

La Pause Zen[©]

Magazine Gratuit

MARS 2013 - N°5

UN METIER, UNE VIE
Dimitri DESCAMPS
Thérapeute tantrique

KEZAKO
Thés, tisanes & infusettes
CONTE THERAPEUTIQUE

LE CONSEIL D'ESTELLE - LE SOIN DECOUVERTE DE M ELLE
SERAPHINE - LA BOULE D'AMOUR DE CELINE - QUOI DE NEUF?

RENFORCEMENT POSITIF
LOUNTHAIZO
Bien-être, détente & dév. personnel

www.mademoiselleseraphine.be

SOMMAIRE

QUOI DE NEUF?

- 4 Bar à siestes de M Elle
Séraphine

ATELIER DU MOIS

- 5 MARS : aloel
AVRIL: Fleus de Bach

PASSER UN MESSAGE...

- 6 Textes
NOUVELLE PHOTO

LE COIN DES LECTEURS

- 8 La gentillesse

LA BOULE D'AMOUR DE C

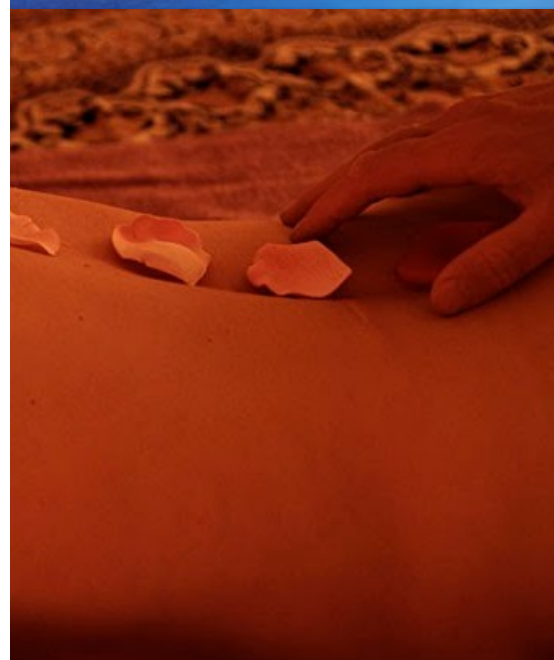
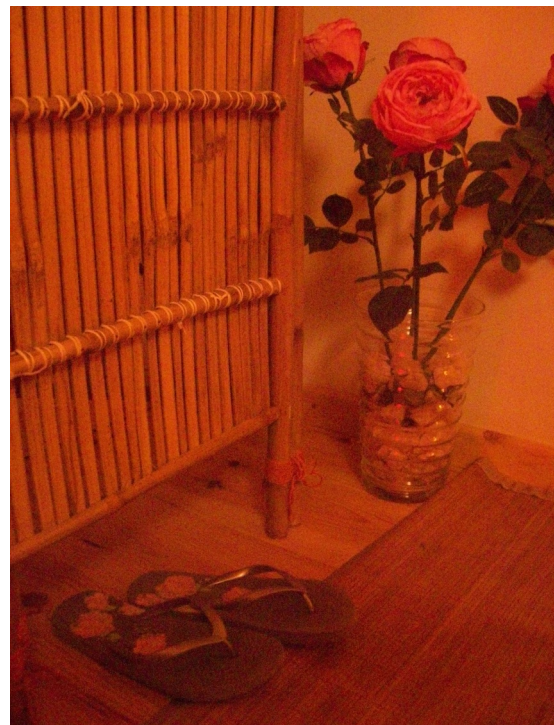
- 9 Question ouverte

UN METIER,UNE VIE

- 10 Dimitri Descamps
Thérapeute tantrique

CONTACTER LA REDACTION?

mademoiselleseraphine@live.be



COMME UNE ENVIE DE...

14 YOGA !

LE CONSEIL D'ESTELLE

15 Allergies & rhinites - pollen

LE SOIN DECOUVERTE

16 Massage récup'

PAGES SPECIALES

14 Lounthaïzo

RENFORCEMENT POSITIF

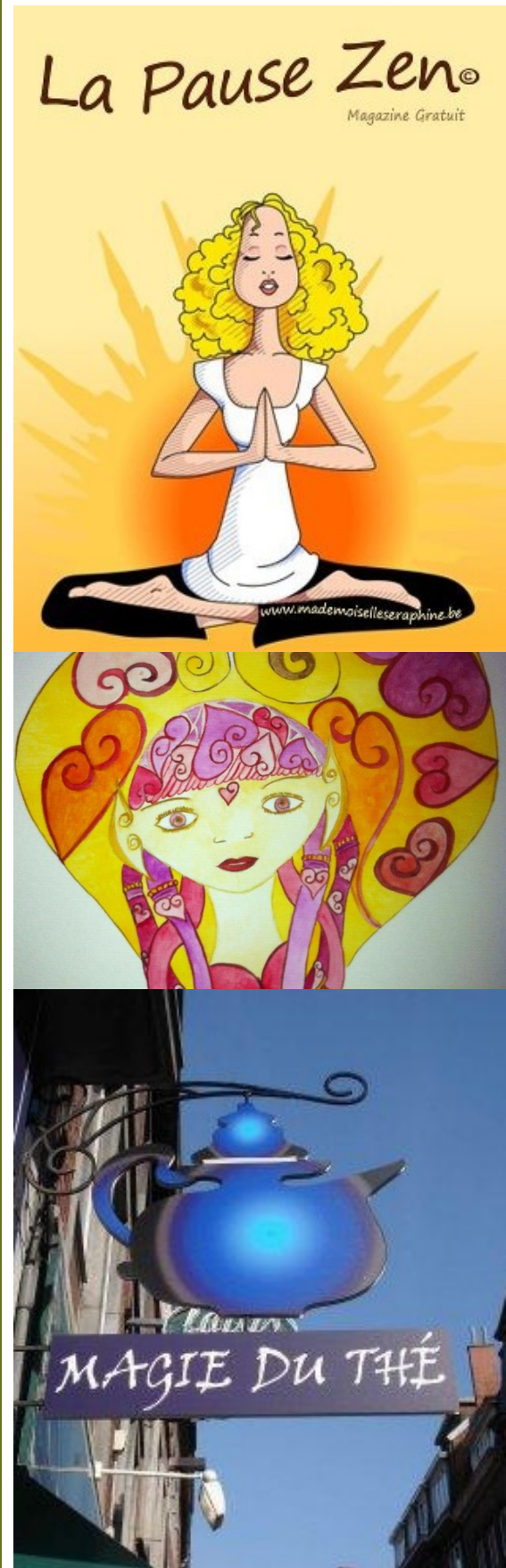
19 La gratitude

KEZAKO?

