

M A G A Z I N E

LES CLÉS D'UNE VIE PLUS SEREINE

P A R N A T H A L I E D A U B I G N A R D



CETTE ANNÉE, FAIS DE TON BIEN-ÊTRE
UNE PRIORITÉ, PAS UNE OPTION

2026

SOMMAIRE

1

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR 2026

2

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN :
CONSEILS, ALIMENTATION ET YOGA

3

LES GRANDES JOURNÉES 2026 & LEURS
ACTIONS ASSOCIÉES

4

LES SERVICES À 2 MAINS & 1 CŒUR
AU FIL DE L'ANNÉE

5

LE "CRI-CRI" SMOOTHIE :
LA RECETTE BIEN-ÊTRE DE L'ANNÉE

6

HOROSCOPE BIEN-ÊTRE 2026

7

PAUSE DÉTENTE : JEUX ET COLORIAGES

8

TÉMOIGNAGES & SOURIRES

9

CONFÉRENCES ET ÉVÉNEMENTS :
MARQUEZ VOS AGENDAS !

10

À 2 MAINS & 1 CŒUR, UNE ANNÉE
POUR AVANCER ENSEMBLE



UN NOUVEAU SOUFFLE POUR 2026

Cette nouvelle année s'ouvre comme une page pleine de promesses !
À 2 mains & 1 cœur, aborde 2026 avec une énergie renouvelée et une conviction intacte : "Prendre soin des autres donne du sens à mon quotidien".

L'année 2025 a été marquée par de beaux projets et un engagement constant dans le bien-être de mes clients. Dans chaque accompagnement, j'ai vu ma mission s'affirmer : être présente, utile et humaine. Une force qui m'anime et me permet d'aborder 2026 avec élan et inspiration.

Dans ce nouveau numéro, je mets en lumière les journées de prévention qui rythmeront l'année, en résonance avec mes valeurs et mes services proposés tout au long de l'année.



10 CLÉS DOUCES POUR CULTIVER LE BIEN-ÊTRE



01 ÉLABORER UN RITUEL MATINAL DOUX

Commencer la journée avec une routine calme (respiration, étirements, tisane, lumière douce) prépare le mental à rester centré. Un début paisible influence l'humeur pour toute la journée.

02 PRATIQUER LA RESPIRATION CONSCIENTE

La respiration profonde agit comme un « bouton reset » du système nerveux. Une simple pratique de 5 minutes (inspirez 4s, expirez 6s) réduit instantanément le stress et clarifie l'esprit.

03 MÉDITER QUELQUES MINUTES CHAQUE JOUR

Même 5 minutes suffisent. La méditation développe l'ancrage, apaise le mental et diminue la réactivité émotionnelle. Elle aide aussi à mieux gérer les pensées envahissantes.

04 FAIRE DES PAUSES "LENTEMENT"

Prendre un thé en conscience, regarder le ciel, sentir la chaleur d'un rayon de soleil. Ces micro-moments d'arrêt ramènent dans l'instant présent et ralentissent le rythme intérieur.

05 SE RECONNECTER RÉGULIÈREMENT À LA NATURE

Le contact avec la nature réduit la tension mentale, améliore l'humeur et favorise l'équilibre émotionnel. Marcher pieds nus dans l'herbe, observer un arbre ou écouter les oiseaux suffit déjà.

06 ÉPURER SON ESPACE DE VIE

Un environnement ordonné apaise le mental. Le désencombrement crée une impression d'espace, de légèreté et réduit la surcharge visuelle, ce qui favorise la sérénité.



07 CULTIVER LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

Se parler avec douceur, accepter ses limites, ne pas s'auto-juger. La compassion envers soi est au cœur du bien-être. Elle réduit la pression et favorise un état intérieur plus harmonieux.

08 S'ENTOURER DE SONS APAISANTS

Musique douce, vagues, bols tibétains, pluie. Les sons agissent sur le rythme cardiaque et la tension musculaire. Les ambiances sonores zen aident à ralentir et à se recentrer.

09 INSTAURER DES MOMENTS SANS TÉLÉPHONE

Le téléphone génère stimulation, comparaison et surcharge d'informations. Quelques heures par jour sans écran rééquilibrent le mental et augmentent la sensation de paix.

10 CRÉER UN RITUEL DE FIN DE JOURNÉE RELAXANT

Douche chaude, lumière tamisée, respiration, écrire ses pensées. Un rituel du soir prépare le corps à laisser tomber le stress accumulé, favorise un sommeil profond et un état d'esprit plus zen.

