

arAsia

Pour un monde plus zen



Introduction aux techniques douces
de bien-être et à la spiritualité asiatique.

Sommaire

La Méditation	Pages 2 & 3
Les Chakras	Page 4
Le Symbole Aum	Page 5
Les Encens Naturels Auroshikha	Pages 6 & 7
Les Minéraux	Pages 8 & 9
Les Accessoires de Massage	Page 10
La Bague de Massage	Page 11
La Réflexologie	Pages 12 & 13
Les Mudras	Pages 14 & 15
Les Vêtements	Pages 16 & 17
La Décoration	Pages 18 & 19
Les Bols Tibétains	Page 20
Les Bijoux en Pierres Naturelles	Page 21
Le Feng Shui	Pages 22 & 23
Citations	Pages 24 & 25
Reforestation Arasia	Pages 26 & 27
Informations	Page 28

Les Bienfaits de la Méditation

ATTITUDE

La pratique de la Méditation amène une attitude plus détendue. Elle donne plus d'énergie, d'empathie et d'optimisme.

Elle éloigne le stress et l'inquiétude.

CERVEAU

La Méditation améliore l'attention, la logique, ainsi que la mémoire et la concentration.

Elle développe les facultés d'apprentissage.

SANTÉ

La Méditation aide au rajeunissement cellulaire et renforce Le système immunitaire.

Elle diminue les douleurs chroniques ainsi que la dépression et les addictions.

BIEN-ÊTRE

La Méditation amplifie les sentiments de joie et de satisfaction.

La Méditation réduit l'anxiété et augmente le self-control.

arAsia
BOUTIQUE BIEN ÊTRE

La Méditation

Entre tradition et renouveau...

Longtemps considérée comme l'apanage des sages, la méditation est associée à l'image des grands maîtres spirituels, qu'ils soient religieux ou philosophes.

Aujourd'hui pourtant, la méditation se démocratise : de tous temps, très répandue en Orient, les écoles de méditation fleurissent aussi en Occident et ses bienfaits pour la santé physique, morale et mentale sont de mieux en mieux connus et reconnus.

A chacun son expérience !

Parfois spirituelle, parfois laïque, la pratique de la méditation repose toujours sur une technique : il est possible de méditer sur un objet, sur une pensée, sur une action, sur la respiration, sur ses sensations ou simplement sur soi-même...

A chacun de faire sa propre expérience et de découvrir ce qui lui convient le mieux, l'essentiel étant de parvenir à centrer son attention afin de s'apaiser, de développer une meilleure conscience de soi-même et de l'univers.

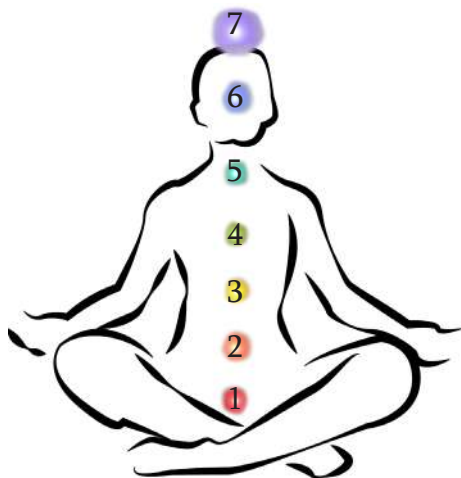
Un temps hors du temps, un temps pour mieux vivre.

Pratiquer la méditation, c'est s'accorder un temps précieux : un temps hors du temps pour se connecter à sa propre source d'énergie.

Si vous pratiquez la méditation régulièrement, il vous sera chaque jour plus facile de vous connecter à cette source inépuisable afin d'y puiser la force de vie nécessaire pour agir et exister dans le monde.



Les Chakras, selon la médecine traditionnelle indienne, sont les centres énergétiques d'information et de conscience de nos corps. Ils correspondent chacun à des fonctions particulières.



Les 7 principaux chakras

Sahasrara, le chakra coronal, est relié au cosmos.
Je comprends : conscience, spiritualité, sagesse infinie. La connaissance. L'âme.

Ajna, le chakra du troisième oeil.
Je vois : clairvoyance, intuition, choix.
Le pardon. L'esprit.

Vishuddha, le chakra de la gorge.
Je parle : communication, épanouissement.

Anahata, le chakra du coeur.
J'aime : acceptation de soi, des autres et des situations. Générosité, Amour.

