

S'initier aux  
bienfaits du  
Yoga &  
Pilates

Oct. • Nov. • Dec. 2013  
**FeelGood** MAGAZINE

FAITES-VOUS DU BIEN !

150 pages  
pour trouver l'harmonie

NOUVEAU  
n°2

S'initier  
aux bienfaits du

# Yoga & Pilates

**Médecines douces**

Se soigner avec  
le massage  
et le yoga

**Astuces beauté**

Les secrets  
de l'aromathérapie

**Méditez** pour  
un automne **zen**

**8 recettes**

Santé pour rayonner

Initiation  
au massage

Tendance  
aromathérapie

Conseils  
pour être bien

## Rencontre avec **Wydiane Kahoua**

Wydiane Kahoua pratique la lithothérapie depuis trois ans au sein de la société Cristaux & Santé. Rencontre avec une jeune femme passionnée dont le chemin semble avoir croisé par hasard les cristaux. Mais c'est bien volontairement qu'elle a choisi de continuer à le suivre ! Elle nous explique pourquoi.

### **La lithothérapie est une discipline peu courante. Comment vous êtes-vous intéressée aux cristaux ?**

Alors que j'étais étudiante à l'École supérieure d'arts appliqués de Paris, j'ai réalisé un stage chez Parfums de Couleurs. C'est là que j'ai découvert la deuxième branche d'activité, la recherche de cristaux et tout ce qu'il y avait autour. Reconnaisant là un environnement magnifique, porteur de sens et efficace, je ne suis jamais repartie ! Depuis, les cristaux m'accompagnent et représentent, avec la couleur, le meilleur levier d'intégration que j'ai pu rencontrer. Dans mon parcours de vie, les cristaux m'ont appris à m'appuyer sur mes ressentis et m'ont aidé à rééquilibrer mes énergies, notamment quand j'ai été malade. Cette expérience personnelle m'a permis d'affiner mon approche avec les cristaux.

### **Pouvez-vous nous préciser quel est votre domaine d'expertise ?**

Je me suis formée auprès de Daniel Briez, expert en lithothérapie et en chromothérapie, à la transmission des mécanismes vibratoires des cristaux qui agissent sur l'homme. J'aide ceux qui le souhaitent à ressentir quelque chose au niveau du corps grâce au minéral. Il s'agit de leur expliquer comment et dans quelles conditions s'accompagner d'un cristal pour leur bien-être, avec notamment des pierres de bonne qualité et de poids suffisant. Je ne suis pas dans une approche de prescription thérapeutique. À mon sens, la lithothérapie est d'autant plus efficace qu'elle découle d'une démarche personnelle et autonome. Qui sait mieux que nous-même ce qui est bon pour nous ?

### **Est-il possible de trouver des cristaux dans la nature en France ?**

Il existe des milliers de familles de cristaux et minéraux réparties sur tout le globe ! Néanmoins, les gisements sont en général très difficiles d'accès et les lieux, souvent privés. Pour «cueillir» des cristaux à la main, certains passionnés vont dans les Alpes. Par contre, les professionnels ne sont pas autorisés à récolter et diffuser des cristaux provenant du territoire français, pour des raisons de préservation du patrimoine.

### **Comment expliquez-vous le pouvoir des cristaux ?**

Plutôt que de pouvoir, je préfère parler de l'énergie et des vibrations qui émanent de toute pierre, comme de toute matière d'ailleurs. Le minéral, par la grande résonance qu'il possède avec le corps humain, lui-même principalement composé d'eau et de minéraux, constitue un des moyens les plus adaptés de régulation des dysfonctionnements sur les plans énergétique, vibratoire et physiologique. Plus précisément, les cristaux et minéraux agissent simultanément à trois niveaux : l'échange des oligo-éléments par capillarité cutanée ; l'émission vibratoire de la pierre à travers sa forme de cristallisation et l'émission énergétique de la couleur du minéral. En bref, le minéral constitue une «fréquence type», que le corps reconnaît spontanément. Au contact physique avec le minéral, le corps se met naturellement en résonance (en biorhythme) avec cette fréquence et relance ainsi ses propres systèmes en s'allégeant de multiples pollutions.



### **Quel(s) conseil(s) de pratique donneriez-vous à une personne qui souhaiterait s'initier aux cristaux ?**

Il convient de prendre la pierre en main, et de la garder jusqu'à en ressentir les bienfaits. Cela peut prendre de dix minutes, jusqu'à... plusieurs heures ! C'est un temps consacré à soi-même, donc il n'est jamais perdu. Je conseille aussi de mettre certaines pierres sous votre oreiller pour qu'elles vous accompagnent durant votre sommeil. Il faut savoir que le poids de la pierre est proportionnel à son efficacité. Elle ne doit donc pas être trop légère (150/200 grammes minimum) pour obtenir des résultats plus durables.