20 Thés, tisanes & infusettes

CONTE THERAPEUTIQUE

23 Les amis essentiels
YVETTE H



Quoi de neuf?

LE COIN DES DORMEURS

FAIRE UNE SIESTE?
PAS LE TEMPS

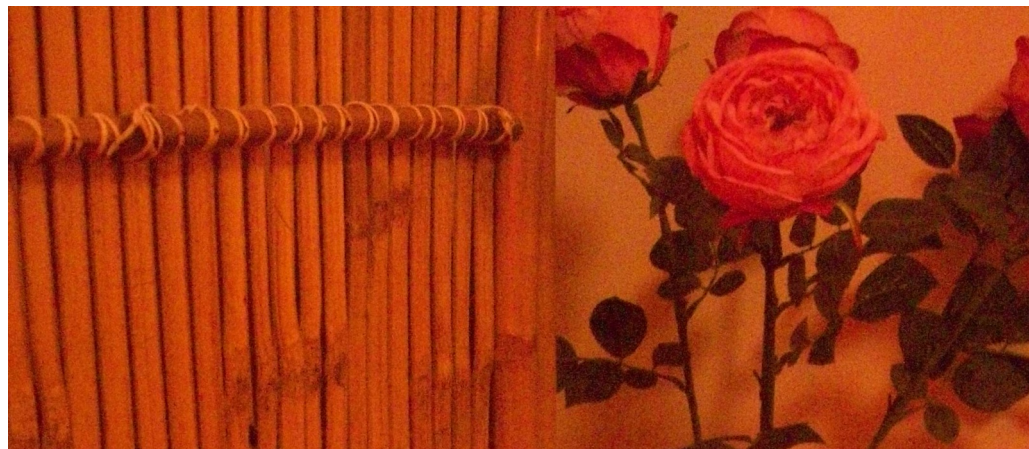
PRENDRE DU TEMPS
POUR SOI?
PAS LE TEMPS

S'ARRÊTER?
PAS LE TEMPS !!!

IL VOUS ARRIVE
SOUVENT DE PENSER
L'UNE DE CES PHRASES
VOIRE TOUTES?

IL EST ALORS GRAND
TEMPS DE PRENDRE
LE TEMPS !

SONGEZ AUX SIESTES
!



Le premier bar à sieste de Braine-le-Comte

J'ai l'immense honneur de vous annoncer l'ouverture du BAR à SIESTES de Melle Séraphine.

Où? Braine-le-Comte
Quand? sur RDV toute la journée
Combien? 10€ la sieste

Carte des siestes et quelques mots de présentation:

Sieste :

- Karité (visage et cheveux)
- Splash (détente et stimulation par les sens - 3goûts)
- Aloe (spéciale travailleurs écrans - stress oculaire)
- Lumineuse (baume au coeur rapide - dépression)
- Shiatsu (dos via machine)
- Christal (lithothérapie)
- Confort Aloe (Réflexologie palmaire)
- Confort Karité (Réflexologie palmaire)
- Confort Marin (Réflexologie palmaire)
- Brume (aux huiles essentielles)

Infos & conditions :
mademoiselleseraphine@live.be
0479/982.759

IL EST ALORS GRAND TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS

L'atelier de M Elle Séraphine

Infos ateliers mars et avril

SAVIEZ-VOUS QUE
70% DES PROBLÈMES
DE SANTÉ SONT LIÉS
À UN
DYSFONCTIONNEMENT
DIGESTIF???

PARTICIPEZ À LA
CONFÉRENCE ALOEL
& LES BIENFAITS DE
L ALOE-VERA

CONFERENCE ANIMÉE
PAR CHRISTINE D.

- GRATUIT -
INFOS & CONDITIONS

:
MADemoisELLESERAPHINE
0479/982.759

NOUVELLE DATE POUR
L'ATELIER FLEURS DE
BACH AVEC MARIE-
CHANTAL MOLLE :

SAM 06.04.13
DE 09.00- 12.30
A BRAINE-LE-COMTE



ALOEL en mars
BACH en avril

Envie de : d'un ventre plat ???
- garder le contrôle sur votre poids ???
- réguler votre transit et votre circulation lymphatique
???
- diminuer votre cholestérol??? vos courbatures ???
et surtout de booster vos défenses immunitaires ???

...
Contactez moi pour **une dégustation ALOEL gratuite!!**

Inscriptions pour la démonstration du 22 mars 2013 :
mademoiselleseraphine@live.be

Horaire : 17.30 - 19.30
Lieu: Braine -le-Comte
Soirée animée par une démonstratrice agréée

- GRATUIT -

Nouvelle date pour **l'atelier FLEURS DE BACH** avec
Marie-Chantal Molle :

Sam 06.04.13 de 9H à 12H30
A Braine-le-Comte

Infos & conditions (dans la pause zen du mois dernier) ou
via

mademoiselleseraphine@live.be

Passer un message ...

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

RETROUVEZ LA
NOUVELLE PHOTO EN
PAGE 7 DE CE
MAGAZINE, ET DITES-
MOI TOUT !

RETROUVEZ LA PHOTO
DE FEVRIER DANS LA
PARUTION N°4
EN PAGE 7.

DECOUVREZ LA
NOUVELLE PHOTO DANS
CETTE PARUTION EN
PAGE 7

A VOS PLUMES :)



La photo et son histoire

Dans la parution du mois de FEVRIER, je vous proposais une photo en page 7.
Je souhaitais savoir ce qu'elle représentait pour vous.

Voici ce que ça donne :

"L'arbre, c'est la vie. Ses racines enfouies et ses feuilles bien vivantes visant le ciel nous proposent un chemin de vie, une direction à prendre... rester sur terre et toucher le ciel...tout est alors possible." Lili

" Il est où cet arbre?

- Dans un parc que tu connais à Morlanwelz.
- Allez, c'est vrai? Pourquoi ne l'ai-je jamais vu alors?"