LES 8 CONSEILS NUTRITIONNELS ESSENTIELS

ADOPTER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

Varier les aliments permet d'apporter au corps l'ensemble des nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et à son énergie quotidienne.

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS FRAIS ET PEU TRANSFORMÉS

Les produits bruts conservent davantage de nutriments et limitent l'apport en sucres, sel et additifs souvent présents dans les aliments industriels.

CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES CHAQUE JOUR

Riches en fibres, vitamines et antioxydants, ils soutiennent la digestion, renforcent les défenses naturelles et favorisent la vitalité.

CHOISIR DES CÉRÉALES COMPLÈTES

Elles apportent une énergie plus stable, améliorent la satiété et participent à un meilleur équilibre digestif.

INTÉGRER DES PROTÉINES DE QUALITÉ

Les protéines contribuent au maintien des muscles, à la réparation des tissus et aident à rester rassasié plus longtemps.

FAVORISER LES BONNES GRAISSES

Les graisses de qualité soutiennent le cerveau, les cellules et l'équilibre hormonal lorsqu'elles sont consommées avec modération

BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

Une bonne hydratation est essentielle pour l'élimination des déchets, la concentration et le bon fonctionnement de l'organisme.

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Prendre le temps de manger aide à mieux digérer, à reconnaître la satiété et à développer une relation plus sereine avec l'alimentation.

YOGA, L'ART DE SE RECONNECTER À SOI

Des postures pour reconnecter le corps et apaiser l'esprit



Posture assise méditative
Sukhasana



Posture du croissant de lune
Anjaneyasana



Posture du guerrier II
Virabhadrasana II



Posture fente avec torsion
Parivrtta Anjaneyasana



Posture du chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



Etirement latéral debout

12 AOÛT

Journée internationale
de la jeunesse

Elle met en lumière le rôle des jeunes dans la société, leurs défis (emploi, éducation, santé mentale) et leur engagement citoyen.

21 SEPTEMBRE

Journée internationale
de la paix

Elle promeut la paix, la non-violence et la résolution pacifique des conflits à travers le monde.

10 OCTOBRE

Journée mondiale de la
santé mentale

Elle sensibilise à l'importance du bien-être psychologique et à la lutte contre la stigmatisation des troubles mentaux.

20 NOVEMBRE

Journée internationale
des droits de l'enfant

Elle rappelle les droits fondamentaux des enfants : éducation, protection, santé, et droit de s'exprimer.

1ER DÉCEMBRE

Journée mondiale de lutte
contre le VIH/sida

Elle vise à informer, prévenir la transmission du VIH et soutenir les personnes vivant avec le virus.



À 2 MAINS & 1 CŒUR : LE BIEN-ÊTRE QUI VOUS ACCOMPAGNE TOUTE L'ANNÉE



BOL D'AIR JACQUIER®

La méthode Bol d'air Jacquier®, unique et puissante, développée par le Laboratoire Holiste, améliore l'oxygénation cellulaire de façon simple, peu contraignante, sans hyper oxygénation et sans risques radicalaires. C'est un formidable potentiel d'avenir serein !

Le Bol d'air Jacquier®, c'est une parenthèse de douceur :

- une respiration plus profonde
- une sensation de légèreté
- un apaisement naturel du mental
- un regain de vitalité sans effort

Chez À Deux Mains et un Cœur, ces quelques minutes deviennent un vrai rituel de bien-être qui aide à relâcher les tensions et à se reconnecter à soi.

Le Sauna Japonais

Le Sauna infrarouge est depuis toujours connu par les japonais pour ses vertus apaisantes et détoxifiantes.

Les 2 dômes du sauna et le matelas chauffant génèrent des infrarouges longs dénués de rayons UV. Notre Sauna Dôme est équipé d'une technologie "Black Carbon" brevetée aux Etats-Unis et au Japon.

Les pierres minérales intégrées au Dôme décuplent les bienfaits des infrarouges.

Principaux bienfaits :

- Détox : purification de la peau et de l'organisme, aide à l'élimination de certains métaux lourds.
- Relaxation : amélioration du bien-être mental, du sommeil, détente musculaire et récupération après l'effort.