Manipura, le chakra du plexus solaire.
Je veux : énergie vitale, accomplissement, libre arbitre. La personnalité. Relié au soleil.

Svadhishthana, le chakra sacré.
Je ressens : créativité, inspiration.
Le plaisir.

Muladhara, le chakra racine.
Je suis : confiance en soi, stabilité, sécurité.
Relié à la terre.



AUM dans la tradition hindoue, représente la totalité de ce qui existe.

A représente le commencement, la naissance, et le dieu créateur Brahmā.

U représente la continuation, la vie, et le dieu conservateur Vishnu.

M représente la fin, la mort, et le dieu destructeur Shiva.



Turyia: la vérité absolue qui transcende tout, la conscience universelle et pure.



Maya: le voile de l'ignorance, l'illusion, le lien entre le fini et l'infini.



Taijasa: l'état de rêve, le subconscient actif, le monde subtil. Le passé.



Prajna: l'état de sommeil profond, l'inconscient. Le futur.



Vaishvanara: l'état d'éveil, le mental conscient, la réalité palpable. Le présent.



Le symbole Aum est la syllabe à l'origine de la création de l'Univers.

Réciter Aum a un fort pouvoir harmonisant.



L'Encens d'Auroville est garanti sans substance toxique, il est fabriqué à partir des meilleurs ingrédients naturels.

L'encens BOIS DE SANTAL (*Sandalwood*) est connu pour purifier l'air, il est bon pour la relaxation et la méditation et c'est un aphrodisiaque léger.

L'encens CANNELLE (*Cinnamon*) est chaleureux et généreux. Il détend et stimule l'appétit, parfait avant de passer à table !

L'encens CÈDRE (*Cedar*), un parfum boisé et vivifiant qui régule les énergies et renforce l'optimisme.

L'encens CITRON (*Fresh Lemon*) apporte tonus et vitalité. Cet encens acidulé renforce les défenses immunitaires et le système nerveux.

L'encens JASMIN (*Jasmine*) est excellent pour la méditation, il amène la paix intérieure.

L'encens LAVANDE (*French Lavender*) est utile pour la détente, et pour éliminer le stress et les vibrations négatives.



Plus de 35 senteurs d'encens disponibles sur
www.arasia-shop.com

L'encens MYRRHE (*Myrrh*) favorise la circulation des énergies, aide à la réflexion, purifie la maison, et renforce le 3ème oeil.

L'encens NOIX DE COCO (*Coconut*), un parfum doux et délicat qui favorise la concentration, et développe la créativité. Confère la paix intérieure.

L'encens PATCHOULI (*Patchouli*) Ce parfum subtil vous procurera calme et détente.

L'encens ROSE (*Rose*) Ce parfum exaltant agit sur le moi profond et attire la prospérité !

L'encens VANILLE (*Vanilla*) stimule le corps et l'esprit. Il améliore la réceptivité et les relations avec l'entourage.

«*Usez des volutes de fumée pour créer rapidement une ambiance selon votre envie !*»

- Allumez l'extrémité du bâtonnet d'encens et laissez le s'enflammer deux à trois secondes, puis soufflez doucement pour éteindre la flamme, la combustion commence...
- Placez le bâtonnet sur le brûle-encens, aérez la pièce.
- Ne jamais laisser les encens sans la surveillance d'un adulte.



Les Minéraux, émettent selon leur couleur, leur composition et leur structure cristalline, des vibrations spécifiques qui leur confèrent des propriétés énergétiques particulières.

Ils peuvent vous aider à trouver et à maintenir un bon équilibre dans votre vie.



L'Améthyste apporte sagesse et humilité. Cette pierre est excellente pour la méditation et la purification. Elle favorise l'éveil spirituel, et la connexion avec l'Univers.



L'Aventurine Verte ouvre et renforce le chakra du coeur. Accélère l'intégration d'éléments nouveaux. Aide à effectuer les bons choix. Ouverture d'esprit et augmente le Self-contrôle. Bouclier anti-ondes.



La Calcite Jaune est un amplificateur énergétique. Elle apporte confiance en soi, motivation, recentrage et équilibre. Cette pierre augmente la joie de vivre et le sentiment de liberté.



Le Jaspe Paysage aide l'humain à regarder en lui-même, et à faire le point sur son parcours de vie. Excellent pour les voyageurs, il stimule l'imagination. Évolution, maturité et entraide.



Pour bénéficier des vertus des minéraux, vous pouvez simplement les garder dans votre poche, ou les glisser sous votre oreiller.



