La Pause Zen ©

FEV2013 - 4
MAGAZINE GRATUIT

UN METIER, UNE VIE
VÉRONIQUE MORRE
NEURO-NUTRITIONNISTE

KEZAKO?
SOINS À DISTANCE

LE COIN DES LECTEURS - - LE CONSEIL D'ESTELLE - - QUOI DE NEUF?...

RENFORCEMENT POSITIF
TIREZ LA CARTE D'AUDE
BIEN-ÊTRE, DÉTENTE & DÉV. PERSONNEL

SOMMAIRE

QUOI DE NEUF?
4 Un bijou indispensable

LE CONSEIL D'ESTELLE
5 Vaincre les poux grâce aux huiles essentielles

PASSER UN MESSAGE...
6 La photo & son histoire

1 METIER 1 VIE
8 Véronique MORRE - neuronutritionniste

LE SOIN DECOUVERTE
12 La sophrologie

RENFORCEMENT POSITIF
13 Vos ombres & leurs lumières

LE COIN DES LECTEURS
14 Découvrez "bulle" de Christine Instructions

LE COUP DE POUCE

14 Lien d'accès vers Ombre et Lumière de Yvette H

TIREZ LA CARTE DU JOUR

15 Infos sur l'actualité de Aude Le Guével & Lounthaizo

DECOUVERTE

16 "Je suis vivante" - Yvette H

KEZAKO?

20 Les soins à distance

L'ATELIER DE MARS

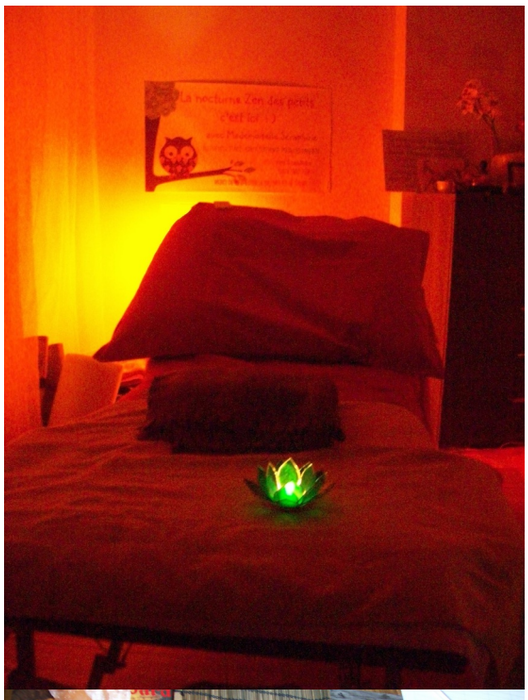
23 Fleurs de Bach

CONTACTER LA REDACTION

mademoiselleseraphine@live.be

PROCHAINE PARUTION

MARS 2013



Quoi de neuf?

BIEN-ETRE

UN BIJOU DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES??

ARÔME & ÉLÉGANCE - CRÉATEURS DE BIJOUX BIEN-ÊTRE

PLUS D'INFOS ? WWW.AROME-ET-ELEGANCE.COM

Le bijou bien-être à avoir absolument

FABRICATION

Tous les bijoux sont fabriqués artisanalement, dans différentes essences de bois, tel que le buis, le merisier, l'acacia, etc...

Chaque pendentif est unique, je laisse libre cours à mon imagination, en fonction de l'essence du bois et de sa structure car la simplicité est le secret de l'élégance.

PRINCIPE

Tous les bijoux sont composés de 2 éléments:
1. Le corps du bijou
2. Le bouchon avec son embout

Pour activer le bijou, il suffit de prendre le bouchon et de l'insérer dans le codigoutte de votre flacon d'HE, le retourner et attendre quelques secondes afin que l'embout absorbe de l'HE.

Remettre l'embout dans le corps du bijou et celui-ci commencera sa diffusion naturellement par la capillarité des fibres du bois.

Le conseil d'Estelle

PEDIATRIE

LILI : OÙ PEUT-ON TE TROUVER ?

ESTELLE : JE PRATIQUE CHEZ MOI À MONT-SAINTE-GENEVIÈVE (PRÈS DE LOBBES) MAIS GRÂCE À UN NOUVEAU PARTENARIAT, J'ANIME ÉGALEMENT MES ATELIER À AUVELAIS (RÉGION DE NAMUR) AU MAGASIN BIO'S.

