

Attention, ce magazine participe gravement à la prise de conscience féminine

lundi 6 septembre

Copie écriture

À À À À À À À À À À À À
S S S S S S S S S S S S

Shi-zon against the machine. Shi-zon against the machine.

~~Shi-zon~~ Shi-zon against the machine. Shi-zon against the machine.

La*rentrée

Cest CLASSE

自然 shi-zen

le féminin éthique et pas toc

Beauté:
les huiles essentielles
sortent du placard

Mode:
Coups de coeur
de créatrices

Il y a urgence:
Travail des enfants :
ces petites mains
qui s'activent en silence

**il suffit de
le savoir:**
EcoQuartiers
en chantier

**Ailleurs aussi
il y a un nombril:**
Ouzbékistan : au pays des
coupes bleues

**Dans mon
chez moi...**
Mes bonnes résolutions
de la rentrée

**Les petits plats
dans les grands :**
Vin bio, un débat sulfureux

France Métropolitaine 3,70 € - Belgique 4,70 € - Suisse 6,27 CHF



#5
septembre 2010

3,70 €



Ouzbékistan, au pays
des coupoles bleues



42



74 Les huiles essentielles
sortent du placard



Travail des enfants :
ces petites mains
qui s'activent en silence

18



54 La mode bio
tisse sa toile

54
28

ÉcoQuartiers
en chantier



On s'informe

- 06 c'est par ici que ça se passe...
Par ici les bonnes nouvelles,
les bons plans, la photo, les bonnes adresses
et les bon/mauvais points du mois
- 18 il y a urgence
Travail des enfants : ces petites mains
qui s'activent en silence
- 24 il suffit de le savoir
Épargne solidaire : un sou, c'est un sou...
Mais pas que.
ÉcoQuartiers en chantier
- 32 je veux qu'on m'explique...
Kézako la HQE ?

On s'implique

- 33 le métier du mois Institutrice
- 34 ils s'activent Chloé Saad, faiseuse de cupcakes
- 36 ils se bougent
Also Asie : tracer le chemin de l'école...
- 37 la résolution du mois
J'use et j'abuse du bicarbonate

- 38 ma vie écolo en vrai...
Je calcule mon empreinte carbone...
Et c'est même pas drôle
- 40 micro-trottoir
Si j'étais ministre de l'Education nationale...

On découvre

- 42 ailleurs aussi il y a un nombril
Ouzbékistan : au pays des coupoles bleues
- 50 l'échappée belle
Week-end green et éthique à bordeaux
- 52 voyager autrement
Pédalez pour le cyclotourisme

On se fait belle

- 54 dossier mode La mode bio tisse sa toile
- 60 mode Coups de coeur de nos créatrices
- 72 planète mode
- 73 tenue du mois



Coup de cœur de
nos créatrices **60**

Sommaire



➤ Photographes, graphistes,
illustrateurs, peintres...
**Chaque mois, Shi-zen
prête sa couv à un artiste
sur un thème donné.**

Ce mois-ci
la rentrée c'est classe **et comme**
c'est la rentrée, pour une fois c'est
Shi-zen qui a rendu sa copie !
En novembre : Y a plus
de saison, ma bonne dame

Vous souhaitez participer ? ^

Envoyez un mail à :
info@shizen-lemag.fr pour connaître
les contraintes techniques

septembre 2010 #5

On se chouchoute

- 74 dossier beauté**
Les huiles essentielles sortent du placard
- 78 interview du mois**
Aller à l'essentiel avec Emmanuelle
- 81 chouchou du mois**
Le savon d'Alep, d'huile d'olive et de baie de laurier
- 82 adresse du mois**
Gaïa Institut : la naturo-beauté s'installe à Marseille
- 84 j'ai testé...**
La crème de nuit raffermissante à la grenade bio de Weleda
- 85 la santé autrement...**
Lomilomi, le massage hawaïen
- 86 maman/bébé**
Les couches lavables, c'est l'avenir

On passe à table

- 88 les petits plats dans les grands**
Le vin bio, un débat sulfureux
- 92 le goût des choses** La figue
- 93 recettes**
La figue dans tous ses états
- 96 chroniques d'une gourmande**
en vadrouille Australie, part 1

... Et on fait bien bien sa fille !