Le Jaspe Rouge amène calme, sérénité, stabilité, et ancrage. Il développe la volonté, et la vitalité. C'est une aide précieuse pour réaliser ses projets.



L'Oeil du Tigre est un bon anti-stress. Il est réputé excellent pour la concentration et les études. C'est une pierre de protection avec effet miroir, c'est-à-dire qu'elle renvoie les énergies négatives vers son émetteur.



Le Quartz Rose est la pierre de l'amour universel. Il amène douceur et tendresse, accomplissement de soi et créativité. Libère les angoisses et favorise un sommeil de qualité. Utile pour atténuer les chagrins et les peines de coeur.



La Sodalite développe l'intuition. Elle apporte souplesse mentale, compréhension, force et vitalité. Mais aussi une meilleure maîtrise de soi et de sa destinée.



L'Unakite aide à dépasser les blocages, qu'ils soient conscients ou inconscients. Elle fait relativiser et prendre du recul. Excellente pour atténuer le sentiment de jalousie. Elle renforce aussi le système immunitaire.

N'oubliez pas de les purifier et recharger régulièrement.

Retrouvez tous nos conseils sur le blog Arasia



Les Accessoires de Massage en bois ou métal, vous apportent leurs nombreux bienfaits : soulagement des douleurs, réduction du stress, meilleure qualité du sommeil...



La Lanière d'auto-massage est très facile d'utilisation et efficace pour détendre rapidement tous les muscles de votre dos, cou, nuque, fessiers, mollets...



Découvrez le plaisir du massage des pieds avec *la Tablette de Réflexologie*. Posez vos pieds sur la tablette et effectuez des mouvements de va et vient.



La Voiture de massage est très ludique et pratique pour masser les cuisses, les mollets, les bras, le dos et le ventre. Elle peut s'utiliser sur soi ou sur son partenaire.



Empoignez *la Boule de Massage* et effectuez des mouvements circulaires et des petits tapotements sur le corps de votre partenaire.



Le fameux Masseur de Tête ou « zen-zen » procure instantanément une incroyable sensation de bien-être et des frissons ! Il soulage les maux de tête et libère le stress.



La Tige d'Automassage vous permet de vous masser le dos et l'arrière du corps facilement et efficacement. Recommandée par les kinésithérapeutes.

La Bague de Massage (bague Sujok ou anneau d'acupression) active la circulation du sang donc de l'énergie dans le corps.
Selon la médecine chinoise, chaque doigt correspond à un élément, un organe et une émotion. Stimule les méridiens.



Le Pouce

Élément : *terre*

Organe : *estomac*

Émotion : *anxiété*

L'Index

Élément : *métal*

Organes : *poumons et gros intestin*

Émotions : *tristesse, chagrin, dépression*

Le Majeur

Élément : *feu*

Organes : *coeur, intestin grêle, systèmes circulatoire et respiratoire*

Émotions : *impatience et précipitation*

L'Annulaire

Élément : *bois*

Organes : *foie, vésicule biliaire et système nerveux*

Émotion : *colère*

L'Auriculaire

Élément : *eau*

Organe : *reins*

Émotion : *crainte*

Existe aussi en Bracelet

Relaxe les doigts. Atténue les douleurs. Excellent pour ceux qui restent de nombreuses heures à taper sur le clavier, les musiciens, les sportifs, les personnes âgées...



La **Réflexologie** est une technique de bien-être très efficace selon laquelle la plante des pieds et la paume des mains contiennent des points reliés aux différents organes. En massant ces «zones réflexes», on soigne par effet miroir les parties du corps correspondantes.

- 1 Cerveau
- 2 Système sinusal
- 3 Yeux et oreilles
- 4 Ganglions lymphatiques du cou
- 5 Zones osseuses
- 6 Thymus
- 7 Coeur
- 8 Reins, vessie et poumons
- 9 Glandes surrénales
- 10 Pancréas
- 11 Gorge et cordes vocales
- 12 Estomac et intestin grêle
- 13 Gros intestin
- 14 Appendice
- 15 Rate
- 16 Foie
- 17 Vésicule biliaire
- 18 Vertèbres
- 19 Muscles du cou

- 20 Machoire
- 21 Crâne et dents
- 22 Hypophyse
- 23 Ganglions lymphatiques de l'aîne
- 24 Ovaires et testicules