" La hauteur permet de prendre du recul" V.D

" La nature, ressourcement perpétuel, saisons, et rituels "
M.B

Pas mal pour un début, non?

Envie de participer? Envoyez vos textes à
mademoiselleseraphine@live.be



Le coin des lecteurs

VOTRE AVIS COMPTE AUSSI

ENVIE DE PUBLIER
UN TEXTE (POÉSIE
OU AUTRE) SUR LE
THÈME PROPOSÉ?
C'EST POSSIBLE :)

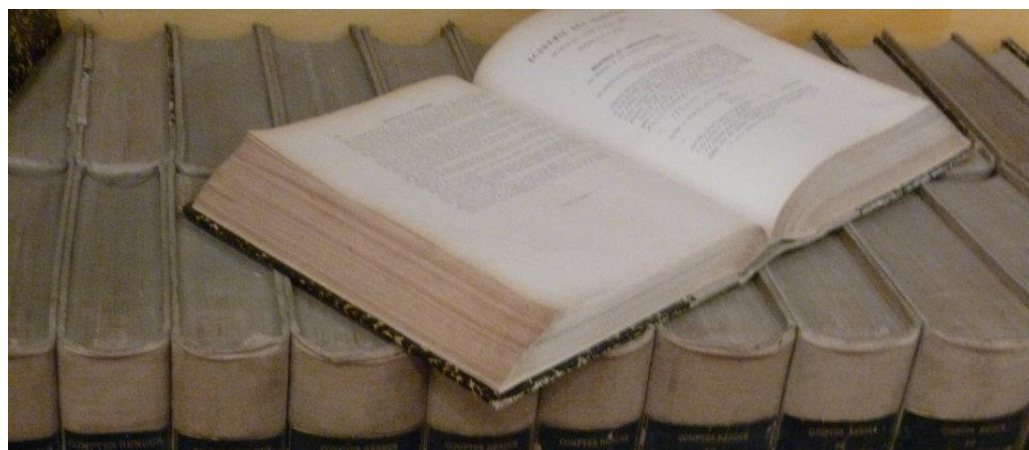
SOUVENEZ-VOUS DE
CHRISTINE QUI A
LAISSE PARLER SA
CREATIVITE LE MOIS
DERNIER, ET NOUS A
OUVERT SON COEUR
AVEC SON
TEXTE "BULLE"...
ENVOYEZ-MOI VOTRE
CRÉATION EN
FORMAT WORD VIA
EMAIL.

THEME SUIVANT:
QUE REPRÉSENTE
POUR VOUS LE MOT
" VIE"

(TEXTES &
ECHANGES PUBLIÉS
EN MAI)

A BIENTOT

LILI



En janvier dernier, je me demandais ce que représentait le mot "gentillesse" pour vous...

Voici quelques unes de vos réponses :

"La gentillesse... C'est la raison du cœur <3" Isa J L

"Pour moi la gentillesse c'est avoir du cœur, de l'empathie, donner sans rien attendre en retour juste pour le plaisir de donner... c'est ce que tout un chacun devrait faire, ce en quoi je me sens bien différente car il y a tant de méchanceté ! Espérons que tout cela va changer, bonne journée, on s'en fiche de ce que je pense..." Anne-Marie M

" La gentillesse c'est la noblesse de l'intelligence il paraît ..." Caroline C-C

"La gentillesse, c'est un sourire, un bonjour qui vient du fond du cœur....donner sans compter ... Pour être gentille, il faut aimer et partager!"Christine M

"J'apparenterais la gentillesse à la bienveillance "

Stéphanie M

Merci à vous!

La boule d'Amour de Céline

BIEN-ETRE

DANS LE NUMÉRO PRÉCÉDENT, CÉLINE VOUS EXPLIQUAIT COMMENT PARTICIPER À UN SOIN ÉNERGÉTIQUE À DISTANCE.

SI VOUS SOUHAITEZ LE CONSULTER OU LE REDÉCOUVRIR, CLIQUEZ SUR LE LIEN EN BAS DE PAGE.

UN PORTRAIT DE CÉLINE VOUS SERA PROPOSÉ DANS LA PROCHAINE PARUTION.



Petite question:

Si vous aviez un vœux à réaliser, qui s'adresse à vous uniquement, vous ne pouvez en faire profiter personne d'autre que vous, que demanderiez vous ? =)

(j'ai mis des mois à répondre à cette question lorsqu'on me la poser il y a quelques années ^^')

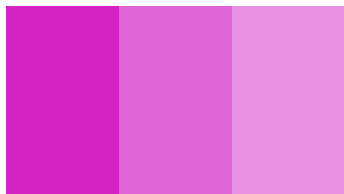
Céline

www.mademoiselleseraphine.be

rubrique : la pause zen
édition n°3

Lien : <http://madmagz.com/fr/magazine/178034>

<http://www.youtube.com/watch?v=bbcKO92OGNI&feature=share>



Un métier, une vie

Dimitri Descamps

Thérapeute tantrique

"On distribue du conseil dans tous les domaines de la vie.
C'est tendance. Mais ce n'est pas ce que je fais..."

Lili : Qui es-tu ?

Dimitri Descamps. 42 ans. Je suis en relation et éperdument amoureux. Pas d'enfant (pour le moment).

Lili: Quel est ton métier ?

Dimitri : J'exerce d'une part comme professeur en cours du soir (réflexologie plantaire et aromathérapie) et à titre complémentaire je suis formateur en massage tantrique, tantra et tantra yoga.

Lili : Comment as-tu choisi de devenir thérapeute tantrique ?

Dimitri : Je parlerai ici du métier de masseur tantrique et de sexothérapeute. Si on mélange les deux métiers, cela pourrait donner un métier nouveau comme « thérapeute tantrique ». Nous pourrions dire « Love coach ». Le coaching est une profession très tendance.

Les gens aiment avoir quelqu'un derrière eux pour les conseiller. Je prône les valeurs que j'incarne (en tout cas j'essaie) comme la responsabilité, l'engagement personnel, le respect de la vie, la communication authentique, etc. Je ne propose pas de recettes prêtes à l'emploi.

Je ne fais pas de promesses. Selon moi, la solution est déjà à l'intérieur de la personne. Il suffit de l'aider à transformer son regard sur elle-même et sur les choses. Je ne joue pas non plus le sauveur. C'est tellement ancré chez l'humain de vouloir jouer le sauveur pour aider l'autre. Hélas, sauver l'autre c'est lui enlever sa responsabilité de choix et sa possibilité d'évolution. Donc, je ne me définis pas comme un coach. Je me vois plutôt comme « thérapeute tantrique ». J'accompagne les couples sur le chemin de la relation.