Vaincre les poux grâce aux huiles essentielles

Voici une recette naturelle à base d'huiles essentielles afin d'en venir à bout:

- 100 ml d'huile d'olive
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (ou lavandin)
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea-tree
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 5 gouttes de romarin à cinéole
- 2 gouttes d'huile essentielle de giroflier (si l'enfant a plus de 6 ans)

Recouvrez l'entièreté de la chevelure avec cette lotion et laissez agir 10 minutes.

Lavez ensuite les cheveux avec un shampooing doux et peignez soigneusement avec un peigne à poux.
Renouvelez l'application 3 jours plus tard.

Estelle

Passer un message

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

La photo & son histoire

Voici la photo à partir de laquelle je vous propose de travailler (p7)

Pour relire les consignes, je vous renvoie via ce lien à l'édition du mois dernier :
Lien : http://madmagz.com/fr/magazine/178034
Bonne lecture :)
& laissez libre cours à votre créativité !

Lili

UN METIER, UNE VIE
Véronique Morre, Neuronutritionniste
www.neuronutrition-solutions.com

Véronique en quelques mots
Le moteur de ma vie est de pouvoir être en harmonie avec moi-même, calme, chaleureuse et rayonnante et de ce fait disponible pour les autres…

…pour trouver et garder cet équilibre intérieur j'ai réalisé de nombreux changements tant privés que professionnels. J'ai réalisé qu'en 'écoutant mon intuition, la route s'ouvre d'elle-même devant moi, je peux lui faire confiance même si je ne sais pas où elle me conduit.

Lili: qui es-tu?
Véronique :Je m'appelle Véronique, j'ai 51 ans. Je suis la maman de trois supers filles de 22, 20 et 17 ans.

Lili :Comment as-choisi de devenir neuro-nutritionniste ?
Véronique : Kiné au départ, je suis ensuite tabacologue, diplômée du FARES et reconnue par l'INAMI. Comme beaucoup de fumeurs sont confrontés à des problèmes de poids ou à la crainte d'une prise de poids lors de l'arrêt du tabac, il m'a semblé indispensable d'avoir un bagage solide dans ce domaine pour leur donner confiance dans cette démarche d'arrêt.
En faisant la neuro-nutrition, j'ai découvert un univers passionnant, dans lequel je me sens bien, qui va au-delà du contrôle du poids. J'ai appris qu'une réorganisation de l'alimentation associée à la gestion du stress par différents moyens peut soulager des problèmes de fatigue, de douleurs chroniques, d'insomnies, de dépressions, d'hyperactivité…. et bien sûr de surcharge pondérale.

Lili : Pourquoi parle-t-on de NEURO nutrition et non pas de nutrition ou de diététique ?
Véronique : l'approche est tout à fait différente. La neuro-nutrition ne s'arrête pas au domaine alimentaire. C'est l'occasion de se reconnecter à soi-même par la prise de conscience de nos besoins. Aussi bien en neuro-nutrition qu'en les personnes me confient après quelques temps qu'elles sont surprises, que les changements qu'elles ont mis en place vont bien

au-delà de l'aspect alimentaire ou de la suppression de la cigarette. Elles sont fières d'avoir pu réaliser un changement qui leur a fait du bien. Cela démystifie la peur du changement et les invite à aller vers d'autres changements avec plus de confiance, d'assurance et de fierté.

Les échos que je reçois sont par exemple : « Je vois la nourriture autrement », « Tout se passe en douceur, dans le respect de soi alors que je trouvais les régimes maltraitants pour l'organisme », « Je ne me jette plus sur la nourriture. », « Je retrouve mon énergie », « J'ai envie de prendre soin de moi », « En me voyant en forme, tout le monde s'y met dans la famille », « Je n'imaginais pas que c'était aussi facile d'arrêter de fumer sans avoir envie de grignoter»,...