MAGIC RED VOTRE ALLIÉ MINCEUR N°1

**Un soin technologique minceur
qui combine :**
lumière infrarouge et
électrostimulation

LES BIENFAITS MAGIC RED

ACTIVATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

Il stimule la microcirculation pour une
meilleure oxygénation des tissus

RÉDUCTION DES GRAISSES

Il aide à déstocker les graisses résistantes
et favorise un amincissement naturel

TONIFICATION DE LA PEAU

Il raffermi les tissus cutanés et améliore l'élasticité
de la peau pour une silhouette plus sculptée

EFFET DÉTOXIFIANT

Il élimine les toxines et purifie l'organisme
pour un bien-être global

RELAXATION PROFONDE

Il apaise le stress et procure une sensation
de bien-être immédiat



LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE : LE BIEN-ÊTRE EN VERSION BOOSTÉE

C'est quoi la lumino-relaxothérapie ?

La lumino-relaxothérapie est une alliance intelligente entre relaxation guidée et luminothérapie. Elle combine musique, voix et lumière pour agir directement sur le mental et le corps.



La technologie PSIO : simple et efficace

La lumino-relaxothérapie utilise la technologie PSIO, des lunettes intelligentes qui combinent :

- Musique et voix guidées pour apaiser le mental
- Lumière pulsée ou continue pour favoriser la relaxation
- Couleurs adaptées selon l'objectif de la séance

Le cerveau se déconnecte du stress et entre rapidement en mode détente.

Le boost bien-être version high-tech

Relaxation & méditation

Apaise rapidement le corps et l'esprit.

Dépression & burn-out

Aide à retrouver équilibre émotionnel et énergie.

Stress & anxiété

Améliore la gestion du stress et la préparation aux événements importants.

Fatigue mentale

Redonne de l'énergie, booste la concentration et la mémoire.

Sommeil

Facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Troubles fonctionnels

Aide à mieux supporter douleurs, tensions et troubles fonctionnels.

Comment se déroule une séance ?

Vous êtes confortablement installé(e) dans un fauteuil ou sur une table de massage.

- Vous portez les lunettes PSIO et le casque audio anti-bruit.
- Durée : de 15 à 60 minutes, selon le programme choisi.

Dès le début, vous êtes guidé(e) par la voix, la musique et les jeux de lumière pour :

- stopper les ruminations
- relâcher les tensions
- apaiser le mental
- travailler sur un trouble fonctionnel ou faire du développement personnel

LA VIBRO-SONOTHÉRAPIE : LE BIEN-ÊTRE QUI SE RESSENT DANS TOUT LE CORPS

Une expérience sensorielle unique proposée par à 2 Mains et 1 Cœur, où sons, vibrations et relaxation guidée s'unissent pour une détente profonde et immédiate.

Relaxation guidée

En quelques minutes, les ruminations s'arrêtent, le mental se calme et le corps entre naturellement en état de relaxation profonde.

La science vibro-sonothérapie, c'est quoi ?

Grâce à une ingénierie sonore précise, des sons spécialement calibrés sont diffusés via des transducteurs intégrés à la table de massage.

Ces sons produisent des vibrations qui se propagent dans tout le corps, offrant :

- Un massage profond des tissus
- Une stimulation douce du squelette
- Un rééquilibrage des tensions musculaires et viscérales

Chaque séance est une expérience différente, car chaque corps réagit à sa manière.