Zones Réflexes de la paume
des mains



1 Front, Tête et cerveau

2 Sinus

3 Yeux

4 Oreilles

5 Trapèze

6 Tempes et gorge

7 Hypophyse

8 Cou et nez

9 Colonne vertébrale

10 Epaule interne

11 Oesophage

12 Bronches

13 Coeur

14 Poumons et poitrine

15 Plexus solaire

16 Diaphragme

17 Epaule externe

18 Bras

19 Foie

20 Estomac

21 Glandes surrénales

22A Râle

22B Vésicule billiaire

23 Pancréas

24 Duodénum

25 Reins

26 Coudes et genoux

27 Articulations

des hanches

28 Colon ascendant

29 Petit intestin

30 Urètre

31 Vessie

32A Rectum

32B Appendice

33 Nerf sciatique

34 Genoux

35 Pieds et fessiers



Zones Réflexes de la plante
des pieds



Les **Mudras**, aussi appelés « Yoga des Doigts » sont des gestes sacrés des mains, dont l'origine remonte à l'Inde Védique, il y a plusieurs millénaires. Lorsque l'on pratique les mudras, on crée avec nos doigts des formes « magiques », qui ont une signification profonde, un effet puissant sur notre état d'esprit, et donc sur notre vie et notre santé.

Bhu (Ancrage)

Excellent pour la confiance en soi et pour canaliser une énergie débordante.

« Mes racines s'enfoncent profondément jusque dans le noyau de Terre Mère ».



Padma (Fleur de Lotus)

Ouverture du cœur.

« Les pétales de mon cœur, s'ouvrent dans la chaleur de l'existence ».



Dharmachakra

Geste de l'enseignement.

Transformation et évolution.

« La roue de la vie qui tourne ».



Ganesha

Mudra de Ganesh le dieu éléphant qui surmonte tous les obstacles. Développe la capacité à donner et recevoir l'amour.





Akini

Ce mudra améliore concentration et mémoire.

Les deux hémisphères du cerveau sont connectés. Les cinq canaux énergétiques sont activés.

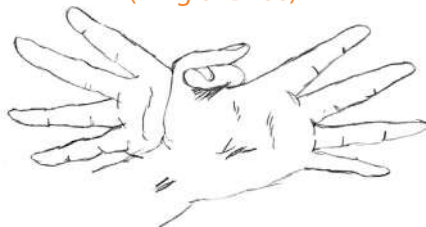


Dhyani

C'est un geste de méditation et de présence à Soi.

« L'équilibre absolu de l'Univers se reflète dans cet instant ».

Garuda (King of Birds)



« La liberté est ma vraie nature, j'ouvre mes ailes et je m'envole par delà les frontières car mon esprit est illimité ».



Shiva Linga (la Force Créative Sacrée)

Apporte énergie et centrage.
Confiance en soi et dans la vie.
Aide à surmonter les obstacles.
Amène la pleine conscience.

Arasia vous propose des Vêtements Confortables en coton, laine, ou chanvre... Ils sont parfaits pour les thérapeutes, ainsi que pour la pratique d'activités de bien-être, comme le yoga, la méditation, les massages...



Le Pantalon
Thaïlandais est mixte
et taille unique.

Sa coupe est large et
s'adapte à votre tour
de taille par un jeu de
pliages.



La Jupe Thaïlandaise
existe en longue, mi-
longue et courte.

Elle s'attache de la
même façon que le pan-
talon thaïlandais.



Le Pantacourt
Thaïlandais est la ver-
sion courte du panta-
lon thaïlandais.

Idéal en été ou dans
les pays chaud !



Le Sarouel est le panta-
lon d'Aladdin.

Sa coupe est ample et
bouffante, et se caracté-
rise par une entrejambe
basse, et il est resserré
aux chevilles.



La chemise pour homme 100% chanvre avec son col mao et ses deux boutons en bois est disponible en 3 tailles.
Durable et écologique !



Le Pantalon en coton épais permet une grande liberté de mouvements.

Il est recommandé par les professeurs de yoga pour votre pratique quotidienne !



La chemise coton pour homme ou femme est disponible en trois tailles et plusieurs coloris.
Elle est douce et légère !



Le Pantalon Mong avec des motifs tissés à la main, est typique de l'artisanat des tribus montagnardes du Nord de la Thaïlande.

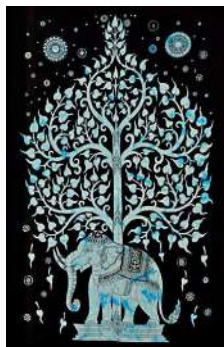
Nous vous proposons aussi des foulards et des accessoires.
Pour plus de modèles, visitez notre boutique en ligne.



