibrage, qui prend ses racines dans la Médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique, la polarité fait appel à des exercices énergétiques d'**étirement** et de **respiration**, inspirés des postures du yoga. Les praticiens préconisent aussi une **alimentation** saine et vivante. Enfin, par le dialogue et l'écoute, ils encouragent le patient à développer une attitude mentale positive et empreinte d'amour envers la vie.

Retrouver son pouvoir de guérison

Ses praticiens affirment que la **polarité** peut contribuer au soulagement de nombreux troubles: arthritiques, respiratoires, digestifs, du système immunitaire (syndrome de fatigue chronique) et reliés au stress (maux de dos, tensions musculaires, migraines). Elle agirait particulièrement bien sur le système lymphatique et pourrait faciliter la cicatrisation après une intervention chirurgicale. Au Québec, des études cliniques non publiées, réalisées dans le cadre de stages supervisés, tendraient à démontrer son efficacité durant la grossesse et dans des cas de dépression, d'anxiété, d'épuisement, d'insomnie, de sclérose en plaques et de cancer ainsi qu'à la suite de traumatismes liés à des sévices sexuels.

Cependant, très peu de ces prétentions ont fait l'objet d'évaluations scientifiques rigoureuses (voir Applications thérapeutiques).

Un peu d'histoire

On doit au **D^r Randolph Stone** (1890-1981) d'avoir donné naissance à la polarité en 1945, aux États-Unis. À la fois ostéopathe, naturopathe et chiropraticien, le D^r Stone s'est intéressé tout au long de sa vie au phénomène de l'énergie appliquée à des fins thérapeutiques. Il s'est inspiré des pratiques occidentales (chiropratique, ostéopathie, naturopathie) et orientales (Médecine traditionnelle chinoise, ayurvéda et médecine égyptienne). Il a réuni les concepts modernes des forces d'attraction et de répulsion sous-jacentes à tout phénomène physique et la «cartographie» des circuits énergétiques des médecines traditionnelles orientales. Il est l'auteur de 7 ouvrages, parus entre 1947 et 1954, dans lesquels il expose les aspects théoriques et pratiques de ses découvertes.

Durant ses 60 années de pratique, le D^r Stone aurait obtenu des résultats remarquables auprès de ses patients dans le traitement d'un grand nombre d'affections. Il avait pour philosophie la **prise en charge de soi**. Il croyait qu'il était aussi important de nourrir l'esprit que le corps pour rester en bonne santé.

Applications thérapeutiques de la polarité

La **polarité** est utilisée comme méthode de **prévention**, de **relaxation** et de **traitement**. Bien qu'aucune étude scientifique n'ait été effectuée jusqu'à présent pour démontrer l'innocuité de la polarité, on la considère généralement comme une technique douce et inoffensive. Comme pour la plupart des thérapies énergétiques, très peu d'études ont évalué l'approche.

La polarité en pratique

Certains praticiens utilisent la **polarité** comme unique méthode de traitement, tandis que d'autres s'en servent comme **approche complémentaire**.

Au cours d'une séance, le thérapeute effectue en premier lieu un bilan de santé du sujet. Allongée sur une table de massage, la personne demeure habillée de vêtements légers. Le praticien examine d'abord l'anatomie énergétique du sujet en ressentant à travers ses mains la qualité de la circulation de l'énergie. Il peut ensuite effectuer trois formes de pressions (légère, moyenne et profonde) sur les tissus mous et certains points énergétiques afin de rétablir, activer ou ralentir les flux énergétiques.

Le travail corporel a lieu à chaque rencontre. Des exercices énergétiques, des conseils diététiques, des échanges verbaux et l'enseignement de l'autopolarité peuvent être intégrés aux séances, selon les besoins particuliers de la personne.

Une séance de polarité dure généralement une heure, parfois plus. Pour procéder à un rééquilibrage énergétique complet ou pour soigner des affections particulières, la thérapie exige habituellement de 6 à 8 traitements, à raison d'un par semaine.

Source: https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=polarite_th

Atelier : Soulager la fibromyalgie par la Polarité
17 mars à St-Jérôme (Voir p. 8)

*Nous vous souhaitons une bien meilleure année 2021 !
Qu'elle vous soit douce, sereine et en santé.*



Bonne année !



DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 24 No. 1

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Tél. : (450) 569-7766

Fax : (450) 569-7769

Ligne sans frais : 1-877-705-7766

701, rue St-Georges, Saint-Jérôme, (QC) J7Z 5C7

Courriel : afl@videotron.ca

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Le bureau est ouvert de 9h00 à 11h30 et
de 13h30 à 16h30 du lundi au jeudi



Association membre de la

SQF
Société québécoise de la fibromyalgie