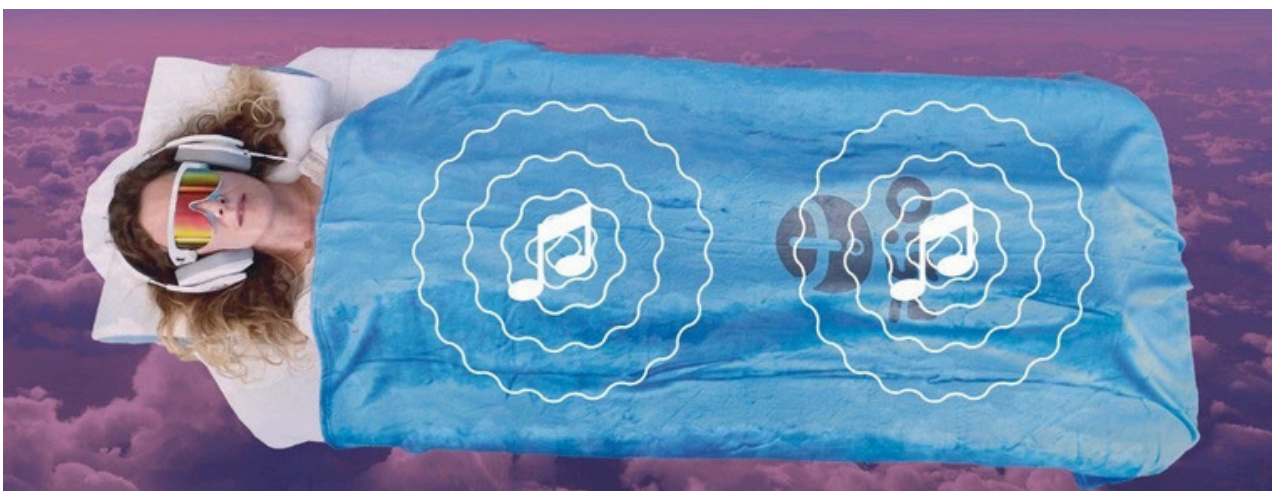
Une sensation intense et naturelle

Les vibrations procurent :

- Une sensation de plaisir profond
- Un relâchement global du corps
- Une harmonisation de certaines fonctions corporelles

Résultats :

- ✓ Dos soulagé
- ✓ Respiration plus calme
- ✓ Meilleure circulation sanguine
- ✓ Sensation de jambes légères



LUXOPUNCTURE® : L'ÉQUILIBRE EN DOUCEUR

La luxopuncture est une forme de réflexothérapie inspirée de l'acupuncture, mais sans aiguille. Elle utilise un stylet infrarouge indolore pour stimuler des points réflexes précis du corps.



Comment ça fonctionne ?

La stimulation de points réflexes permet de rééquilibrer le système hormonal, en agissant sur 4 hormones clés qui influencent nos comportements :

- **Sérotonine** : appétit, humeur, sommeil
- **Endorphines** : plaisir, détente, sérénité
- **Dopamine** : compulsions et dépendances
- **Mélatonine** : horloge biologique et sommeil

Les principaux bienfaits

PERTE DE POIDS DURABLE

- Réduction des compulsions alimentaires
- Rééquilibrage du comportement alimentaire
- Suivi personnalisé et bienveillant

➔ **Objectif** : éviter l'effet yoyo

ARRÊT DU TABAC SANS STRESS

- Diminution de l'envie de fumer
- Réduction de la nervosité et de l'irritabilité
- Moins de fringales liées au sevrage
- Le tabac devient progressivement désagréable

➔ 3 à 5 séances rapprochées, puis un suivi sur 3 mois pour éviter les rechutes.

RELAXATION & SOMMEIL

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Apaisement durable et retour à la bonne humeur
- Meilleure concentration et organisation

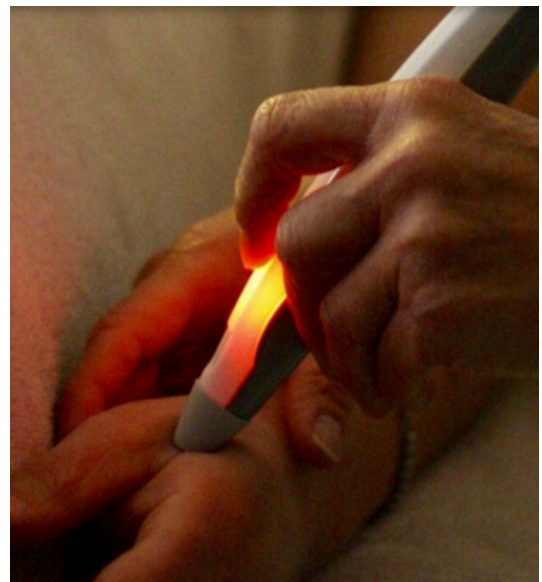
➔ Action directe sur la sérotonine et la mélatonine.

MÉNOPAUSE : VIVRE UN SECOND PRINTEMPS

La luxopuncture aide à réguler les hormones féminines pour :

- Réduire les bouffées de chaleur
- Limiter les troubles du sommeil
- Diminuer fatigue, irritabilité et variations d'humeur

➔ Un accompagnement naturel pour mieux vivre cette période de transition.



