



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) ont
créé 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



Les “Moments en équilibre”

Les "moments en équilibre" sont une pause dans le tumulte du quotidien, un moment pour soi.

Tous les mois, nous vous proposons une heure de relaxation pour vous faire du bien, pour prendre soin de vous.

Au programme : des mouvements de Qi Gong, des gestes d'acupression, des exercices de respiration et une méditation guidée. Ces exercices sont simples et faciles à reproduire à la maison.

Après une tisane relaxante, vous repartirez zen et détendu avec plein d'astuces pour prologer cet état chez vous.

Rencontre mensuelle

Durée : 1 H

Horaire : 10H30/11H30

Lieu : 15 rue des 2 ponts - Montpellier

Réservation obligatoire

Participation : 10€

Programme 2026

19 septembre 2026 :

Moment en équilibre - 10H30/11H30

15 rue des 2 ponts - Montpellier

17 octobre 2026 :

Moment en équilibre - 10H30/11H30

15 rue des 2 ponts - Montpellier

21 novembre 2026 :

Moments en équilibre - 10H30/11H30

15 rue des 2 ponts - Montpellier

12 décembre 2026 :

Moment en équilibre - 10H30/11H30

15 rue des 2 ponts - Montpellier

Le cabinet se situe derrière la gare Saint Roch à Montpellier.

Il est accessible par les lignes de tramway 1, 2, 3 et 4.



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.