Les Articles de Décoration Zen sont fait main en Thaïlande, Inde, Nepal et Bali.
Ils proviennent du commerce équitable avec les petites entreprises familiales.



Les Statues de Bouddha sont des symboles puissants de paix, protection et harmonie.



Les Tentures Indiennes peuvent recouvrir un lit, un canapé, être accrochées au mur, ou servir de nappe.



Les Boîtes et Coffrets sont parfaits pour ranger vos bijoux, minéraux et autres trésors...



Nos Mortiers sont adaptés à un usage alimentaire ou cosmétique.

Inspirez vous de l'Asie pour créer une atmosphère chaleureuse et colorée !



Le Coussin Triangle
Thailandais avec in-
térieur 100% naturel
et végétal (paille de
riz et kapok) et exté-
rieur 100% coton.



L'oreiller de massage
en forme de donut est
pratique pour garder
le cou et la tête droits
lors d'un massage al-
longé sur le ventre.



Le Coussin de
Méditation de forme
carrée peut être uti-
lisé pour s'asseoir ou
être enroulé pour
servir d'oreiller.



Le zafu de
méditation aide à
maintenir une
posture assise
confortable (en lotus
ou demi-lotus)
pendants des
périodes
prolongées.

Quoi de mieux que de rentrer chez soi, et de s'entourer d'objets
que l'on a choisis et qui nous font nous sentir bien ?

Les Bols Chantants Tibétains sont traditionnellement utilisés par les moines bouddhistes. Ils produisent un son très pur qui ré-harmonise les personnes, les animaux, les plantes, l'eau, les aliments...Ils peuvent être utilisés pour le yoga, la méditation, les thérapies de soin holistique, ainsi que pour la purification des minéraux et des lieux de vie.

Ils sont fabriqués à Bénarès, selon une tradition ancestrale, avec un alliage de 7 métaux (bronze, cuivre, étain, zinc, fer, argent et or), chacun correspondant à l'une des 7 planètes, des 7 chakras et des 7 notes de musique.



Les Bijoux en Pierres Naturelles diffusent leurs énergies de guérison tout au long de la journée. Ils sont portés depuis des millénaires dans toutes les traditions et cultures du monde.



Le Mala est à l'origine le chapelet hindou qui sert à compter les respirations ou les mantras, lors de méditation ou de prières.

Le mot sanskrit «mala» signifie «guirlande» ou «collier».

Il est composé en général de 108 perles de bois, pierres, ou graines. Le nombre 108 est sacré dans les traditions spirituelles de l'Inde.

Les Bracelets en Pierre.

En général, il est conseillé de porter au poignet droit les pierres «actives» (qui apportent par exemple courage, force ou vitalité); et au poignet gauche, les pierres «passives», celles qui apportent calme, harmonie, et qui aident à la méditation.



Le Feng Shui est une tradition millénaire d'origine chinoise qui utilise les 5 éléments, et les relations qui existent entre eux, pour harmoniser l'environnement dans le but d'améliorer sa vie.

Pour ceci, il suffit d'améliorer la circulation du chi, l'énergie vitale, dans vos espaces de vie.

Le Feng Shui découpe la maison en 9 domaines: Richesse, Réputation, Amour, Carrière, Santé et Famille, Connaissance, Projets et Enfants, Relations Extérieures.