C'est un sacerdoce.

Dans cet accompagnement, j'utilise des outils issus du tantra dont le massage tantrique ou cachemirien.

Devenir thérapeute « tantrique » s'est imposé à moi petit à petit. Ce n'est pas en me réveillant un matin que l'idée m'est apparue. Très probablement qu'en arrière-plan, il y a mon enfant intérieur qui était en souffrance puisqu'il a vu le couple de ses parents se déchirer. Ensuite, il y a eu un attrait certain pour le mystère de la vie dont la sexualité fait partie. Beaucoup d'errance, de déceptions et des joies aussi.

Lili : Te formes-tu encore ?

Dimitri : Oui.

En réalité, depuis ma sortie de l'Ecole Normale (c'est là qu'on forme les instits), je n'ai jamais cessé de me former. En même temps, cela me permet de mettre de la clarté sur qui je suis réellement.

Je termine sophrologie et phytothérapie prochainement. Je suivrai la sexothérapie dès juin 2013 à Paris. Dès ce mois de mars? je débute un cursus (baccalauréat) en conseiller conjugal et familial à Namur (3 ans).

"J'ai envie d'éclairer toute personne, seule ou en relation, qui est en recherche sur comment retrouver le véritable sentiment d'habiter son corps..."

...de s'aimer (soi et l'autre) et de vivre une sexualité plus épanouissante et sacrée. L'Amour, c'est un métier à plein temps.
Et c'est passionnant !!! ."

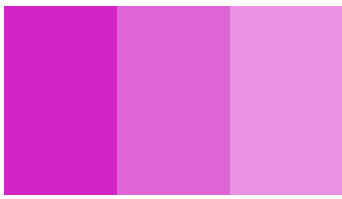
Lili : Quels sont tes domaines de prédilections ?

Dimitri : J'aime la méditation, la respiration consciente, le décodage biologique des maladies et les voyages. Deux projets en cours. Tout d'abord, la nouvelle identité masculine. C'est un travail pour les hommes afin de les aider à reconnecter leur masculinité à leur féminin. Ensuite, un projet éducatif au sein des écoles secondaires. Vivre la relation en toute conscience.

Différencier amour, sexualité, désir, pulsion, ... Qui est l'autre devant moi. Les enjeux de la relation amoureuse. Etre femme ? Etre homme ? Comment ça marche ? Comment faire durer la relation et comment lui donner du sens ?

Lili : A quoi faut-il être vigilant ?

Dimitri : C'est surtout concernant les massages tantriques. Des salons aux enseignes évocatrices fleurissent ici et là. Souvent, derrière les noms tapageurs se cache un sex-business où l'on vous vend du massage érotique ou sexuel sous prétexte d'une philosophie venue de l'Inde. Malheureusement, le mot tantra est devenu un concept commercial très porteur.



"Je dirais que « thérapeute tantrique » est la transposition dans une réalité physique de ce qui je suis au plus profond de moi. "

Il a été détourné de son esprit pour être mis à la mode occidentale encore non affranchie de nombre de ses fantasmes sexistes.

Lili : Si tu devais conseiller quelqu'un de se lancer dans ton domaine, quels seraient tes conseils ?

Dimitri : Tout d'abord, savoir que c'est un chemin très particulier. La sexualité, quoi que l'on en pense, est encore très tabou. Tout le monde en parle à tort et à travers. Quant à la pratique, elle est nourrie de pornographie, de peurs, d'attentes et d'incompréhension entre les deux sexes. En fait, la sexualité a perdu sa véritable dimension c'est-à-dire

sacrée.

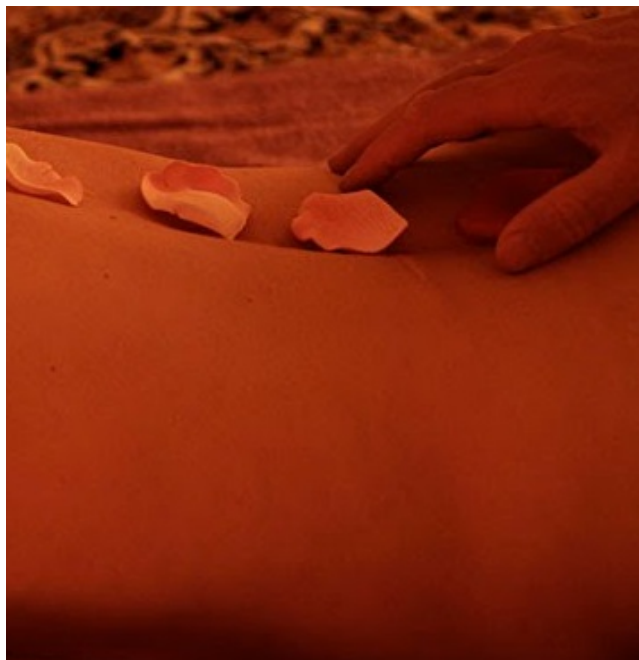
Elle est un chemin initiatique. Pour soi d'abord, et pour le couple ensuite. En tant qu'outil de connaissance de soi et de l'autre, la sexualité est un moyen d'incarner et de vivre une spiritualité vivante, dans l'ici et maintenant

Ensuite, travailler sur soi. Identifier nos mécanismes de fonctionnement comme nos projections, par exemple. Pour cela, il est essentiel d'être suivi par un professionnel. De plus bien se former. Tant au niveau théorique que corporel. Les livres, c'est bien joli. Mais, in fine, c'est toujours le corps qui a raison...



INITIATION AU TOUCHER
SACRÉ:
MASSAGE TANTRA POUR
COUPLE (IL NE FAUT PAS
FORCÉMENT
ÊTRE UN COUPLE DANS LA
VIE). ON PEUT ÊTRE SINGLE.
NOUS TROUVONS
UN BINÔME POUR LA
PRATIQUE. FORMATION EN 7
SOIRÉES DE 3 HEURES

DEPUIS FÉVRIER 2013 À
UCCLE



AFFAIRE A SUIVRE!!!

