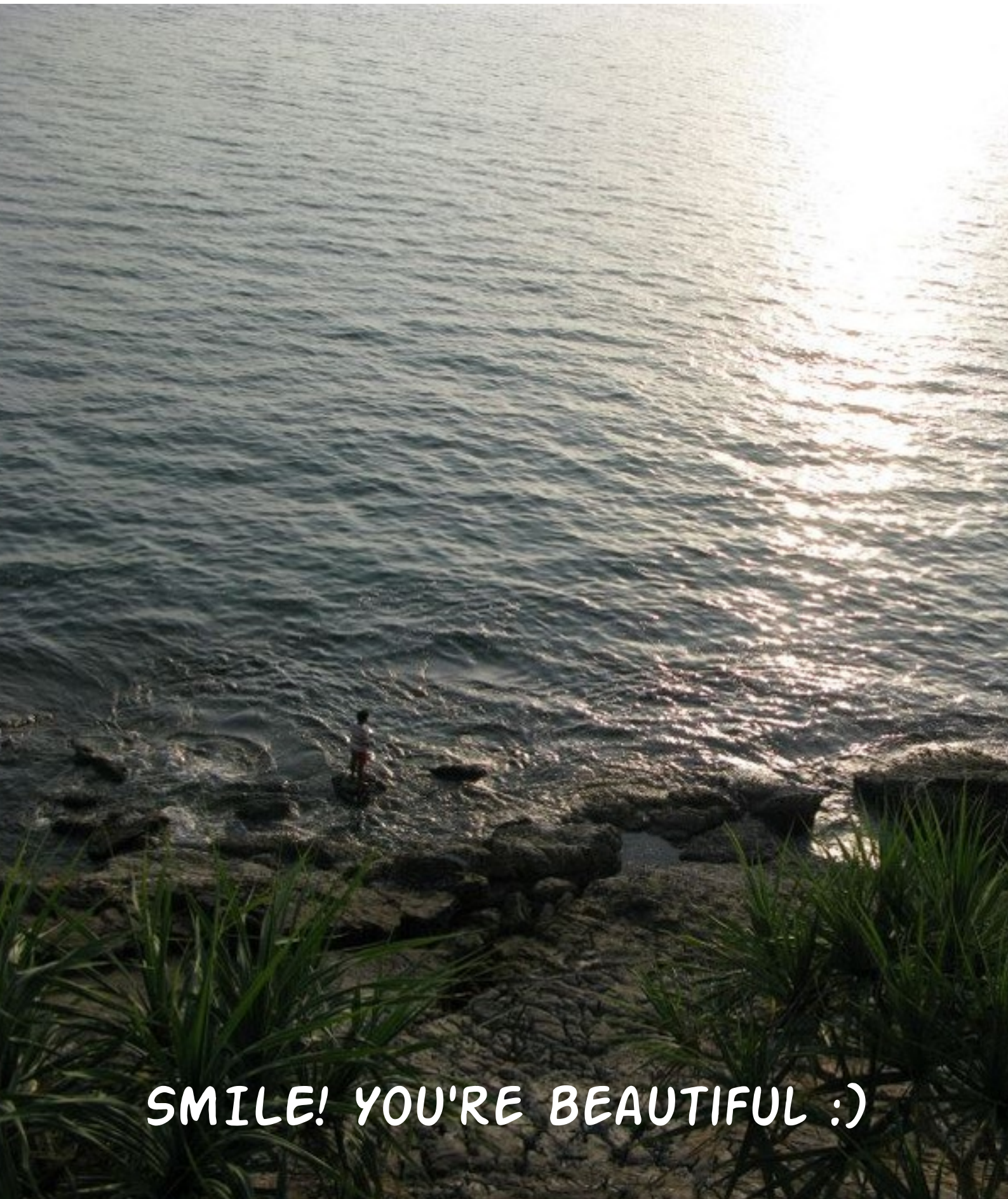


La Pause Zen ©

AVRIL 2013 - N°6



SMILE! YOU'RE BEAUTIFUL :)

SOMMAIRE

QUOI DE NEUF?

4 Découverte gustative

Pincée de Bonheur

5 Introduction aux ateliers

RECIT DU BOUT DU MONDE

6 KO-LANTA

GEMMOCORNER

9 Introduction

KEZAKO?

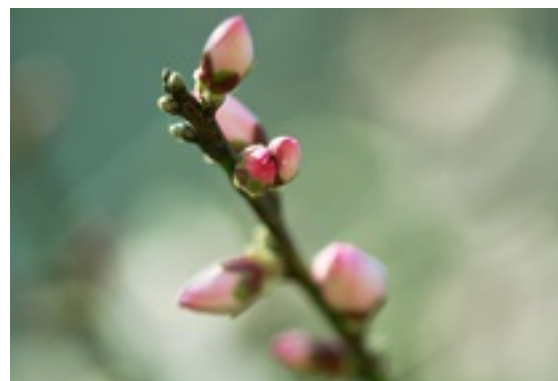
12 Le chèque d'abondance

CONTE THERAPEUTIQUE

14 pour enfants : le Maître Magicien

COMME UNE ENVIE DE...

18 jardiner avec la lune



LE CONSEIL D'ESTELLE

- 19 Préparer sa peau au soleil

RENFORCEMENT POSITIF

- 20 La bulle rose

SOIN DECOUVERTE DU MOIS

- 21 Le massage récup
Les journées nanas

COIN DES LECTEURS

- 23 C'est quand le bonheur

UN METIER, UNE VIE

- 24 Céline Alvarez, Chamane

ATELIER DU MOIS

- 27 Stage - rencontre cartes
Aude Le Guével

AGENDA

- 28 Avril
Mai dispo à la demande

Invitation aux journées
nanas de
Mademoiselle Séraphine

Chaque mois, une journée nanas !
<http://ma.blogs.dhnet.be>
A bientôt :)

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



Quoi de neuf ?

