



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

Entre deux praticiens,

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

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...



15 rue des deux ponts
34 000 Montpellier

librequilibre@gmail.com

06 51 53 94 16

06 61 81 33 51



Rendez-nous visite

ASSOCIATION

LIBRE ET EN
équilibre



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

Durée : 1 H

Lieu : 15 rue des 2 ponts - Montpellier

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 : diététique, acupression, conseils de vie, phytothérapie, huiles essentielles ...

Durée : 3 H

Réservation obligatoire

Participation 25 euros

Programme premier semestre 2026

24 janvier 2026 :

Moment en équilibre - 14h/15H
15 rue des 2 ponts - Montpellier

21 février 2026 :

Moment en équilibre - 14H/15H
240 rue du mas de Prunet - Montpellier

21 mars 2026 :

Atelier en équilibre - 14H/17H
"Grand nettoyage de printemps"
240 rue du mas de Prunet - Montpellier

25 avril 2026 :

Moment en équilibre - 14H/15H
240 rue du mas de Prunet - Montpellier

23 mai 2026 :

Moment en équilibre - 14H/15H
240 rue du mas de Prunet - Montpellier

30 mai 2026 :

Libre et en équilibre fait Carnot Plage
Massage Tui Na crânien et réflexologie plantaire - à partir de 14H
Quartier Carnot - Montpellier

20 juin 2026 :

Atelier en équilibre - 14H/17H
"Jeune et joli.e pour l'été"
240 rue du mas de Prunet - Montpellier



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.