Lili : La neuro-nutrition est-ce un régime ?
Véronique : Non, loin de là ! C'est une réorganisation de l'alimentation dont le but est d'équilibrer les 4 neurotransmetteurs qui régulent le métabolisme ce qui va améliorer le potentiel énergétique durant la journée et la qualité du sommeil. On redécouvre le sens de se nourrir. Ce sont des habitudes qui s'inscrivent dans la durée. On peut consommer « de tout » mais au bon moment avec évidemment les réserves d'usage à l'égard des graisses et des sucres rapides.
Lili : La neuro-nutrition ne concerne donc pas uniquement le surpoids ?
Véronique : Pas uniquement non, elle rééquilibre le métabolisme, elle vient en aide aux personnes qui souffrent d'insomnies, de fatigues, de stress, de dépression saisonnière, de compulsion pour le sucre ou de boulimie,... on peut aussi constater des améliorations chez les patients qui luttent contre la fibromyalgie, les douleurs chroniques, ...
Lili : Est-ce que manger « bio » équivaut à dire qu'on suit la neuro-nutrition ?
Véronique : pas forcément, c'est le 'moment' de la journée où l'on mange ces aliments qui détermine si on suit le programme de neuro-nutrition, mais les aliments bio sont un plus. Certaines personnes me confient que dans leur nouvelle démarche de prendre soin d'elle-même, elles se surprennent à se diriger vers des aliments bio.

Lili : La neuro-nutrition est-elle adaptée aux enfants ?
Véronique : Certainement ! Aux enfants, aux adolescents ! Je suis, actuellement, une adolescente de 15 ans qui était en résistance à l'amaigrissement depuis plusieurs années, malgré 10 heures d'entrainement sportif par semaine et un suivi diététique extrêmement strict elle ne parvenait pas à perdre les 10 à 12kg qui s'accrochaient à elle. Elle constate enfin des changements parce que la neuro-nutrition sort du cadre alimentaire pur et elle retrouve le plaisir de manger sans le stress permanent de la prise de poids. Beaucoup de demandes viennent aussi pour des jeunes étudiants qui se retrouvent en kot, seuls à gérer leur alimentation, qui prennent du poids et perdent de l'énergie.

Lili : Que conseiller alors aux gens qui ont un horaire de travail décalé ?
Véronique : Les horaires décalés, sont extrêmement perturbateurs, car ils empêchent le corps de produire certains neurotransmetteurs comme la mélatonine pour ceux qui travaillent la nuit, car celle-ci est produite dans la tranche horaire 23h - 6h quand la personne est endormie. Il faudra alors aider l'organisme avec des compléments alimentaires à déterminer avec un professionnel pour rétablir l'équilibre.
Lili : Quels sont tes domaines de prédilections ?
Véronique : accompagner les personnes à l'aide des techniques de coaching, avec le support d'exercices de conscience respiratoire, de cohérence cardiaque pour qu'elles puissent atteindre leur but.

" Je viens de suivre personnellement un programme de 8 séances de Pleine Conscience qui fait encore évoluer ma pratique. D'autres formations se profilent encore en 2013."

Lili : Comment la neuro-nutrition agit-elle sur le stress ?
Véronique : Elle agit d'une part en restaurant un sommeil réparateur. Si les neurotransmetteurs fonctionnent correctement, cela va agir sur la qualité du sommeil. D'autre part en rééquilibrant l'organisme avec l'aide de compléments alimentaires si nécessaires, ensuite en développant la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque est une arme antistress absolue !
Révélée notamment par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique respiratoire thérapeutique reconnue par la science. C'est une pratique extrêmement simple basée sur la respiration rythmée.

Une série d'exercices sont disponibles sur internet via « You Tube cohérence cardiaque ».:
http://www.youtube.com/watch?v=22deFxgJF4Q

Lili : Quelle est la durée et le prix d'une séance de NN ?

Véronique : Durée d'1h par personne au prix de 65€. Seules les séances de tabacologie ont une intervention de la mutuelle.
Je propose aux lecteurs de la Pause Zen un tarif préférentiel de 50€ via le mot de passe seraphine

Lili : Comment se déroule une séance de NN ?
Véronique : C'est probablement variable d'un neuro-nutritionniste à l'autre.
Pour ma part, j'envoie au client un « questionnaire santé » par mail ou par courrier avant la séance, sur son état général, ses habitudes alimentaires, pour qu'il ait l'occasion de faire le point, de réfléchir à certaines choses : comment il se sent pendant la journée, de quoi se composent ses différents repas, ce qu'il consomme entre les repas.

Lors de l'entrevue, on parcourt ensemble ses réponses au questionnaire, dans lequel on trouve généralement une foule d'informations et le point de départ de discussions plus larges. Ensuite on aborde la cohérence cardiaque.

Quand la demande concerne essentiellement une perte du poids, je dispose d'un système qui mesure la composition corporelle : masse grasse-masse maigre – masse osseuse – teneur en eau…
Cette prise de mesures permettra d'objectiver plus précisément les effets de la neuro-nutrition.