NOTRE ESPACE VITALITÉ

À PARTIR DE 15€/MOIS



TAPIS DE COURSE ◀

VÉLO ELLIPTIQUE ◀

VÉLO D'APPARTEMENT ◀

RAMEUR ◀

PLATEFORME VIBRANTE ◀

BOXE ◀

LE CRI-CRI SMOOTHIE : UNE BOISSON BIEN-ÊTRE SIGNÉE À 2 MAINS ET 1 CŒUR



Ici, pas de bouton c'est vous qui pédalez,
votre énergie fait tourner le mixeur :

Éco-responsable : 0 électricité, 100 % énergie humaine.

Ludique : attire l'attention et crée de la convivialité.

Bien-être : booste la santé et fait le plein de vitamines.

Pédalez - Mixez - Savourez

Le Cri Cri Smoothie, c'est du fun, du goût
et de l'énergie 100 % vous !

♈ BÉLIER

2026 vous apprend à préserver votre énergie. Habitué à aller de l'avant sans retenue, vous êtes invité cette année à mieux écouter les signaux de votre corps. Le bien-être passera par une meilleure gestion du stress, des temps de repos réguliers et une activité physique plus douce mais constante. Apprendre à ralentir sera votre plus grande force.

♉ TAUREAU

Une année placée sous le signe de la stabilité et du confort intérieur. Votre bien-être s'améliore lorsque vous instaurez des routines rassurantes. Privilégiez une alimentation équilibrée, des moments de détente et un environnement harmonieux. Le plaisir simple devient votre meilleure source d'énergie.

♊ GÉMEAUX

Votre esprit a besoin d'espace et de clarté. En 2026, le bien-être passe par l'apaisement mental. Réduire la dispersion, organiser vos pensées et vous accorder de véritables pauses vous aideront à retrouver un équilibre durable. La respiration et la méditation vous seront particulièrement bénéfiques.

♋ CANCER

Le bien-être émotionnel est votre priorité. Cette année vous invite à prendre soin de votre monde intérieur, à exprimer vos émotions et à ne plus les garder pour vous. Créer un cadre sécurisant, entouré de personnes bienveillantes, renforcera votre énergie et votre sérénité.

♌ LION

Rayonner tout en se respectant. En 2026, vous apprenez que prendre soin de vous est essentiel pour continuer à donner aux autres. Le bien-être viendra d'un meilleur équilibre entre engagement, repos et reconnaissance personnelle. Cultivez l'estime de soi sans excès.

♍ VIERGE

Lâcher prise devient une nécessité. Trop de contrôle peut nuire à votre bien-être. Cette année vous invite à adopter une approche plus souple de votre santé : routines simples, écoute du corps et acceptation de l'imperfection. Moins de pression, plus de douceur.

♎ BALANCE

Retrouver l'harmonie intérieure. Votre bien-être dépend de l'équilibre entre vos besoins et ceux des autres. En 2026, apprendre à poser des limites claires vous permettra de préserver votre énergie. Un environnement calme et esthétique vous aidera à vous recentrer.

♏ SCORPION

Année de régénération profonde. Le bien-être passe par une transformation intérieure. En libérant les tensions émotionnelles et les non-dits, vous renforcez votre vitalité. Prendre soin de votre santé mentale aura un impact direct sur votre équilibre physique.

♐ SAGITTAIRE

Le mouvement est votre allié. En 2026, votre bien-être s'épanouit grâce à l'activité physique, aux sorties en pleine nature et à la nouveauté. Attention toutefois à ne pas ignorer les signaux de fatigue : le repos est tout aussi essentiel.

♑ CAPRICORNE

Apprendre à se ménager. Cette année vous rappelle que la performance ne doit pas se faire au détriment de la santé. Le bien-être passe par une meilleure gestion du temps, une réduction de la charge mentale et l'intégration de moments de pause dans votre quotidien.

♒ VERSEAU

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres. Votre bien-être est lié à votre engagement collectif, mais 2026 vous invite à vous recentrer davantage. Alternier action et introspection vous permettra de conserver votre énergie sur la durée.

♓ POISSONS

Écoutez votre sensibilité. Votre bien-être dépendra de votre capacité à vous protéger émotionnellement. Accordez-vous du temps pour rêver, créer et vous ressourcer. L'intuition sera votre meilleur guide vers l'équilibre.

