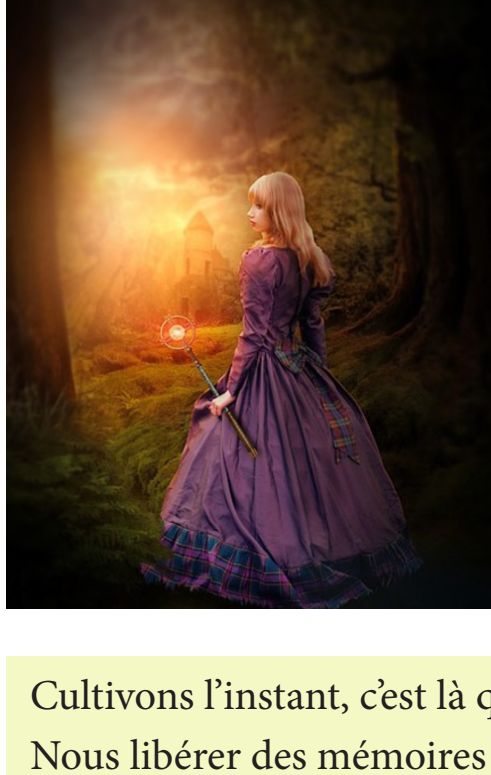


[L'association]



Vœux pour la nouvelle année

Bonjour à tous et à chacun !

Je m'adresse à tous en tant que personnes réunies, à un moment ou un autre, autour d'un thème commun.

À chacun, car tout ensemble est dans sa globalité l'expression de manifestations singulières, individuelles, personnelles, souveraines de leur royaume intérieur.

Cette fin d'année est très particulière, dans un contexte international unique.

Le passé est derrière nous, pour toujours. Le futur n'existera jamais : dès qu'il se manifeste il devient « l'instant ». Aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela qu'il s'appelle le présent.

Cultivons l'instant, c'est là que se trouve le cadeau de la vie.

Nous libérer des mémoires du passé est notre mission dans cette incarnation, pour nous, nos ancêtres et les générations à venir.

Marcher d'un pied franc, sûr, re-trouver notre identité, l'intégralité de notre être, corps âme esprit, c'est cela, au bout du chemin, notre destin.

Et si le basculement d'une année à l'autre devenait le symbole du changement intérieur ? Ne serait-ce pas judicieux de renouer avec la tradition des résolutions du Nouvel An ?

Quelles seraient les miennes???

Nicole

[Activités]

La balle est dans votre camp !

Année de peu de certitudes, le programme s'élaborera au fil du temps, en fonction des attentes qui se manifesteront.

Comme La mini-formation « en ligne » a été bien appréciée, deux nouveaux cycles sont programmés :

les jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier de 20 h à 22 h

OU

les mardis 4 et 11 février, 4 et 11 mars de 18 h 30 à 20 h 30

Ce sont quatre sessions, de 2 heures environ, d'introduction au thème qui nous est cher : « Re-connaître son potentiel guérisseur ».

À la demande unanime des participants, la Méditation « en ligne » revient en 2025 : une série de 6 sessions, les jeudis à 18 h 30 à partir du 9 janvier.

Plus que de méditations, il s'agit de jeux, de pratiques et d'exploration de la conscience.

Des journées d'approfondissement pour les personnes qui ont déjà suivi un stage, un cycle ou la mini-formation en ligne ont été proposées depuis plusieurs années.

La prochaine journée, initialement programmée le 8 décembre, aura lieu le dimanche 12 janvier de 10 h à 17 h.

Le thème : explorer différents niveaux et états de conscience

C'est une journée en présence, à Bosc. Il est toutefois possible de s'organiser pour une participation par Zoom.

Les autres activités :

• Cycle ou stage « Re-connaître son potentiel guérisseur »

• Séjours individualisés

Elles sont toutes prêtes à être programmées, il suffit d'un nombre de participants suffisant.

Manifestez-vous ! Partagez !



Un séjour « S'éveiller à son potentiel guérisseur » aura sans doute lieu à partir d'avril.

Objectif : se familiariser en expérimentant pour soi-même une méthodologie d'approche de situations complexes applicable à la santé.

Prévoir 7 jours en immersion (5 jours minimum).

Public concerné :

- personnes qui cherchent à se libérer d'un déséquilibre
- professionnels œuvrant dans le domaine de la santé ou de l'accompagnement.

L'instabilité du contexte nous invite à prendre de l'assurance, de l'identité, à faire en sorte d'aligner nos différentes dimensions avec nos aspirations profondes, à se sentir unifié intérieurement.

Ce sera notre priorité pour l'an qui s'en vient.

Toutes les infos actualisées sur le site : www.armoni-sante.com/actus

[À propos]



Loxymel

Loxymel d'Hippocrate est un breuvage connu depuis la Grèce antique, et peut-être même avant. C'est un des meilleurs sirops naturels pour traiter les problèmes respiratoires comme les maux de gorge, la toux, il permet également de renforcer le système immunitaire, donne de l'énergie, et c'est un puissant détoxifiant.

La base en est le vinaigre de cidre et miel.