Les wuxing ou 5 éléments chinois

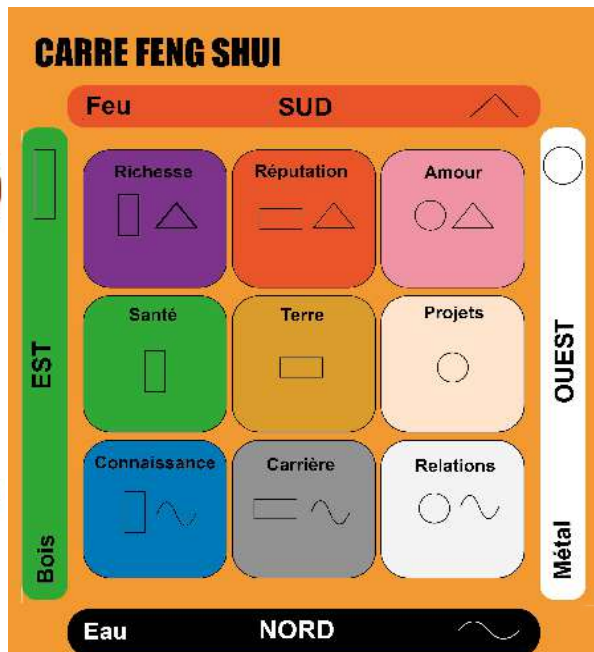
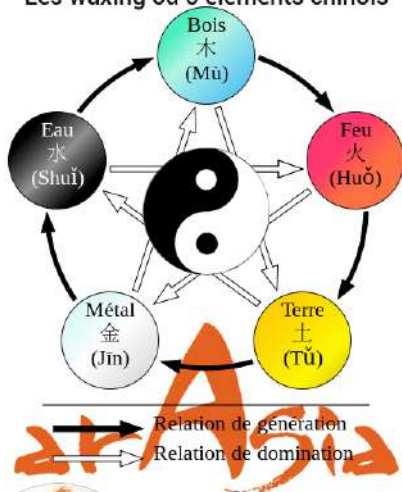


TABLEAU DE CORRESPONDANCES DES WUXING

					
FORME	Haut	Pointu	Plat	Rond	Courbes
ELEMENT	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
COULEUR	Vert	Rouge	Brun	Blanc	Noir
DIRECTION	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
ORGANE	Foie	Coeur	Estomac	Poumons	Reins
SENS	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
EMOTION	Colère	Joie	Amour	Tristesse	Peur
NOTE	Do	La	Mi	Ré	Sol
PLANETE	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercurie
CHIFFRE	3	2	5	7	1
ANIMAL	Dragon	Phoenix	Serpent	Tigre	Tortue

Les Wuxing sont les 5 éléments composant toute chose dans l'Univers : Bois, Feu, Terre, Métal, et Eau.

Le Feng Shui aide à trouver la place idéale pour chaque objet.

Le Yin Yang est le symbole phare de la philosophie chinoise, il exprime la dualité à travers laquelle se manifeste l'Univers..

Pour équilibrer le yin et le yang dans vos espaces de vie, vous pouvez jouer avec l'ombre et la lumière, les formes et les couleurs, les matières...



Mon environnement extérieur (ma maison) est le reflet de mon environnement intérieur et vice versa.



*Si nous pouvions percevoir
clairement le miracle
que représente une simple
fleur,
notre vie toute entière
changerait ...
(Bouddha)*

arAsia
Pour un monde plus zen

"Méditer,
c'est
écouter
le cœur
ouvert"



arAsia
BOUTIQUE BIEN-ÊTRE

C'est en 2007 en survolant l'Indonésie, que je pris réellement conscience de l'ampleur du phénomène de la déforestation. J'ai dès lors voulu agir à mon niveau, et j'ai contacté des associations, afin de mettre en place des actions et replanter des arbres.



«La Terre n'est pas un don de nos parents, ce sont nos enfants qui nous la prêtent»

Proverbe Amérindien



Planter un arbre, c'est un acte fort et concret pour la protection de l'environnement.

Avec Arasia, plantez un arbre en Inde.
Aidez nous dans notre action de Reforestation !

Merci à Tous 



Plantez des arbres avec Arasia

1€ = 1Arbre

*Je souhaite planter arbre(s), je renvoie donc ce coupon,
avec ci-joint un chèque d'un montant de euros
à l'adresse suivante:*

ARASIA, 3 rue Jacques Delors, appt D1-10, 31130 BALMA



Conseils

Les techniques de bien-être présentées dans ce livret peuvent être pratiquées par tout le monde, mais peuvent présenter certaines contre-indications. En cas de doute, il convient de s'adresser à un médecin ou un thérapeute compétent. Attention à toujours rester l'écoute de votre corps.

Infos Livraison

Nous livrons dans le monde entier, minimum de commande 8 euros.
Un ou plusieurs cadeaux sont ajoutés dans chacune de vos commandes.
Délai de réception entre 2 et 8 jours pour la France, entre 2 et 30 jours pour l'étranger.

Remerciements

Un grand MERCI à nos clients et partenaires, sans qui ce beau projet n'aurait pas été possible.
MERCI pour votre intérêt et votre soutien,
N'oubliez pas de partager ces infos avec vos proches.
Ensemble, contruisons un monde plus ZEN !





www.arasia-shop.com
BOUTIQUE BIEN-ETRE