S'il s'agit d'un sevrage tabagique, j'évalue le taux de CO de l'organisme en faisant souffler la personne dans un appareil de mesure.
En fonction de chaque client on détermine ou non un rendez-vous suivant. Je reste disponible par e-mail et par téléphone si des questions devaient survenir après notre entrevue.

Le soin "découverte" de MElle Séraphine

DETENTE

CHAQUE MOIS : UN SOIN "DÉCOUVERTE" À TARIF RÉDUIT.

CE MOIS-CI, DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE LA RELAXATION PAR LA SOPHROLOGIE.
CE MOIS-CI, JE VOUS PROPOSE LA SÉANCE À 35€ (AU LIEU DE 60€).

1 SEANCE DE RELAXATION-SOPHROLOGIE

Vivez-vous ceci? STRESS, BURNOUT,FATIGUE, MANQUE DE CONFIANCE EN SOI,,INSOMNIES.... ou plutôt celà?Nervosité,angoisses, anxiété,phobies,gestion des émotions, situation difficile à surmonter?

Souhaitez-vous vous préparer aux examens, à une épreuve sportive?? La soprhologie peut vous aider.

Il suffit simplement de prendre contact préalablement, en m'expliquant clairement le but de votre démarche.

Je vous demanderai simplement d'être certain(e) d'avoir envie d'entreprendre une démarche de développement personnel

J'utilise la méthode de Caycédo : sophrologie dynamique.
Un très bel article se trouve via ce lien :http://passeportsante.net/forum/sante/f/11/t/2866.aspx

Bonne lecture.

Infos & inscriptions : mademoiselleseraphine@live.be ou via le formulaire de contact sur le site internet :www.mademoiselleseraphine.be

Renforcement positif

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

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

VOS SOMBRES ET LEURS LUMIERES

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

Vos ombres et leurs lumières

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

ETUDIEZ-VOUS !

Dressez une liste – mentalement ou par écrit (je préfère par écrit, cela permet de se relire et d'être confronté aux choses telles qu'elles sont) - de ce que vous pensiez détester mais que finalement vous appréciez car vous n'avez pas émis de jugement avant de le découvrir, le faire, le gouter, y aller…
Si le cœur vous en dit, faites la même chose à l'envers : notez ce que vous pensiez aimer et qu'au final vous détestez.

OPEREZ UN TRI !

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

Le coin des lecteurs

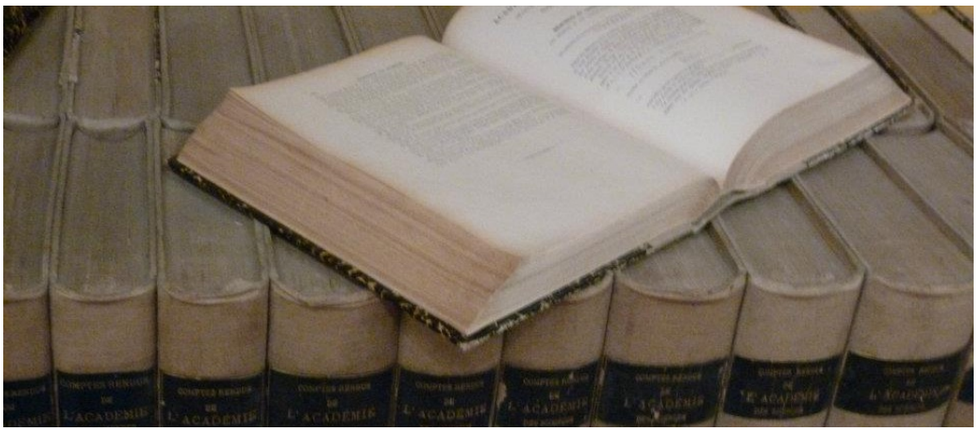
DEVELOPPEMENT PERSONNEL

CHRISTINE A LAISSE PARLER SA CREATIVITE, ET NOUS A OUVERT SON COEUR . VOICI SON TEXTE QUI SELON MOI REFLÈTE ASSEZ BIEN LE THÈME DES OMBRES ET DE LEURS LUMIÈRES (CF RUBRIQUE RENFORCEMENT POSITIF)

LES TEXTES SUR LA GENTILLESSE SERONT PUBLIÉS EN MARS.

ATTENTION: CE TEXTE APPARTIENT A CHRISTINE. TOUS LES DROITS LUI SONT RESERVES.

