



**Des thérapies d'accompagnement:** Aide psychologique, Art-thérapie évolutive, Diététique, Éducation thérapeutique, Sophrologie  
**Des thérapies corporelles:** Massage bien être, Médecine traditionnelle chinoise, Ostéopathie, Réflexologie plantaire, Shiatsu  
**Des séancés collectives:** Accompagnement sur les chemins du deuil, Comprendre le rôle de l'alimentation sur l'organisme, Découverte du Qi Gong

## Les saisons d'AlterSoin : L'hiver

### "La puissance de la douceur"

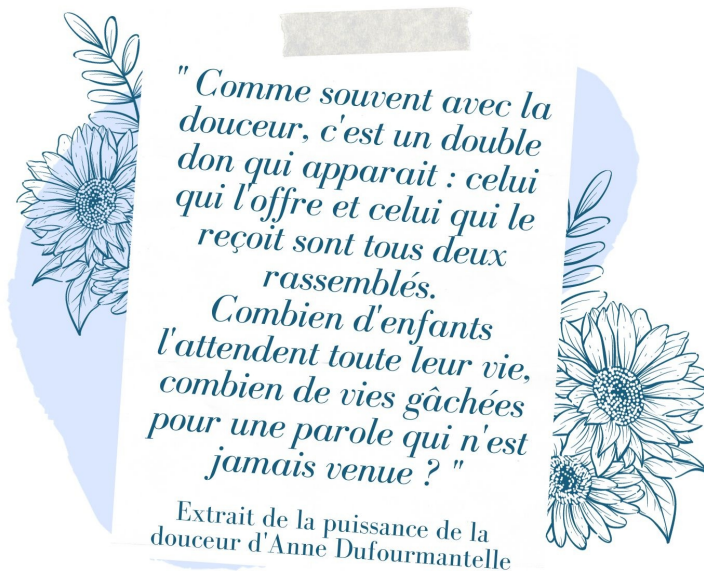
De nos jours la douceur nous est vendue sous sa forme frelatée de mièvrerie « *Si je suis trop doux, on pensera que je suis faible* », « *La douceur, c'est le monde des bisounours* »...

Dans une période où l'agressivité verbale semble être devenue un moyen de communication courant qui est utilisé à tout va pour obtenir ce que l'on veut, on pourrait penser que la douceur, face à des personnes rudes et dures, est une forme de faiblesse. Une personne douce s'affirme avec respect, parce qu'elle évite de blesser ou d'humilier l'autre.

En écoutant celles et ceux qui viennent nous confier leur détresse, nous mesurons à quel point la douceur a manqué et continue de manquer.

Paroles bafouées, corps malmenés, émotions calcinées...

**La douceur est une des conditions de la reconstruction.  
La douceur est une force.**



”Ici on donne de la douceur, on prend soin des gens au sens premier du terme. Ils arrivent parfois avec une telle souffrance que l'on ne sait pas par où commencer. Mais donner de l'attention, c'est répondre au premier des besoins...”

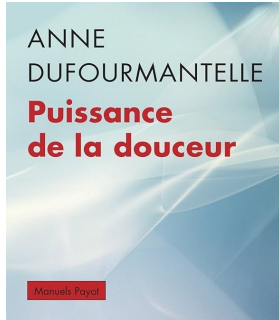
Laurent B. thérapeute bénévole à AlterSoin44



## Le DO-IN ou l'art de l'automassage pour tous !

Le Do In nous transforme en douceur, sans autre effort que celui de se masser avec plaisir ! Voici une vidéo d'exercices d'automassages pour libérer les tensions accumulées

Vidéo automassage (8mn38)



"La douceur est une énigme. Incluse dans un double mouvement d'accueil et de don, elle apparaît à la lisière des passages que naissance et mort signent. Parce qu'elle a ses degrés d'intensité, parce qu'elle a une force symbolique et un pouvoir de transformation sur les êtres et les choses, elle est une puissance. En écoutant ceux qui viennent me confier leur détresse, je l'ai entendue traverser chaque expérience vécue. En méditant son rapport au monde, il apparaît que son intelligence porte la vie, la sauve et l'accroît." *Anne Dufourmantelle*

AlterSoin 44  
Centre Solidaire  
de thérapies  
complémentaires

## Les actualités d'AlterSoin

VOUS CROISEREZ  
PEUT-ETRE  
BIENTÔT CETTE  
PETITE BOITE...



## Quelle belle surprise !

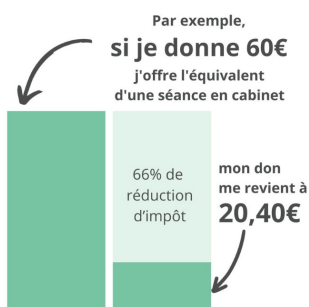
Le 6 décembre avait lieu le marché de Noël de l'association des étudiants de la faculté de sciences de Nantes. Parmi les stands du marché, le stand cousette science&tech proposait de magnifiques créations faites main principalement conçues à partir de chutes de tissu. **Les talentueuses couturiers Elodie et Magalie ont reversé le montant des ventes, 450€ à AlterSoin44.**

**Nous les remercions  
chaleureusement !**

A l'occasion des fêtes de fin d'année, nous serons fermés  
du 22 décembre au soir au 02 janvier 2024

*Nous vous souhaitons  
une douce fin d'année !*

**Pour nous soutenir  
vous pouvez offrir l'équivalent d'une séance en  
cabinet:**



**je fais un don**

**Nous tenons à remercier nos partenaires pour leur soutien**



**S'inscrire à la Newsletter**

**Retrouver les newsletters précédentes**

AlterSoin pour Tous 44  
4 place de la Croix Bonneau  
44100 NANTES  
altersoin@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2021 AlterSoin 44