Les herbes qui entrent dans sa composition sont de préférence celles qui poussent dans votre jardin ou à proximité. C'est pourquoi il est préférable de le fabriquer à la fin de l'été. On peut cependant utiliser des herbes séchées si c'est trop tard.

Voici l'introduction d'un article écrit par Hervé Ratel paru dans *Sciences et Vie* le 17 juillet 2023 : « Loxymel, une mixture de miel et de vinaigre, est un remède connu depuis au moins le médecin grec Hippocrate. À l'époque, il était recommandé pour soigner les infections et les inflammations. Il en est également fait mention dans une quarantaine de textes médiévaux entre le 9^e et le 15^e siècle pour soigner divers maux ou infections de la gorge, des yeux, de la bouche ou de la peau... »

Il s'ensuit le résultat d'une étude sur son efficacité.

Les plantes sont choisies selon les vertus que l'on souhaite privilégier. Voici une liste de plantes appropriées à la saison, indiquées dans les affections inflammatoires des voies respiratoires, mais celles-ci peuvent varier selon vos besoins et vos goûts : menthe, romarin, sauge, thym, mélisse, verveine, camomille...

Remplir un grand bocal vide avec les herbes jusqu'en haut, sans tasser. Les laisser à vide pendant 24 h afin qu'elles perdent un peu de leur humidité. Remplissez ensuite à moitié de vinaigre de cidre de pomme et de miel pour l'autre moitié, en laissant un peu d'air en haut de votre récipient pour retourner la bouteille de temps en temps.

Tenir à l'abri de la lumière et secouer tous les jours, pendant au moins 3 semaines. Filtrez et transvasez dans des bouteilles de verre, si possibles teintées, que vous pourrez conserver de 6 mois à 1 an dans un endroit frais.

À consommer chaud ou frais dans les jus de fruits ou eau chaude, pour le plaisir.

En cas d'état grippal, de toux, refroidissement, soucis digestifs ou nervosité, prendre 1 cuillère à café d'Oxymel pur ou dilué dans un peu d'eau tiède, 1 à 4 fois par jour, selon les besoins.

À titre préventif : 1 ou 2 cuillères à café par jour dans un peu d'eau tiède avant l'un des repas principaux.

Selon vos goûts vous pouvez mettre plus ou moins de miel, de plantes et d'épices.



Un pain d'épices pour un doux hiver

Brun, avec une croûte souvent plus sombre, moelleux et parfumé...

Il est une gourmandise typique des fêtes de Noël. Mais pourquoi le consommer maintenant ?

Connu pour avoir accompagné pèlerins et croisades, il « réchauffe le corps et l'estomac grâce à l'action bienfaitrice et conjuguée du miel et des épices » (*La Cuisine au Miel, Rustica pratique édition 1982*).

Concrètement, le miel, son ingrédient principal, se compose de 12 sucres différents, eau et micronutriments.

Glucose, fructose, mélatose, etc.

vont libérer, à différents rythmes,

progressivement, de l'énergie. C'est parfait pour la croisade ! Ah oui, pour nos rasades hivernales aussi ! Et bien sûr pour toutes activités qui demandent endurance et patience. On est loin des pâtisseries au sucre classique (saccharose), qui favorisent une énergie rapide suivie généralement d'un effet « coup de pompe ! »

Pain d'épices rime avec solstice

Le pain d'épices, avec également ses épices aux multiples vertus, nous aide à cheminer au travers de l'hiver. Tout comme le miel en ce moment pour les abeilles mellifères. En grappe, elles s'en nourrissent pour maintenir une température de 20°C à cœur et 8°C sur les parois extérieures, quelle que soit la météo extérieure. La reine est protégée en son centre. Les ouvrières effectuent un roulement lent entre extérieur et intérieur de la grappe, pour préserver ensemble leur énergie vitale. Au solstice, elles détectent l'infime rallongement des jours et la reine se remet à pondre. Très peu.

Avec parcimonie. En prévision du printemps...

Repos et douceur

Pour préparer votre pain d'épices, préférez une recette composée majoritairement de miel, ou pur miel. On peut préparer une pâte mère :

mélange pétri de miel et de farine (blé et/ou seigle), qu'on enfermera durant plusieurs semaines. Ce mélange va favoriser la digestibilité de l'amidon, grâce aux ferments naturels du miel. À l'issue de ce repos, on y ajoute épices, poudre à lever (le bicarbonate de soude est parfait) et éventuellement corps gras (l'huile d'olives ou de colza fonctionne très bien), avant une cuisson lente et douce (je cuis le mien à 130°C).

Si l'on a moins de temps : un repos de la pâte de 12-24 h (avec ajout du bicarbonate au dernier moment) est une bonne solution aussi.

On est loin du Prosper youpla boum de notre enfance (clin d'œil pour les natifs, comme moi des 70's)... Mais on peut tout autant s'amuser à ajouter fruits secs, chocolat et autres délices pour rendre ce pain festif !

Nadia

[Flash]



Invitation au partage

N'hésitez surtout pas à nous faire parvenir un texte, avec ou sans photo.



Le Bosc
12400 Saint-Victor-et-Mellevieu

contact@armoni-sante.com
06 70 15 18 27