VIA CE LIEN, DECOUVREZ LES OMBRES ET LES LUMIERES DE YVETTE H.
HTTP://WWW.LULU.COM/SH/DE-LOMBRE-A-LA-LUMIERE/PAPERBACK/PR20063619.HTML



Bulle

Je suis rentrée dans une bulle qui n'est pas faite de savon
C'est une bulle qui se voulait être protection mais qui est pire qu'une prison
Elle te garde nuit et jour dans une vie d'imagination
Pas de remise en question
Elle te berce dans un cocon
Ou tu n'as plus envie de devenir un papillon
Plus d'espoir, plus de désespoir
Il fait tout noir
Allumez la lumière SVP
Je veux percer sa chaire
Mener une vie d'enfer sans faire de manière
Je veux trouver les clefs pour libérer ma tête
M'envoler dans les airs
Tracer un chemin vers un avenir ou tout devient clair.

Christine

TIREZ LA CARTE DU JOUR

Jeu de cartes - LounThaïZo
"Le guide de vos émotions"
Aude Le Guével

Qui est Aude ?
Relaxologue, conseillère de vie et maître Reiki Usui

A quoi servent les cartes ?
Ce jeu est un outil de développement personnel pour vous aider à percer les mystères de votre inconscient.

En savoir plus sur Aude Le Guevel?
http://fr.calameo.com/read/0020103

Découvrez les messages de vos questions intérieures en choisissant une carte.
Laissez-vous porter par l'illustration, la phrase ou le mot et méditez dessus

****

Danszenmag 1:

L'ebook gratuit est disponible via http://www.editions-danszen.weonea.com/page/61854#.U liquez sur ce lien et découvrez l'univers d'Aude Le Guevel & de ses collaboratrices :)

Une parution par mois, à ne pas manquer!

Vous pouvez accéder au blog via ce lien:
http://au2tempos.canalblog.com/arcl fb_action_ids=115510788609294&fb

****

Les cartes et les livres sont enfin disponibles en Belgique.

Si vous souhaitez rencontrer Aude, vous pouvez vous inscrire à l'atelier rencontre-cartes ou pour une consultation privée lors de sa venue en Belgique en mai prochain.
Infos & inscriptions:
mademoiselleseraphine@live.be

Attention : nombre de participations limité.

Nouvelle rubrique
Découverte ...

EXTRAIT DE " JE SUIS VIVANTE" DE YVETTE H QUI FAIT PARTIE DE « ARTS ET LETTRES »

DÉCOUVREZ LE MOIS PROCHAIN UN CONTE, TIRÉ DE « S'IL-TE-PLAÎT, DESSINE MOI UN MOUTON », DE YVETTE H.

SES COORDONNEES SUR FACEBOOK: PHOENIX CHOUPINOUX

CES TEXTES APPARTIENNENT A YVETTE H. TOUS DROITS RESERVES.

Une vie bien ordinaire ...

Mes seules aventures, mes uniques voyages se passent dans ma tête. Je suis quelqu'un de très quelconque avec une vie bien ordinaire. Et pourtant les jours se suivent sans se ressembler.

Comment expliquer que la solitude convienne parfaitement durant des années et que, subitement, on aimerait qu'elle se brise et qu'apparaisse ainsi une autre âme solitaire en quête de compagnie ?

Peut-être parce qu'on a vécu l'instant présent à chaque minute pour éviter de faire trop de pas en arrière ? Ou parce qu'on a eu trop peur d'encore subir la souffrance d'un autre départ ? Ou alors, l'impression de n'être plus « aimable », d'être transparente ou bonne copine mais jamais assez bien pour faire l'exclusivité.

Je suis plutôt casanière mais comme il est assez rare que des rencontres amoureuses se fassent sans sortir de chez soi, j'essaie de m'imposer un minimum d'une sortie par semaine. Oh ! Rien d'exceptionnel : ne fût-ce que les courses. Je déteste pourtant ça et j'ai pour habitude de me faire livrer. Mais comme il n'y a que dans les feuilletons que le beau livreur tombe amoureux de sa cliente et vice-versa je pense que je n'ai pas grand-chose à attendre de ce côté.
Par contre, dans les magasins, j'ai constaté qu'il y a toujours une âme charitable pour vous aider à attraper la boîte de céréales qui se trouve sur l'étagère du haut ou bien pour vous conseiller quand vous êtes en train d'essayer de déchiffrer

"Je suis vivante"

Une vie bien ordinaire...