**INITIATION AU TANTRA
UN WEEK-END POUR OSER L'OUVERTURE
À SOI-MÊME ET À SON (SA)
PARTENAIRE...**

**GRÂCE À DES TECHNIQUES DE TANTRA ET
DE MASSAGE, PRENDRE LE TEMPS DE
RESSENTIR ET INTÉGRER LES
MOUVEMENTS DE LA VIE EN SOI ET DANS
LE CADRE
DE LA RELATION DE COUPLE.**

**WEEK-END RÉSIDENTIEL
DU 5 (SOIR) AU 7 AVRIL
2013
À VEVY WÉRON.**

Lili: Comment se passe une séance de tantra?

Dimitri: Point de vue massage, il faut compter au minimum 1h30 de massage.

Il y a des massages de 2h voire 2h30. A chaque fois, il ajouter 30 minutes supplémentaires pour la douche, temps d'intégration et temps de parole.

Il y a de petites variantes selon qu'il s'agit d'un massage individuel ou de couple.

Tenir compte aussi du fait que le massage peut être donné par un praticien ou deux : c'est le cas dans les massages de couple. Un praticien par personne ou un praticien pour les deux personnes. Chaque possibilité s'envisage lors de la prise de rendez-vous.

Lili : un dernier conseil?

Dimitri : Mener une vie la plus saine et équilibrée possible. Et surtout, rester avec son regard d'enfant et s'amuser :)

Lili : Où peut-on te trouver ?

Dimitri :

Visitez les websites suivants :

www.tantrikamovement.com

www.tantric-touch.be

Vous pouvez me joindre sur mon portable : 0470/53.66.40 (de Belgique)
0032/470.53.66.40 (hors Belgique)
Ou via l'adresse mail suivante :
dimitridescamps@gmail.com

Comme une envie de...

YOGA

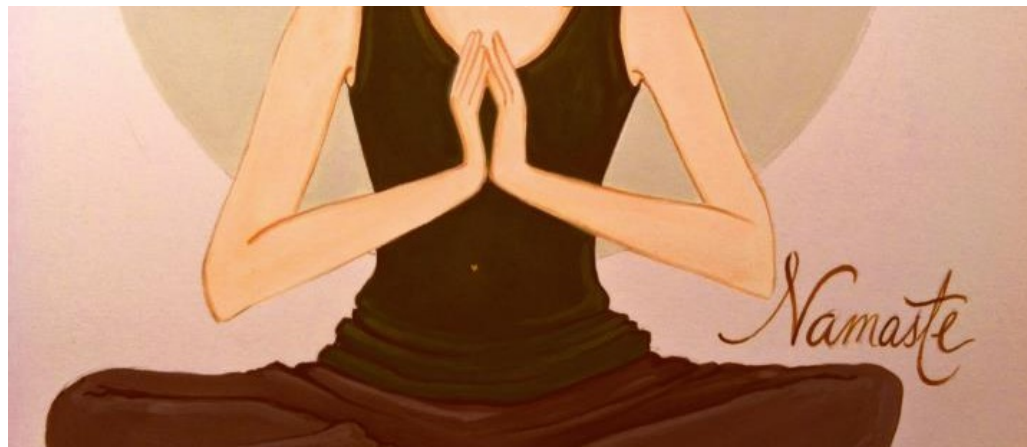
FERME NATURE &
BIEN-ETRE A REBECQ

PRIX : 19€ PAR
MATINÉE.

LIEU : RUE HAUTE, 31 À
1430 REBECQ

INFO ET RÉSERVATION :

NADINE BOSMANS
YOGABIENETRE@LIVE.BE
OU 0497/200.570



YOGA?!

Si le coeur et le corps vous en dit...

Bonjour à tous,

Je me permets de vous rappeler les dates de l'atelier mensuel du samedi matin.

16 mars : Méditation - qu'est ce que la méditation, comment, pourquoi???

6 avril : Yoga de la respiration - les ressources insoupçonnées de notre souffle;

11 mai : Mantras et Mudras - le pouvoir de certains chants et des sons. Les symboles des mains.

8 juin : Les chakras - qu'est ce que c'est?

Comment les équilibrer et pourquoi.

Chaque atelier est indépendant.

Le nombre de places étant limitée, ne tardez pas pour réserver. Il sera demandé un acompte de 10€ pour chaque atelier réservé.

A bientôt pour partager ces moments dans la lumière du yoga.

Nadine

<http://fermenaturebien-etreaarebecq.skynetblogs.be/>

Le conseil d'Estelle

ALLERGIES

ESTELLE DURANT

ZENITUDE
CABINET
D'AROMATHÉRAPIE ET
DE RÉFLEXOLOGIE

RUE D'ANDERLUES, 169
6540 MONT-SAINTÉ-
GENEVIÈVE

TEL: 0496/04.37.75

EMAIL:

ZENITUDE40@HOTMAIL.B



Allergie et rhinite: comment se préparer à l'arrivée des pollens?

Dès début mars, prendre 5-15 gouttes d'ALLARGEM tous les matins pendant 3 semaines (30 minutes avant le repas)

Prendre en prévention de l'arrivée des épisodes d'allergie 1 goutte d'huile essentielle d'estragon sur un sucre ou dans une cuiller à café d'huile d'olive, et ce deux fois par jour une semaine avant l'arrivée des pollens.

Ce conseil s'applique aux adultes uniquement et pas chez la femme enceinte.

Estelle

Le soin "découverte" de M Elle Séraphine

DÉCOUVERTE

PETITE PROLONGATION:
LE MASSAGE SERA
DISPONIBLE AU TARIF
DE 35€ JUSQU'AU 15
AVRIL

PROFITEZ-EN

LA PAUSE ZEN® PARAÎT
1X PAR MOIS.
ENVIE D'ÊTRE
INFORMÉE ?
REJOIGNEZ LA PAGE
FACEBOOK ET
JOIGNEZ-VOUS À L'
ÉVÉNEMENT :))



Le massage RECUP'

Qu'est-ce que le massage récup?

Un massage du dos et du crâne essentiellement,
mélange de plusieurs disciplines.

Il permet de sortir de la grisaille et de lâcher-prise assez
rapidement sur les événements emprisonnants de la
vie ou les pensées récurrentes. Idéal au vu de la saison...