JEU : MOTS CACHÉS

Les mots du bien-être

T	É	N	T	Z	A	U	Y	C	P	L	E	Q	Q
W	Q	E	R	H	L	A	W	J	F	V	C	L	F
D	U	C	E	H	A	R	M	O	N	I	E	A	F
P	I	R	L	W	H	R	K	F	E	T	Q	T	S
W	L	Z	A	G	D	G	G	W	J	A	Z	E	N
I	I	Z	X	J	Z	J	R	O	K	L	D	Z	B
Z	B	X	E	K	Q	M	A	O	T	I	É	E	I
Z	R	O	R	M	I	Y	A	I	X	T	T	V	E
U	E	T	G	S	O	I	N	I	I	É	E	U	N
L	B	V	I	H	F	F	M	Y	U	E	N	R	-
E	N	G	D	K	U	Z	Y	O	I	L	T	F	Ê
D	N	T	C	Y	M	Q	T	G	F	Z	E	T	T
G	C	M	Z	C	B	C	W	A	E	O	N	J	R
M	H	I	Z	J	S	É	R	É	N	I	T	É	E

Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

Bien-être

Détente

Harmonie

Relaxer

Soin

Sérénité

Vitalité

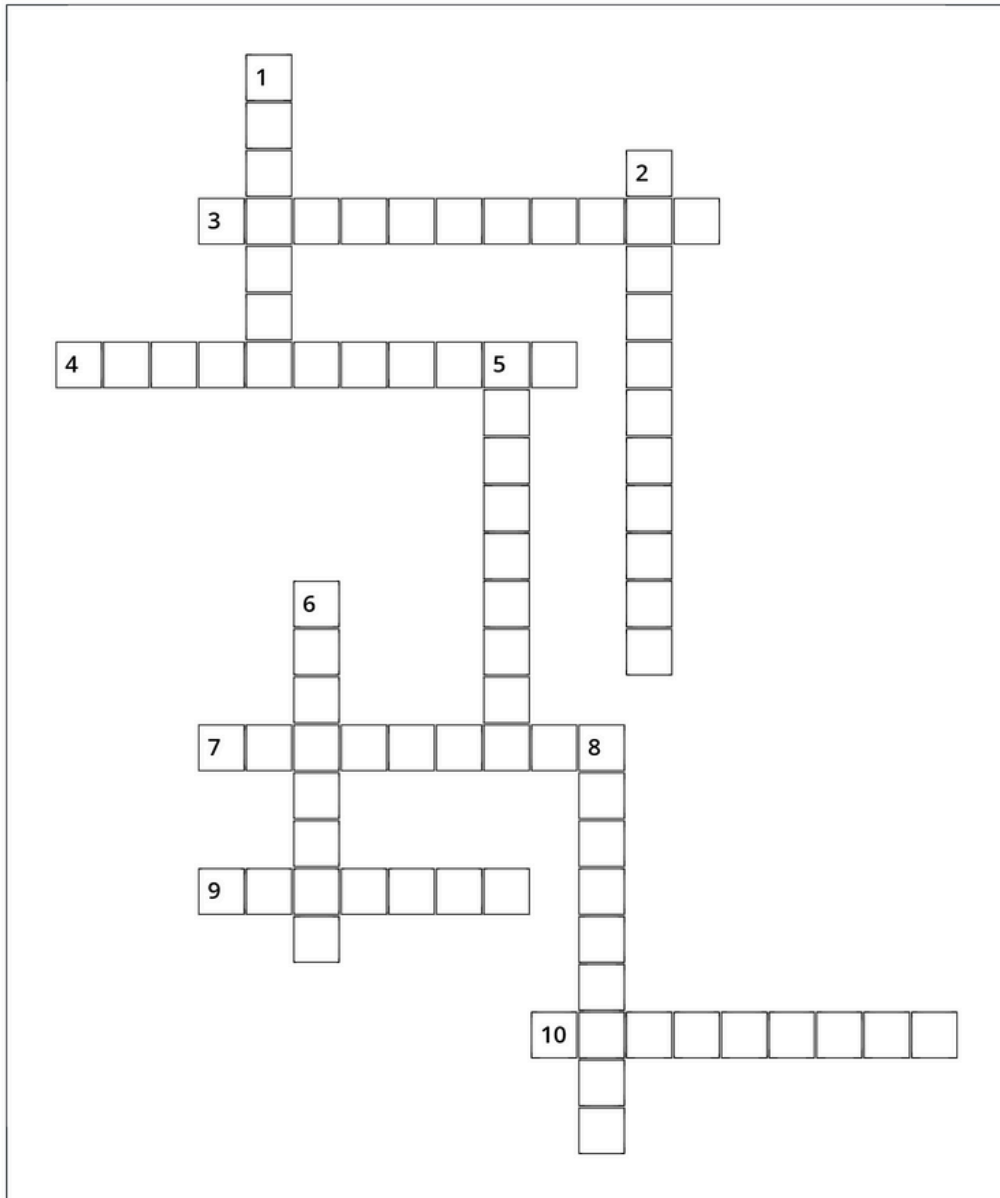
Yoga

Zen

Équilibre



Mots croisés du bien-être



Horizontal

3. action de respirer calmement pour apaiser le corps
4. fait d'abandonner le stress et les préoccupations
7. sensation de renouveau et de légèreté
9. état de relâchement du corps et de l'esprit
10. sentiment de sécurité et de bien-être intérieur

Vertical

1. absence de bruit favorisant le calme intérieur
2. sensation agréable après la disparition d'une tension
5. capacité du corps ou de l'esprit à rester fluide
6. énergie et force qui donnent envie d'agir et de se sentir bien
8. sensation de chaleur et de soutien

Réponse du mot croisé

1. SILENCE
2. SOULAGEMENT
3. RESPIRATION
4. LÂCHER PRISE
5. SOUPLESSE
6. VITALITÉ
7. BIEN ÊTRE
8. RÉCONFORT
9. DÉTENTE
10. SÉRÉNITÉ



TÉMOIGNAGES & SOURIRES



J'ai reçu un massage Kobido par Nathalie, ce fut un véritable moment de bien-être. Je la remercie pour son savoir-faire. À refaire!

Delphine. M

J'ai pu expérimenter le massage Amma, des séances de luxothérapie et essayer des lunettes PSIO géniales qui sont devenues un achat. Je recommande car très accueillante, à l'écoute et très professionnelle.

Corinne. B

Vous pouvez vous rendre chez Nathalie les yeux fermés, elle saura vous redonner du baume au cœur. Elle ressent ce dont vous avez besoin et vous accompagne avec bienveillance et douceur. N'hésitez pas à vous confier car elle pourra mieux vous aider.

Eleonore. G