"J'ai vu des dossiers voler dans les airs ou des crêpages de chignon pour un sourire bien innocent fait au compagnon d'une panthère jalouse".

Une étiquette et que vous vous parlez à vous-même
C'est parfois assez charmant. D'autres fois, beaucoup moins.

Mais si rencontres, il y a, rien qui ne mène plus loin qu'une conversation dans la file d'attente à la caisse.

Je suis parfois étonnée de voir que, malgré les -plus ou moins- longues périodes où j'ai plutôt tendance à vivre en femme des bois, des personnes de mon ancienne vie se souviennent de moi et me proposent quelque sortie. Une émotion intense me submerge alors parce que je me dis que, malgré que certains se soient évertués à me faire penser que je ne valais vraiment pas la peine qu'on s'intéresse à moi, j'ai dû laisser de bons souvenirs. Cela a été le cas récemment : d'anciens collègues m'ont invitée pour une sortie théâtrale qui a été doublement bénéfique.
Outre le fait qu'elle m'a fait sortir de l'igloo dans lequel j'avais décidé d'hiberner jusqu'à ce que la neige soit fondue, j'ai pu revoir des personnes que je savais différentes hors du contexte du travail. Nous avions des affinités communes qui nous faisaient déjà nous retrouver en dehors des heures de bureau.
Par contre, je n'ai jamais souhaité que ces rencontres puissent être autre chose qu'un sympathique copinage. Je ne crois pas à la longévité d'une histoire d'amour entre collègues.

J'ai vu trop de couples se former et après quelques temps se déchirer au détriment de l'ambiance générale au travail. Peu arrivaient vraiment à distinguer vie à la maison et celle du boulot.
Et pire encore quand il y a un rapport de hiérarchie.

LE BON PLAN
L'OFFRE DU MOIS DE FEVRIER JUSQU'AU 9/02/13 PROFITEZ DE 15% DE REDUCTION SUR LES DIFFUSEURS A LA MAISON DES PLANTES DE LA RUE DE LA STATION A 7090 BRAINE-LE-COMTE PROFITEZ-EN

CODE SERAPHINE+1CADEA OFFERT POUR TOUT ACHAT DE 40€

"Je suis vivante"

Une vie bien ordinaire...

Ou d'autres fois, des couples qui se formaient et se déchiraient durant les dîners ou fêtes organisées par l'amicale du bureau.

Un monde à part qui finit par vivre en autarcie. Pire que le métro-boulot-dodo : le lever, le petit déjeuner, la route, le boulot, les courses, les amis, les collègues... Etre ensemble quasi vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours par semaine, durant toute l'année et encore les années suivantes ! De quoi un jour où l'autre finir par se détester. C'est ce qui arrive à plus ou moins longue échéance dans la plupart des cas. Et les rares qui résistent finissent par déteindre l'un sur l'autre au point de se ressembler tellement qu'on finit par ne plus savoir qui est qui.

Donc, tant que je travaillais, je me suis toujours abstenue de répondre aux avances de l'un ou l'autre collègue. Mais maintenant que je suis à la retraite, je pense que je vais bientôt recommencer à aller manger de temps à autre à la cantine et ainsi renouer des liens avec ce qui n'est finalement qu'une grande famille envers qui vous n'avez aucune obligation, contrairement à la vôtre. Quand j'apparais, on a plutôt l'air d'être content de me voir et je n'ai aucune explication à donner quant à mon long mutisme ni aucune promesse à faire que je ne saurais pas tenir.

Si je n'ai jusqu'à présent pas croisé quelqu'un qui pourrait partager mon existence, de très enrichissantes et parfois surprenantes rencontres égayent ma vie de solitaire librement consentie.

"Je suis vivante"

Une vie bien ordinaire...

"En allant me coucher, j'ai fait mon bilan habituel de la journée. Cette fois, la balance penchait véritablement du côté positif. Certains trouveront peut-être qu'il m'en faut peu pour être heureuse. Je n'ai sans doute pas été mise sur terre pour faire de grandes choses, mais à défaut de vivre l'amour, je revis... Et cela, c'est déjà beaucoup"...

A suivre

Comme celle de Max, homme multiple qui aime à partager sa culture, son temps et son bonheur de vivre.

