



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, réflexologue) créent l'association Libre et en Equilibre afin de faire dialoguer leur deux approches au bénéfice du bien-être et de la santé, autour des valeurs que sont :

- l'équilibre
- la nature
- la prévention

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

Ces ateliers visent à proposer à chacun de se relaxer, de mieux appréhender les saisons...



15 rue des 2 ponts
34 000 Montpellier

librequilibre@gmail.com

06 51 53 94 16

06 61 81 33 51



L'ASSOCIATION

LIBRE ET EN
équilibre



Programme 2025

22 mars 2025 : Moment en équilibre

26 avril 2025 : Moment en équilibre

24 mai 2025 :

Libre & en équilibre fait "Carnot Plage"

[Venez découvrir le massage Tui Na /
Reflexologie plantaire](#)

Quartier Place Carnot - Montpellier

21 juin 2025 :

Atelier en équilibre >

"Encore plus zen"

Mas Rouge - Lattes

07 septembre 2025 :

Antigone des associations

Quartier Antigone - Montpellier

27 septembre 2025 :

Atelier en équilibre

["Bien entrer dans l'Automne"](#)

Lieu à définir

18 octobre 2025 : Moment en équilibre

15 novembre 2025 :

Atelier en équilibre

"Pour un hiver en bonne santé"

Lieu à définir

13 décembre 2025 : Moment en équilibre

dans le cadre du calendrier de l'Avent de

l'association Quartier Carnot

Montpellier

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 : 15 rue des 2 ponts - Montpellier

Réservation obligatoire

Participation libre

Ateliers en équilibre

Ce sont des approfondissements des Moments en équilibre.

- **Encore plus zen** : explorer plus en détail la relaxation, avec l'ajout de nouvelles techniques comme l'utilisation des huiles essentielles (atelier de juin 2025)
- **Encore plus en équilibre** : adopter les bons réflexes santé pour mieux vivre chaque saison (atelier octobre et décembre).

Durée : 2h30

Lieu : voir programme

Réservation obligatoire

Participation 20 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.