



NOVEMBRE 2025

www.lotushouse.ch

LOTUS HOUSE

NEWSLETTER



Comment guérir les traumas?

Vouloir guérir, c'est déjà faire le premier pas vers le chemin de libération intérieur.

C'est un peu comme lorsque vous êtes malade : vous prenez rendez-vous chez le médecin uniquement lorsque vous voulez plus la fièvre qui dure depuis plusieurs jours.

Si vous pensez que c'est seulement le deuxième jour d'être malade, ce n'est pas nécessaire de voir un médecin, vous n'êtes pas prêt pour la guérison. No méthode ni technique marchent dans ce cas.

Ha Thérapies: Guérir les traumas

● Triyade Ateliers

Vous ressentez depuis quelque temps des douleurs physiques ou psychiques ?

Vous vous demandez pourquoi cela vous arrive, comment y mettre fin et comment éviter que ces douleurs ne reviennent ?

Si ces questions vous parlent, nos ateliers [TriYade](#) sont faits pour vous.





Prendre soin de soi

L'une des étapes les plus importantes sur le chemin de la guérison est d'accumuler chaque jour des moments de "happy".

Les trois activités thérapeutiques proposées répondent à ce besoin :

- Poterie : l'exploration de soi, à se reconnecter à la matière et à son ressenti.
- Calligraphie chinoise : une pratique méditative, centrée sur le souffle, la concentration et la présence.
- Aquarelle : un espace pour exprimer librement ses émotions, les transformer en couleurs et en douceur.

[Plus info](#)



Prendre soin de soi

Trois ateliers qui vous aident à augmenter votre confiance en soi
www.lotushouse.ch

poterie

Travailler avec la terre est une activité thérapeutique qui favorise la santé mentale et le bien-être.

21-23 NOV 2025



calligraphie chinoise

Toucher le papier, préparer l'encre noire calment l'esprit et réduisent le stress.

14H-16H À BERNEX

aquarelle

Dessiné tous les jours pour profiter du moment présent et "happy"





Ateliers de Nov

Check out les ateliers thérapeutiques sont disponible chez Lotus House en Novembre!

Poterie

Cuisine médicinale: Kimchi

Cuisine médicinale: Phở au boeuf

Cuisine médicinale: Phở au poulet

Qi gong

[Plus info](#)



● Cours de poterie thérapeutique Tous les mardis de 17h30-18h. 60 chf/séance.

La poterie thérapeutique transmet de véritables leçons de philosophie de vie à travers un travail de façonnage à la fois profond.

Certifiée en psychologie et psychiatrie, Hong Bui-Rydell vous accompagne sur le chemin de la détente et du mieux-être, en vous aidant à réduire le stress et l'anxiété, améliorer la concentration, et renforcer la confiance et l'estime de soi à travers la pratique de la poterie.

[Plus info](#)