Ou bien de cette dame dont je ne connais pas le nom mais qui m'a acheté un objet mis en vente sur eBay. Elle sait que sa vie peut s'arrêter d'un moment à l'autre et que de toute manière, elle sera courte mais qui a ce désir de vivre pleinement le temps qui lui reste. Elle resplendissait tant que nous sommes restées, debout dans mon hall d'entrée, à parler de nos projets d'avenir. Elle aussi avait cette envie d'aborder d'autres sujets que de la maladie en dehors de la sphère médicale.

Comme elle sortait de chez moi, un autre acheteur est arrivé, intéressé par tout ce qui touche à la pierre. J'avais mis en vente un tabouret et un marteau de tailleur de pierre ayant appartenu à mon grand-père qui les avait hérités de son beau-père. J'ai égrené avec ce monsieur que je ne connaissais pas, mais bien sympathique au demeurant, des souvenirs se rapportant aux métiers des carrières de mon enfance. En voyant qu'il prenait des notes, je me sentais à la fois émue et ravie d'entretenir le souvenir de ceux qui ont contribué à façonner celle que je suis devenue aujourd'hui. Même si cela dépasse l'univers familial qui n'en a rien à faire, le sang et la sueur que ces outils ont absorbés n'auront pas été versés en vain.

J'espère que les fantômes du passé auront été aussi heureux que moi lorsque j'ai refermé la porte de mon home au départ de ce monsieur sans nom au visage agréable.

Les soins à distance...KEZAKO?

J'ai choisi de vous présenter un soin en particulier : Eveil de l'âme - soin hebdomadaire gratuit via facebook. Offert par Céline

"J'accepte de recevoir le soin d'éveil de l'âme qui m'est transmis par Céline, à compter de maintenant, Merci "

Les infos de bases :

- Se rendre sur facebook
- Trouver Céline Zenensoi
- Chaque soin a lieu le vendredi soir.
- Le soin est à distance, réalisable de son lit, pendant son sommeil

Céline nous explique la marche à suivre :

L'heure du réveil est venue et aussi celle de nous rappeler ce que nous sommes.
L'Éveil de l'âme c'est ici et maintenant =)
Céline : Je transmets ce soin d'éveil de l'âme avec l'Énergie Amour Lumière ♥ (à distance et avec le coeur) à toutes les personnes qui auront accepté le soin, voir comment ci-dessous), tous les vendredis soirs à partir de 22h (heure de France) et ce pendant les 24h qui suivent, vous pouvez donc vous y "connecter" à l'heure qui vous convient. Ce soin est ouvert à toutes et tous ♥
sans restriction aucune ♥
Je vous invite même à largement le partager, car plus nous serons nombreux, plus il sera puissant ;)
Inutile de me prévenir que vous désirez participer au soin, faites juste ce qui est écrit ci-dessus, je m'occupe du reste =)

Attendez-vous à passer par des phases plus ou moins agréables selon ce qu'il faut "lâcher" ou travailler en soi...

Comment profiter du soin ?

- Plus vous serez détendu, en confiance et dans l'ouverture du Cœur plus le soin sera efficace. LA EST LE PLUS IMPORTANT....

- Le soir, au moment de vous mettre au lit pour la nuit, QUELQUE SOIT L'HEURE, ne vous préoccupez pas de l'heure, couchez-vous sur le dos, bras et jambes allongés et décroisés, dites mentalement la phrase suivante :

"J'accepte de recevoir le soin d'éveil de l'âme qui m'est transmis par Céline, à compter de maintenant, Merci "

(si vous vous couchez plus tôt que 22h, le début du soin, ne vous inquiétez pas, en prononçant la phrase précédente, vous en profiterez quand même)

A ce moment-là : DEMANDEZ quelque chose pour vous, par exemple : être en bonne santé, guérison, trouver un emploi, apaiser votre coeur, une aide pour un projet, une protection...etc... et REMERCIEZ

.

Le mieux étant de se coucher pour la nuit, et de prononcer la phrase mentalement juste avant de fermer les yeux ♥

"J'ACCEPTE DE RECEVOIR LE SOIN D'EVEIL DE L'AME QUI NOUS EST TRANSMIS PAR CÉLINE, JE L'ACCEPTE POUR MOI ET POUR MES ENFANTS, (OU MES ANIMAUX, OU MA MAISON...) À COMPTER DE MAINTENANT, MERCI "

Attention : cela fonctionne uniquement pour les enfants, pour toute autre personne "adulte", il faudra lui donner à lire ceci afin qu'il comprenne et qu'il prononce la phrase lui-même, le libre arbitre avant tout =)