Ses effets:

- baume au coeur immédiat
- rassurant
- chauffant
- réconfortant
- apaisant

A découvrir sur rdv pendant tout le mois de mars.

mademoiselleseraphine@live.be

0479/982.759

ou via le formulaire de contact via le site internet

Aucune restriction (sauf si allergies aux huiles
essentiels)

Il ne convient cependant pas aux femmes enceintes
(position inadéquate)

Il vous est proposé au tarif découverte de 35€ au lieu de
60€.

PAGES SPECIALES LOUNTHAIZO

RAPPEL

ENVIE DE DECOUVRIR
LE MONDE DE
LOUNTHAIZO?

AUDE SERA PRESENTE
EN
BELGIQUE L'ESPACE
D'UN WEEK-END POUR
VOUS PRESENTER ET
VOUS INITIER AUX JEUX
DE CARTES & LIVRES
LOUNTHAIZO
GUIDE DES EMOTIONS.

ENVIE DE VOUS EN
PROCURER UN?
RIEN DE PLUS
SIMPLES

!
VOICI LA LISTE DES
DEPÔTS PAR REGION.

ENVIE DE PARTICIPER
AU STAGE (MAI)
INFOS&CONDITIONS:
0479/982.759
OU EN CLIQUANT SUR
WWW.MADEMOISELLESER

RESERVATIONS
OBLIGATOIRES



Le livre, le jeu de cartes lounthaizo et le livre recueil de pensées

Pour vous procurer le jeu de cartes, le livre Lounthaizo
quelques adresses...

* Sur notre site celui des éditions danszen
<http://editions.danszen.weonea.com/>

* En boutique en ligne : Sentiers du bien etre, Esotika,
Alchimiste (voir dans fichiers les liens directs)

* Chez des thérapeutes : Sarah Energéticienne à Toulouse -
Lili larba pour la belgique - Frédérique Borski sur Courcelles
Lez Lens.

Où acheter les livres et jeu de cartes des Editions DansZen

Voici les liens pour trouver les livres et jeu de cartes

<http://www.editions-danszen.weonea.com/catalogue/27860/>

La boutique en ligne de la maison d'éditions Nos partenaires

<http://www.sentiersdubienetre.com/recherche/lounthaizo/>

Sentiers du bien être [http://www.esotika.fr/fr/recherche?](http://www.esotika.fr/fr/recherche?search_query=LOUNTHAIZO&orderby=position&orderway)

[search_query=LOUNTHAIZO&orderby=position&orderway](http://www.esotika.fr/fr/recherche?search_query=LOUNTHAIZO&orderby=position&orderway)
Esotika

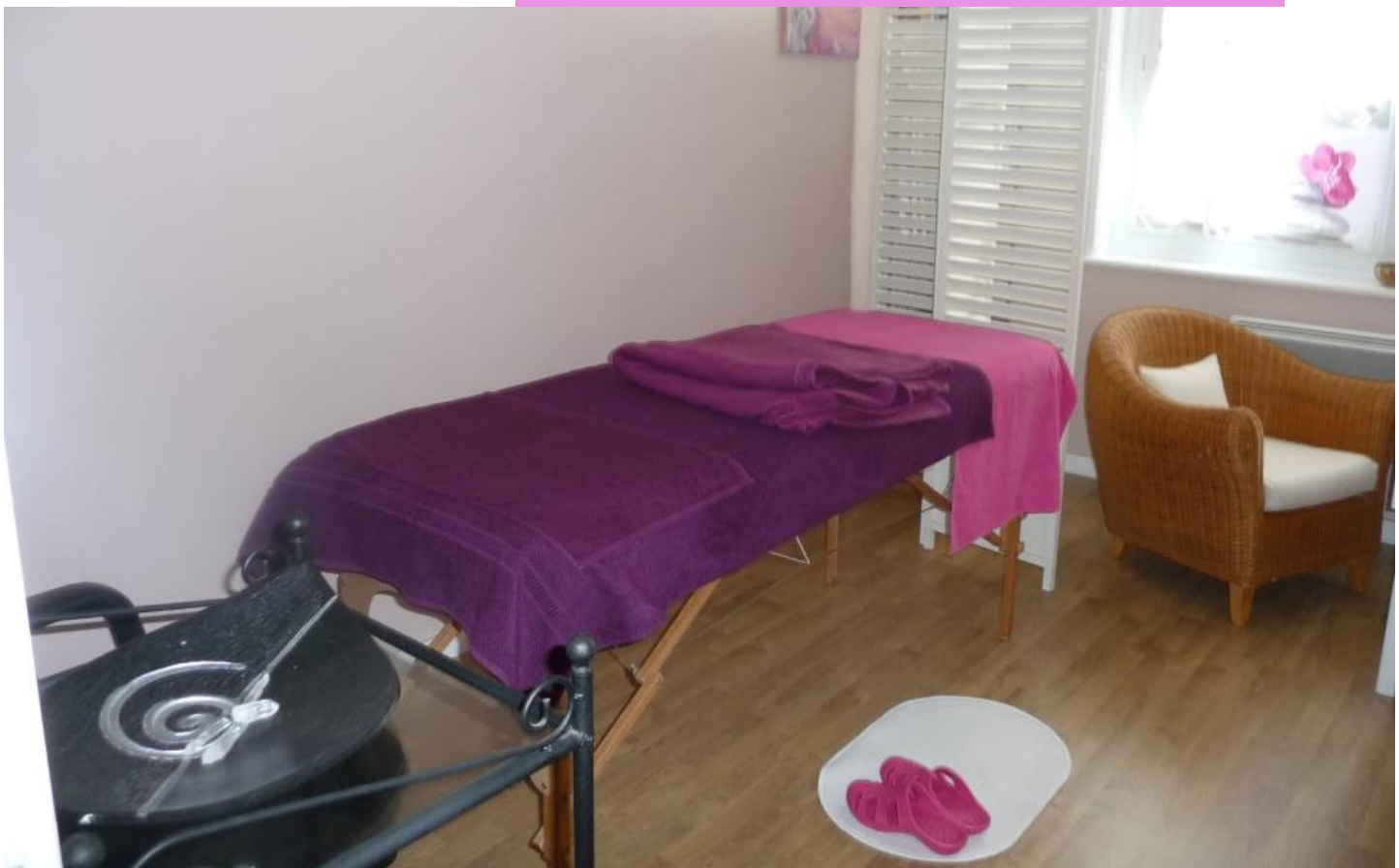
[http://www.alchimiste.fr/boutique/recherche_resultats.cfm?](http://www.alchimiste.fr/boutique/recherche_resultats.cfm?marque_nav=0&rayon_nav=-1&gamme_nav=0&prix_min=&prix_max=&mot=Gu%E9ve)

