

[L'association]



Du 26 au 28 avril s'est déroulé l'atelier *L'éloge du féminin et masculin sacrés*.

Nous avons partagé de forts beaux moments autour de ce thème : des moments tendres, introspectifs, réjouissants, apaisants, salutaires, puissants et rassembleurs.

Une rencontre alimentée de réflexions et d'exercices autour du thème de la complétude des énergies féminine et masculine à l'intérieur et autour de nous.

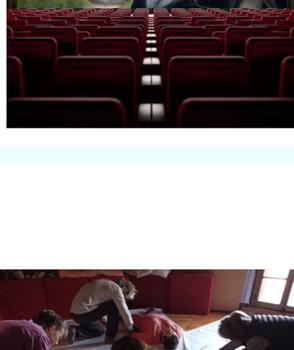
En juin, **Brigitte Séneca** nous a honoré de sa présence pour la présentation de son film *La beauté insoupçonnée de l'homme*, au cinéma de Saint-Affrique, et d'une conférence à l'Arc-en-Miel, sur le thème de *La liberté intérieure*.

Impossible de faire un résumé de ce qui s'est passé. Peut-être pouvons-nous simplement dire que son passage-éclair a fait mouche et ouvert des portes d'investigation pour la plupart des participants, au-delà de la compréhension mentale des messages.

Artiste-peintre, Brigitte a consacré sa vie à permettre la création artistique à quelque 4 000 personnes de toute condition sociale. Elle a été guide de méditation soufie et élève de Luis Ansa. Elle accueille aujourd'hui dans son *Centre de silence, de création et de beauté*, une école de « passeurs de vie » et des retraites individuelles.

Vous pouvez en savoir plus à son sujet en visitant son site internet : www.brigitteseneca.com

« *Oui, une mutation est possible pour nous les humains : se tenir debout, ouvert, mu par cette force créatrice et propulseuse !* »



[Activités]

Cet été, à Bosc

Un contenu renouvelé :

« **Re-connaître son potentiel guérisseur** »

- *Formule cycle du 8 au 14 juillet*
- *Formule cycle (4 WE) à partir du 21 septembre*

Depuis l'aventure de la première version de ce stage (sous forme de cycle) en 2020, nous approchons de la maturité !



Et c'est grâce à la réactivité des participants, qui ont contribué aux ajustements réalisés. Je les remercie sincèrement aujourd'hui.

Il y a aussi l'évolution continue des connaissances : le parcours et les écrits de Sri Aurobindo, l'hypnose Jungienne, les réflexions en groupe et l'étude sur le plan des neurosciences de phénomènes comme l'amour, la conscience, la pensée, l'intuition, les émotions, etc. Tout cela vient clarifier la vision de leur impact sur le potentiel autoguérisseur.

Le programme est une introduction assez intense à l'exploration des piliers sur lesquels repose la sensation d'harmonie, d'alignement, de mieux-être. Il comporte des apports théoriques et aussi beaucoup de pratiques, en intérieur ou dans la nature.

...et un nouveau stage « Souverain en santé »

Du 19 au 23 août

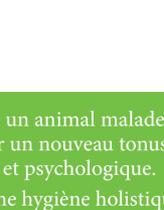
Notre potentiel guérisseur provient d'une part intime de nous qui reste intacte, quoiqu'il se passe dans notre vie. Un déséquilibre survient lorsqu'il y a cristallisation dans une des dimensions de notre être. Poser notre attention sur cette cristallisation depuis cet espace intact, est une clé de l'autogénération.

Je vous invite à prendre contact avec cette part intime souveraine et omnisciente, et à développer vos facultés d'attention et de focalisation lors d'un programme de cinq jours qui pourra inclure un temps où chacun sera dans son propre lieu, en contact direct avec la nature et soi-même.



INFO : nous serons présents au festival qui aura lieu du 24 au 28 juillet prochain

<https://www.terradelici.fr/delici-festival/>



[À propos]

Le jeûne (suite)

« *Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie* », c'est ce que conseillaient Hippocrate.

Dans le précédent article paru dans la Gazette de janvier, nous faisons référence à différentes méthodes de jeûne.

Le jeûne sec, correspond à un jeûne total, au cours duquel on ne peut ni manger ni boire.