- 98 dans mon chez moi il y a...**
Les bonnes résolutions de la rentrée
- 102 le test débile**
Quelle lycéenne êtes-vous ?
- 105 c'est du vécu...**
La honte ! (... au collège)
- 108 horoscope**

Entre parenthèses

- 109 Shi-zen, c'est quoi ?**
- 110 Shi-zen, c'est qui ?**
- 112 Shi-zen, c'est où ?**
- 114 je m'abonne, j'achète les anciens numéros, je distribue...**

texte **Julie Duran-Gelléri**
photos **Julie Duran-Gelléri,**
Catherine Assioma

VOUS ÊTES ALLERGIQUE
AUX MASSAGES. BON,
VOUS ÊTES BIEN LA SEULE,
MAIS LES EFFLEURAGES,
ÇA VOUS CHATOUILLE,
LES PIERRES CHAUDES,
ÇA VOUS GRATOUILLE,
SANS PARLER DE L'ÉTAT
DE TORPEUR HUILEUSE
ET GROGGIE DONT VOUS AVEZ
DU MAL À SORTIR APRÈS :
vous vous étiez dit,
les massages, plus jamais !



Lomilomi

Le massage hawaïen

LE LOMILOMI est fait pour vous. « À l'origine, il s'agit de l'ensemble des pratiques thérapeutiques traditionnelles des Hawaïens : non seulement les massages, mais aussi l'emploi des plantes médicinales et le Ho'oponopono ou résolution des conflits » explique Chris Kawika Brown. Toute une science, en grande partie perdue, voire interdite, avec l'arrivée des colons blancs. Heureusement, la pratique du lomilomi est peu à peu sauvée de l'oubli avant qu'il ne soit trop tard. Chris a à cœur de transmettre ce savoir et vient en France animer des ateliers de formation.

Et ça repart !

Traditionnellement, le lomilomi complète le lua, l'art martial hawaïen. C'est un peu l'équivalent de la tente à oxygène des footballeurs : une pratique thérapeutique destinée à remettre d'aplomb presto les guerriers amochés au combat. Pour une guerrière des temps modernes, ça doit pouvoir servir !

Il n'en faut pas plus pour vous convaincre de vous allonger, toute habillée, sur la table de massage. Chris commence par mobiliser toutes les articulations, avec fermeté, mais aussi avec douceur. Viennent ensuite des pressions rapides et appuyées sur les principaux muscles, des étirements et balancements, et un petit tapotement sur la tête qui stimule les mécanismes d'auto-guérison et vous permettra de rester alerte pendant toute la séance. À la fin, on se sent décoincée et bien éveillée. « Une fois que j'ai fait connaissance avec le patient, je propose un autre traitement, plus long, qui consiste à masser le corps à l'huile avec les avant-bras et les coudes, en larges mouvements circulaires. Mais ce premier massage apporte déjà énormément de bienfaits. »

Inspirez, expirez

La respiration joue un rôle primordial dans toute la culture hawaïenne. Aloha désigne le souffle sacré, la vie. Ha, le souffle,

est essentiel pendant la séance de lomilomi, pour faire circuler l'énergie.

C'est l'inspiration qui guide le praticien : avant de commencer, il adresse une prière aux ancêtres et aux dieux tutélaires, afin de pouvoir canaliser ce souffle de vie vers le patient. « Le praticien se considère comme un intermédiaire qui va, grâce à son expertise et à son diagnostic, permettre au corps de se guérir lui-même. » Avec en plus quelques recommandations d'hygiène de vie ou de diététique ! À suivre consciencieusement pour prolonger les bienfaits du massage. ●



pour en savoir
PLUS

L'école de massage de
Chris à Paris : <http://hale-mo-o-lomilomi.hautetfort.com/>
Contact : Catherine Assioma,
catherine_assioma@yahoo.fr *