



Libre et en équilibre c'est une
histoire de rencontres.

Entre deux praticiens,

Entre deux approches, l'une
orientale et l'autre occidentale.



15 rue des 2 ponts
34 000 Montpellier

librequilibre@gmail.com

06 51 53 94 16

06 61 81 33 51



Rendez-nous visite



Jean-Marc (praticien en Médecine
Traditionnelle Chinoise) et Ghislain
(naturopathe, diététicien, réflexologue)
créent l'association Libre et en Equilibre afin
de faire dialoguer leur deux approches au
bénéfice du bien-être et de la santé. Ce qui
les réunit :

- La recherche de l'équilibre
- Le respect de la nature et des cycles
naturels
- L'importance de la prévention

Pour cela, l'association Libre et en Equilibre
organise des ateliers (tout public ou
entreprise) tout au long de l'année.

Ces ateliers visent à proposer à chacun de
se relaxer, d'apprendre à gérer son stress,
de mieux vivre les saisons...



Programme 2025/2026

07 septembre 2025 :

Antigone des associations
Quartier Antigone - Montpellier

20 septembre 2025 :

Moment en équilibre - 14h/15H
Mas Rouge - Lattes

18 octobre 2025 :

Moment en équilibre - 14H/15H
Mas Rouge - Lattes

22 novembre 2025 :

Atelier en équilibre - 14h/17H
"Pour un hiver en bonne santé"
Mas Rouge - Lattes

13 décembre 2025 : Moment en équilibre dans le cadre du calendrier de l'Avent de l'association Quartier Carnot - 14h/15H
15 rue des 2 ponts - Montpellier

17 janvier 2026 :

Moment en équilibre - 14H/15H
Mas Rouge - Lattes

21 février 2026 :

Moment en équilibre - 14H/15H
Mas Rouge - Lattes

21 mars 2026 :

Atelier en équilibre - 14H/17H
"Grand nettoyage de printemps"
Mas Rouge - Lattes

Moments en équilibre

C'est une pause dans le tumulte du quotidien, un moment pour soi, une heure de relaxation pour se faire du bien.

Qi Gong, acupression, respiration, méditation guidée et autres pour vous sentir zen et détendu.

Rencontre mensuelle
Lieu : Mas Rouge - Lattes
Réservation obligatoire
Participation libre

Ateliers en équilibre

Ce sont des approfondissements des Moments en équilibre.

Ils permettent d'adopter les bons réflexes santé pour mieux vivre les saisons (atelier novembre et mars) : diététique, acupression, conseils de vie, phytothérapie, huiles essentielles ...

Durée : 2H30
Lieu : Mas Rouge - Lattes
Réservation obligatoire
Participation 25 euros



Jean-Marc Lopez

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine ancestrale. Elle est pourtant très contemporaine. Elle prône une alimentation saine et naturelle, une prise en charge globale de l'individu respectueuse des saisons. Au travers de l'énergétique chinoise, il est possible de prendre en charge et de soulager efficacement les maux du quotidien.

Jean-Marc est diplômé de la Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Ghislain Wilczenty



La naturopathie puise ses racines dans la médecine hippocratique et dans l'hygiénisme du XIXème siècle.

Le naturopathe débusque les causes de vos déséquilibres et grâce à des techniques simples et naturelles vous apprend à progresser sur le chemin de la santé. Finalement autonome, vous saurez comment conserver l'équilibre nécessaire à un état de santé optimal.

Ghislain a été formé à l'école Aesculape de Aix-en-Provence. Il est certifié AFNAT et La FENA.