Le jeûne hydrique, il consiste à n'ingérer que de l'eau ainsi que des infusions sur une période allant de 12 heures à plusieurs semaines.

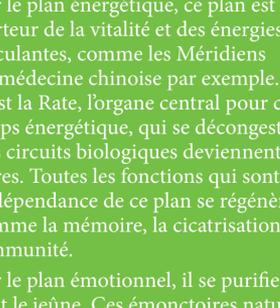
Le jeûne hydrique enrichi, une diète à base de liquide, mais où l'on introduit un apport énergétique très léger via des bouillons de légumes et des jus de fruits et légumes. Le jus de légumes reconstruit, le jus de fruits nettoie. Les jus de carottes et de concombres sont recommandés contre les rhumatismes, le jus de pomme de terre pour calmer les problèmes digestifs, le jus d'épinards contre la constipation.

Les jeûnes intermittents consistent à alterner des périodes de prise alimentaire et des périodes d'abstinence sur une durée plus ou moins longue. Ils sont censés faire perdre du poids et améliorer la santé. Ils présentent plusieurs variantes :

spontanément un animal malade, pour retrouver un nouveau tonus physiologique et psychologique.

Le jeûne est une hygiène holistique appliquée en naturopathie. Si ses règles d'hygiène touchent le corps sur le plan physique, il est important de savoir que nous sommes aussi constitués d'autres plans qui vont subir des changements.

Sur le plan physique durant le jeûne, le corps autolyse ses réserves et ses surcharges.



Il autodétruit des tissus vivants à l'aide de ses propres enzymes sans aide extérieure. Il se purifie.

Sur le plan énergétique, ce plan est porteur de la vitalité et des énergies circulantes, comme les Méridiens en médecine chinoise par exemple. C'est la Rate, l'organe central pour ce corps énergétique, qui se décongestionne. Les circuits biologiques deviennent plus libres. Toutes les fonctions qui sont sous la dépendance de ce plan se régénèrent, comme la mémoire, la cicatrisation, l'immunité.

Sur le plan émotionnel, il se purifie durant le jeûne. Ces émonctoires naturels sont les rêves, mais aussi les larmes, les rires et les cris. Les surcharges accumulées sur ce plan, sont liées au stress, aux contrariétés, aux frustrations, aux refoulements et aux autres peurs.

Sur le plan mental, celui-ci est bien moins concerné par le jeûne car il se nourrit peu durant les repas. Par contre, lorsque ce plan est correctement géré, c'est l'outil d'accès parfait aux grandes intuitions. Bien des inventions et des expériences d'extrême lucidité ont été réalisées en cours de jeûne.

Sur le plan spirituel, celui de notre intériorité la plus intime, il est le plan qui nourrit notre idéal. Il correspond, lorsqu'il s'épanouit durant le jeûne, à une expérience appelée aujourd'hui Trans personnelle.

L'accompagnement au quotidien par un naturopathe à votre écoute sera un gage de sécurité pour entreprendre un jeûne en toute efficacité et sérénité en respectant sa singularité.

Vivre le jeûne en groupe permet aux jeûneurs de se soutenir, de partager les difficultés, mais aussi de sortir de son quotidien à travers des rencontres et des activités communes.

Aline

Livres : Alain et Sylvie Huot « Une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit » Ed. Dangles 2019

Françoise Wilhelmi de Toledo « L'art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Buchinger » Ed. Jouvence

La méthode 16/8
Popularisée par Martin Berkhan, coach sportif et consultant en nutrition, elle consiste à jeûner tous les jours pendant une période de 14 à 16 h (allongement de la période de repos nocturne).

En pratique, elle peut simplement consister à ne rien manger après le dîner et à sauter le petit-déjeuner ou inversement ne plus manger entre le déjeuner et le petit-déjeuner, donc supprimer le dîner.

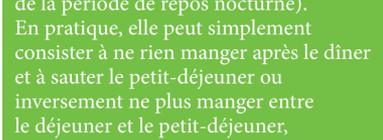
La méthode 5/2

Cette diète a été préconisée par le médecin et journaliste anglais Michael Mosley. Elle s'appuie sur le principe de l'alternance entre phase d'alimentation et phase de réduction à plus de 75 % de ses apports caloriques. Elle consiste à manger normalement cinq jours par semaine, tout en réduisant les apports caloriques entre 500 et 600 calories, les deux autres jours.