[marque_nav=0&rayon_nav=-](http://www.alchimiste.fr/boutique/recherche_resultats.cfm?marque_nav=0&rayon_nav=-1&gamme_nav=0&prix_min=&prix_max=&mot=Gu%E9ve)

[1&gamme_nav=0&prix_min=&prix_max=&mot=Gu%E9ve](http://www.alchimiste.fr/boutique/recherche_resultats.cfm?marque_nav=0&rayon_nav=-1&gamme_nav=0&prix_min=&prix_max=&mot=Gu%E9ve)

Alchimiste

Et bien entendu Amazon



LE DOUTE

Le doute, ce petit mot nous gâche la vie. Vous êtes sur votre route, vous vous sentez libre et là voici le doute qui vient vous titiller... Que faire ?

Ralentir, hésiter, arrêter ???

Pensez à votre ancrage, à cette liberté que vous sentez au fond de vous, gardez votre ligne de conduite et avancez.

♥ Foncez,

Portez le doute hors de vous et laissez le de côté ♥

Aude Le Guével

Venez découvrir le site

<http://danszen.site-fr.fr/>

Cliquez sur la photo et découvrez
l'offre BON PLAN

Renforcement positif

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

DANS L'ATELIER DE RENFORCEMENT POSITIF DE CE MOIS, JE VOUS PROPOSE DE TRAVAILLER SUR CETTE NOTION : GRATITUDE

POUR TOUTES QUESTIONS : M ELLE SÉRAPHINE-LE SITE VIA LE FORMULAIRE DE CONTACT DANS LA COLONNE DE GAUCHE



LA GRATITUDE

Utilisez votre temps, votre vie, votre quotidien pour analyser. Vous analyser, et analyser les autres.

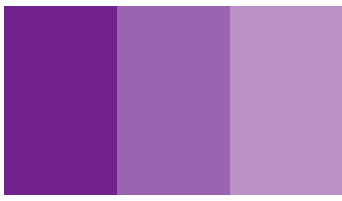
ETUDIEZ-VOUS !

OPEREZ UN TRI !

Notez également ce que ça vous a apporté ou ce que ça peut/pourrait apporter à votre quotidien.
Si les mots vous manquent, dessinez chantez dansez mimez

Laissez libre cours à votre imagination...
Aucune autre personne que vous ne saura ce que donne ce renforcement positif. VOUS SEUL le saurez...si toutefois vous vous prenez au jeu

Bon amusement :) Lili



Thés, tisanes & infusettes, KEZAKO?

NOTRE EPOQUE TOUT
COMME NOTRE MODE DE
CONSUMMATION NOUS
ONT HABITUÉS À
CONSOMMER CHAQUE
JOUR D'IMPORTANTES
QUANTITÉS DE CAFÉ,
THÉ, JUS DE FRUITS
SODAS ET AUTRES
BOISSONS **"TOXIQUES"** !

DES SUCRES QUI ONT
DÉRÉGLÉS NOS
ORGANISMES ET QUI
METTENT EN DANGER
NOTRE ÉQUILIBRE ET
NOTRE SANTÉ.

LES TISANES ONT DE
NOMBREUSES
PROPRIÉTÉS
THÉRAPEUTIQUES ET
APPORTENT BIEN ÊTRE
ET SANTÉ.

ELLES ONT TOUTES DES
VERTUS QUI SOULAGENT,
APAISENT, DÉTENDENT ...

S

elon le centre d'information
scientifique sur le thé, une infusion
de 3 minutes extrait de la plante 50
% de la caféine, contre 80 % pour
une infusion de 5 minutes.

Le thé est une boisson stimulante, obtenue par infusion des feuilles du théier, préalablement séchées et le plus souvent oxydées et peut servir de remèdes.

Le thé est d'origine chinoise, où il est connu depuis l'Antiquité. Il a été importé de Chine au XVI^e siècle par les commerçants portugais en Europe, puis introduit en France comme plante digestive par les Jésuites.

Le thé est aujourd'hui la boisson la plus bue au monde après l'eau et le café.

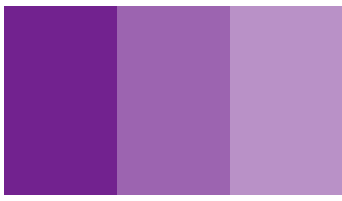
La boisson elle-même peut prendre des formes très diverses :

- additionnée de lait et de sucre au Royaume-Uni
- longuement bouillie avec des épices en Mongolie
- bouillie avec des épices et du lait comme en Inde
- ou battue comme au Japon en chanoyu.

Le mot peut désigner parfois une infusion préparée à partir d'autres plantes (par ex. thé de tilleul) bien que l'on doive parler en fait de tisane.

Divers types de thés :

- o Thé vert
- o Thé jaune
- o Thé blanc
- o Thé semi-fermenté
- o Thé rouge
- o Thé post-fermenté
- o Le thé noir en Occident
- o Les thés parfumés ou aromatisés



Une tisane est une boisson aux propriétés faiblement curatives obtenue par macération, décoction ou infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines), dans de l'eau chaude ou froide.

Les tisanes les plus connues :

- les fleurs de chrysanthème séchées
- la graine de fenouil, qui stimule la production de lait chez les femmes allaitantes
- la racine de gingembre, réputée aphrodisiaque ...