Impressionnante ! Nathalie est incroyable par sa bienveillance, mais surtout par son professionnalisme. Elle a su soigner mes douleurs par diverses techniques, le résultat est tout simplement parfait

johnny. S

ÉVÉNEMENTS

À VENIR



4
FÉVRIER

Conférence

Transformations au coeur de la maladie

28
FÉVRIER

Atelier :

Le Bol d'Air Jacquier®

Respirer pour vivre mieux

8
MARS

Conférence

Célébrer la force, le courage
et la voix des femmes

20
MARS

Conférence

L'astrologie humaniste : mieux
se connaître pour mieux évoluer

14
AVRIL

JEU "LE JE"

Le développement personnel
autrement !

28
AVRIL

Atelier

Des bulles dans mon bazar -
home organizing

12
MAI

Atelier

CareScence "La cosmétique qui a
du sens" et initiation Auto-Kobido

27
MAI

Conférence

Le tabac nuit à la santé :
informons-nous pour mieux agir !

Au-delà de À 2 mains et 1 cœur, je suis profondément engagée dans des réseaux qui partagent une vision commune de l'entrepreneuriat : humain, coopératif et aligné avec des valeurs fortes.

Les réseaux dont je fais partie



Réseau d'entrepreneurs engagés, basé sur la coopération, le respect et des valeurs humaines fortes.

Groupement d'entrepreneurs favorisant les échanges, le partage d'expériences et le développement local.



Un réseau dynamique au service du territoire et de ses initiatives économiques.

Coopérative d'entrepreneurs à Bourgoin-Jallieu, qui encourage l'intelligence collective et l'entrepreneuriat responsable.



Association nationale œuvrant pour transmettre l'esprit d'entreprendre et inspirer les jeunes générations.

Nathalie DAUBIGNARD



Prendre soin de soi, simplement



À travers ces pages, nous avons souhaité vous offrir une parenthèse, un espace pour ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel. Le bien-être n'est pas une quête lointaine, mais une attention quotidienne portée à soi, à son corps, à ses émotions et à son environnement. Puissent ces inspirations vous accompagner durablement, nourrir votre équilibre et vous rappeler que prendre soin de soi est un geste précieux, simple et profondément essentiel.