La méthode Eat Stop Eat

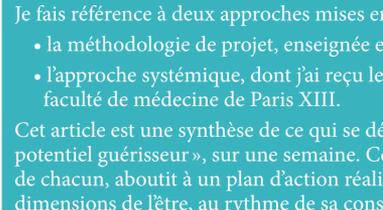
La méthode Manger Arrêter Manger consiste à jeûner pendant 24 heures du dîner d'un jour à celui du lendemain par exemple — une ou deux fois par semaine. Cette méthode très populaire a notamment été plébiscitée par Brad Pilon, expert en nutrition au Canada. Eau, café et boisson sans calories sont autorisés.

Retenons que le jeûne permet à l'organisme de se consacrer uniquement à ses fonctions d'élimination et de régénération comme le fait



[Essai]

Nous et notre santé



Appâtée par le thème « Quelle santé pour tous ? », j'ai répondu à l'appel à écriture de la revue *Pratiques, les cahiers de la médecine utopique*. Cela a abouti à l'article que je vous invite à télécharger sur le site de Armoni-Santé, page *Actus* (www.armoni-sante.com/actus).

Je résume dans ce texte le processus d'accompagnement mis en œuvre dans le cadre de l'association, guidé par la question de la souveraineté de chacun dans sa vie, pour sa santé.

Je fais référence à deux approches mises en pratique de façon conjointe :

- la méthodologie de projet, enseignée en management et appliquée à la santé ;
- l'approche systémique, dont j'ai reçu les bases en DU de naturothérapie, faculté de médecine de Paris XIII.

Cet article est une synthèse de ce qui se déploie lors des séjours « S'éveiller à son potentiel guérisseur », sur une semaine. Ce processus, dans le respect du chemin de chacun, aboutit à un plan d'action réaliste, qui prend en compte les différentes dimensions de l'être, au rythme de sa conscience.

Parmi les éléments développés lors de ces ateliers, un me semble fondamental : la question du regard, dans le sens des focalisations de notre attention sur la manifestation du désagrément, déséquilibre, malaise, douleur, ou dysfonctionnement.

Si l'on étudie de plus près ce que veut dire « focaliser son attention », on peut distinguer des facteurs de temps, de direction et d'intensité.

Le temps : allons-nous nous offrir un peu de temps, avant de solliciter éventuellement celui des autres ?

La direction et l'intensité : notre attention a de nombreuses raisons d'être distraite de la direction du phénomène qui nous occupe. Notre capacité de focalisation peut être impactée par nos habitudes ou notre environnement à l'origine de sollicitations envahissantes. Elle peut être aussi modifiée en direction et en intensité par le brouillard intérieur.

Si nous pouvons explorer ce brouillard, nous découvrons qu'il est composé de pensées de toutes sortes, de peurs, de fruits d'état de panique, de recherche plus ou moins ordonnée de solutions, de référence à des connaissances, à des expériences vécues, etc. Nous pouvons parler ici de pensées « réflexives ».

Nous sommes loin d'un espace de tranquillité qui pourrait nous mettre en contact avec des pensées inspirées, ajustées. Nous parlerions alors de pensées « créatives ».

Nicole

[Proposition]

APPEL À ÉCRITURE

Pensée réflexive, pensée créative, ça vous dit quelque chose ?

Votre réponse peut être un questionnement ou une réflexion qui serait publié dans la prochaine gazette.

Petit souvenir du stage de fin avril :

« Que courent nos idées autant que coulent les rivières
En autant qu'elles soient projetées comme source de lumière
Seul on peut aller vite
Ensemble nous irons plus loin... »

Extrait de la chanson « Humains » de Yann Perreau.



Vous pouvez, pour ce premier essai, répondre par courriel à n.sicard@armoni-sante.com

[Flash]

Prochain numéro de la Gazette en septembre !

Faites-nous parvenir votre texte, avec ou sans photo, d'ici la mi-août.



Le Bosc
12400 Saint-Victor-et-Mellevieu
contact@armoni-sante.com
06 70 15 18 27