Les vertus des tisanes les plus recherchées:

- tisanes digestives
anis vert, badiane (anis étoilé), camomille, marjolaine (ou origan), menthe, romarin, sauge, serpolet et thym, verveine
- tisanes recommandées comme calmantes
mélisse, tilleul, fleur d'oranger.
- tisanes diurétiques
reine-des-prés, queues de cerise

"LE THE N'EST PAS UNIQUEMENT BON POUR LE CORPS : IL L'EST EGALEMENT POUR LA TÊTE ! " "LES INFUSIONS SONT UNE SURVIVANCE QUOTIDIENNE ET POPULAIRE DE CET USAGE TRÈS ANCIEN"

Quelques thés célèbres :

- Gunpowder : thé vert d'origine chinoise. Ce thé est fabriqué de telle manière qu'il forme de petites boulettes très dures. Cette forme et sa couleur vert très foncé lui ont valu cette appellation qui signifie en anglais « poudre à canon ». Ce thé, de faible qualité, est célèbre car c'est celui qui est utilisé pour la préparation du thé à la menthe dans les pays du Maghreb.
- Gyokuro Asahi - thé vert. Considéré comme l'un des plus grands thés, le Gyokuro Asahi ou « Perle de Rosée »

- Darjeeling, Assam et Nilgiri : thés noirs originaires des régions du même nom en Inde où la culture du thé fut importée par les Britanniques au XIX^e siècle.
- Ceylan : thé noir originaire du Sri Lanka, pays dont l'ancien nom est Ceylan.
- Lapsang Souchong : thé chinois de la province du Fujian. C'est un thé noir dont les feuilles sont placées dans la fumée d'un feu d'épicéa ou de cyprès, ce qui lui donne un goût fumé plus ou moins marqué.

Sources : wikipédia



EN HAUT : L HERBIER DES ALPILLES :

POUR CELLES & CEUX QUI HABITENT À PROXIMITÉ DE MOURIÈS, ALLEZ DONC RENDRE VISITE À MME SUDAN, QUI VOUS CHARMERA PAR SA GENTILLESSE ET VOUS ÉPOUSTOUFLERA PAR SON SAVOIR.

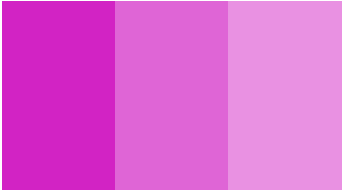
[HTTP://WWW.LHDA.FR/](http://www.lhda.fr/)

LA MAGIE DU THÉ :) PLUS PRS DE CHEZ NOUS, A NAMUR RETROUVEZ L AGENDA DE LEURS ACTIVITES EN CLIQUANT SUR LA THEIERE BLEUE

[HTTP://WWW.MAGIEDUTHE.BE/](http://www.magieduthe.be/)

BON A SAVOIR : CES 2 MAGASINS ONT UN E-SHOP & SURTOUT UNE ETHIQUE!!!

La Pause Zen



Nouvelle rubrique : le conte thérapeutique

Note explicative : Phoenix, petite magicienne a été envoyée dans le monde moderne par les habitants de la forêt magique à la recherche de Merlin qui a perdu la mémoire. Elle va et vient entre les deux mondes.

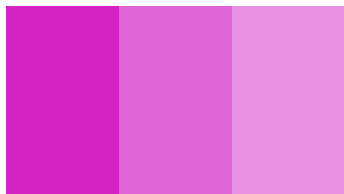
LES AMIS ESSENTIELS.

Phoenix est rappelée de toute urgence à Brocéliande :
L'arbre aux chauves-souris rigolotes tremble de toutes ses feuilles.
Une tempête très locale le secoue tel un vieux prunier tout décati.
Toutes les bestioles qui s'accrochent aux branches la tête en bas gémissent :
« Pauvres de nous, notre sommeil a été écourté à cause de ce grand dadais qui menace de s'effondrer »

« Qu'y puis-je si le vent souffle aussi fort ? Il s'agit d'un coup du sort et je ne suis pas sûr de résister encore longtemps.
Mes amies chéries, racontez-moi une de vos blagues pour me remonter le moral »

« Tu n'y penses pas. Que nous donneras-tu donc en échange ?
Nos blagues font le tour de la planète et nous rapportent bonbon.
Lorsque tu nous garantissais le sommeil, nous t'en avons gratifié de quelques-unes mais maintenant, c'est donnant-donnant. »

Phoenix qui n'avait encore rien dit jusque là, écoutait sidérée : il lui semblait que l'amitié était un acte gratuit et offert de bon cœur...



« Eh bien, voilà, mesdames...
Tout cela est d'une simplicité
extrême : celles d'entre vous pour
qui un arbre tremblotant mais
qui vous a porté jusqu'ici ne vous
semble plus d'aucune utilité,
envolez-vous vers d'autres cieux !
S'il vous semble que l'herbe est
plus verte ailleurs, personne ne
vous retient. »

A ces mots, une nuée toute noire
s'envole en ricanant. Il ne reste
que trois petites bêtes toutes
chétives mais qui continuent

de s'accrocher fermement.
Elles s'aident même l'une et
l'autre.

La tempête dura longtemps,
l'arbre perdit presque toutes ses
feuilles mais les petites chauves-
souris le soignèrent si bien qu'au
printemps de nouveaux
bourgeons apparurent.

Des autres chauves-souris,
personne ne sut ce qu'il advint
mais comme elles n'en valaient
pas la peine, qui les pleurera
donc? ...

**"PUISSES- TU AU VENT DE TA BRANCHE GARDER TES AMIS
ESSENTIELS...." (RENÉ CHAR)**

**CE CONTE EST EXTRAIT DE « S'IL-TE-
PLÂT, DESSINES-MOI UN MOUTON »
DE YVETTE H.**

**VOUS POUVEZ RETROUVER YVETTE VIA
FACEBOOK:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PHOENIX.CHO](https://www.facebook.com/phoenix.cho)**

**LE MOIS PROCHAIN, RETROUVEZ UN
AUTRE
CONTE THÉRAPEUTIQUE... SOYEZ AU RDV
:)**

**ENVIE D'EN SAVOIR PLUS SUR LA GALETTE
DES ROIS?
SURFEZ SUR CE LIEN SUIVANT
[HTTP://ARTSRTLETTRES.NING.COM/PROFILE
DES-ROIS?XG_SOURCE=FACEBOOK](http://artsrtlettres.ning.com/profile/des-rois?xg_source=facebook)**

"Telle la Belle au bois dormant,
sortant d'un trop long sommeil, j'ai
depuis quelques temps très envie de
mordre la vie à pleines dents... et
de grignoter un peu trop. Il faut
bien avouer que les soirées sont
longues durant ces mois d'hiver.
Blottie dans le creux de mon divan,
sirotant un thé au miel, une petite
douceur à portée de main,
papouillant distraitement mes deux
petits chiens tout en zappant d'un
programme à l'autre de la télé, je
réfléchis bien (trop) souvent au
tournant que devrait prendre ma
vie. J'aimerais maintenant que
cette période transitoire prenne fin"