IMPORTANT > APRÈS LE SOIN

Le lendemain et les jours qui suivent, à chaque fois que vous vous sentirez bizarre, dites-vous mentalement «J'accepte l'intégration des nouvelles énergies, merci» cela vous permettra d'intégrer au mieux ce soin, pensez à bien boire le lendemain du soin.
Si une migraine venait elle serait dû au fait que vous n'avez pas assez bu... si ce cas arrivait, prenez un doliprane ou ce que vous avez l'habitude de prendre dans ces cas-là,

et BUVEZ beaucoup d'eau :)

Les 24/48h qui suivent le soin, le corps "évacue", on se sent parfois "bizarre" lors de laps de temps, c'est normal, vous ressentirez les bienfaits du soin après ce délais ♥

L'énergie travaille en nous de manière vraiment personnelle, elle va là où il le faut, il est donc normal de se sentir un peu "bof" le lendemain du soin, c'est ce que je nomme la "crise de guérison" ;) le temps que "ça passe" prenez soin de vous, chouchoutez-vous, le mot d'ordre de ces 24/48h est : JE M'ÉCOUTE...

Les douleurs ?

Ne vous étonnez pas si vous sentez des douleurs, des sensations inhabituelles, vous pouvez même être malade quelques jours avant ou après car il y a, pendant le soin, des nettoyages et des purifications qui se font (en fonctions des personnes) qui peuvent entrainer des douleurs ou autres.
Il faut faire de la place, éliminer le vieux pour laisser la place au nouveau.

C'est comme si vous aviez un bouteille de vinaigre et que vouliez la remplir avec du bon vin. Si vous rajoutez du bon vin sur le vinaigre vous aurez toujours du vinaigre. Si vous voulez que votre bon vin reste du bon vin, il va vous falloir vider complétement la bouteille de vinaigre.

Plus vous serez détendu, en confiance et dans l'ouverture du Cœur, plus le soin sera efficace.

Il faut donc être conscient que cela va chambouler des choses en nous, encore faut-il être prêt à les affronter/gérer...
Avez-vous lu les détails du soin ?
rdv sur www.zenensoi.com
Rubrique : soins à distance gratuit

A lire également si vous désirez plus de précisions, beaucoup de réponses à vos questions se trouvent ici :

http://www.facebook.com/notes/céline-zenensoi/comment-recevoir-une-séance-de-soins-énergétiques-à-distance-/539085932775618

PDF disponible en cliquant sur la photo

L'atelier du mois de M Elle Séraphine

L'atelier du mois, c'est l'occasion de découvrir de nouvelles techniques thérapeutiques, de participer à des ateliers, ou tout simplement l'occasion de passer un bon moment en toute convivialité.
En mars, je vous propose un stage d'initiation aux Fleurs de Bach.

Les Fleurs du Dr Bach (médecin anglais 1886-1936) sont des élixirs à base de plantes et de fleurs sauvages.
Ces quintessences nous aident à retrouver un équilibre émotionnel et nous permettent de mieux traverser nos difficultés et gérer nos stress.
En nous redonnant notre potentiel positif, ces élixirs nous aident à nous sentir plus en harmonie avec nous-mêmes et avec notre environnement.

C'est une méthode naturelle et efficace qui s'adresse à tous : bébés, enfants, adultes, femmes enceintes, personnes âgées.

Voulez-vous les découvrir et apprendre à les utiliser ?
- Philosophie du Dr Bach.
- Champ d'action des élixirs floraux.
- Comment les utiliser au quotidien.
- Comment les choisir pour soi-même.
- Le Rescue.

Pendant ce stage, vous aurez l'occasion de découvrir un élixir qui vous convient plus particulièrement et vous préparerez votre flacon.

RDV le lundi 04mars - A Braine-le-Comte (adresse communiquée aux participant(e)s)
Horaire : 14h - 18h
Tarif: 50€ par personne
Nombre de pers: 6 max
Infos & réservations : mademoiselleseraphine@live.be
Un acompte vous sera demandé.

Infos sur la thérapeute :

Marie-Chantal Molle.

Conseillère en Fleurs de Bach –
Praticienne Enelph -
Reiki –
Guide-nature

2, rue Félicien Molle-
6238 LUTTRE.
071/84.35.61 - 0473/32.38.60
mariechantalmolle@yahoo.fr

Retrouvez son portrait dans une prochaine parution de La Pause Zen :)