DECOUVERTE

ET OUI, LA MAGIE
DU THE L'A FAIT :

ILS ONT CRÉÉ
CETTE NOUVELLE
GAMME AFIN DE
FAIRE RIMER LES
THÉS ET LES
TISANES AVEC
VOTRE SIGNE
ASTROLOGIQUE!!!

A DECOUVRIR SANS
ATTENDRE :)



Les 12 thés du zodiaque??

Du signe de la Balance??

- traits de caractère principaux : le tact, le charme et la flexibilité. les natifs de la balance jouissent d'un bon équilibre et d'un esprit pondéré. maintenir l'équilibre est important pour la balance.

- Côté Thés et Tisanes : offrez vous des saveurs fleuries qui répondent bien à votre désir d'harmonie et de raffinement.

Découvrez vite la tisane ou le thé qui vous correspond via les liens suivants :

<http://magieduthe.blogspot.be/>
<http://magieduthe.weezbe.com/Gamme-Zodiaque-c-303.html>

Bonne dégustation :)

Lili

Une pincée de Bonheur ...

NOUVELLE RUBRIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST
LA PSYCHOLOGIE
POSITIVE ?

C'EST LA SCIENCE DE
CE QUI VA BIEN DANS
LA VIE. CETTE
PSYCHOLOGIE
COMPLÈTE CELLE DE LA
PSYCHOLOGIE NÉGATIVE
QUI ÉTUDIE LES
STRUCTURES ET LES
MÉCANISMES DE LA
PSYCHOPATHOLOGIE
(ANXIÉTÉ, DÉPRESSION
PAR EXEMPLE).
L'OBJECTIF DE LA
PSYCHOLOGIE POSITIVE
EST DE DONNER DU
SENS À NOS ACTIONS,
D'ÊTRE RESPONSABLE
DE CE QUE NOUS
POUVONS CHANGER, DE
DÉVELOPPER NOTRE
CAPACITÉ D'AIMER ET
D'ÊTRE AIMÉ, D'ÊTRE
RÉSILIENT FACE À CE
QUE NOUS NE POUVONS
PAS ÉVITER

LES EXERCICES
DEBUTENT DANS LA
PROCHAINE PARUTION.
VOUS POURREZ LE
TESTER EN ENVOYER
VOS COMMENTAIRES A
CELINE. SI VOUS LE
SOUHAITEZ, ILS
SERONT PUBLIES LE
MOIS QUI SUIT.



Céline lance: les ateliers du bonheur. En voici une pincée

Qui peut participer à ces ateliers? Pourquoi y participer?

Les prérequis du changement

Nous sommes tous familiers du fait que les habitudes malsaines sont particulièrement difficiles à changer. Grâce aux ateliers du Bonheur dans un premier temps certaines barrières à la réalisation d'un changement efficace, comme nos croyances, les bas niveaux d'autorégulation et la complexité du processus de changement lui-même. Par exemple, selon que nous avons un état d'esprit fixe ou flexible il est possible de déterminer la quantité d'effort à investir pour faire émerger un changement et la rapidité avec laquelle nous abandonnerions face à un revers. De plus, puisque certaines recherches assimilent notre autorégulation (ou pouvoir de volonté) à un muscle, il n'est pas étonnant qu'une longue journée de travail puisse l'épuiser, impliquant l'affaiblissement de nos meilleures intentions.

- Pour le bonheur
- Pour l'équilibre émotionnel
- Pour atteindre le flux

Le flux ("flow") est un état optimal de concentration caractérisé par l'absorption intense dans une activité, une attention soutenue, le plaisir et une performance améliorée..

- Pour des relations positives

-----A suivre :)



Récit du bout du monde - KO LANTA

Catherine Vanesse

Je m'appelle Catherine, j'ai 31 ans, j'ai décidé de partir explorer l'Asie seule, sac sur le dos

" Entre les odeurs des pots d'échappements, de viandes grillées et d'encens, l'odeur de son parfum me parvenait, telle un rafraîchissement dans la chaleur moite de la ville....

Nous filions sur le boulevard Ratchada en direction de Sumkhivit, nous fauflant dans le circulation de fin de journée. Bangkok sortait alors ses plus beaux atours lumineux, la ville se colorait des phares rouge des voitures et des néons des nombreuses enseignes et panneaux publicitaires. Le regard perdu au sommet des grattes-ciel, je me laissais guider dans l'immensité de cette ville. Déjà deux mois que je suis en route. La première fois que je suis passée à Bangkok, j'ai directement sauté dans un bus pour le sud de la Thaïlande, cette ville trop grande m'effrayait un peu, mais là assise à l'arrière de son scooter, je découvrais enfin les charmes de cette métropole, alors je me collais encore un peu plus à lui, sentant la chaleur de son dos contre ma poitrine.

C'est quoi pour toi le plus important dans le voyage ? Nous étions assis à la terrasse d'un bar lorsqu'il m'a posé cette question. La réponse est venue instantanément : la liberté. Pourquoi je voyage, pourquoi je suis partie, c'est uniquement pour cette raison. Je ne m'en suis rendue compte que lorsque l'avion a décoller le 17 janvier pour Bangkok, avant cela, je me suis trouvée plein de bonnes excuses pour partir, des excuses toutes plus ridicules les unes que les autres sauf peut-être celle d'écrire mon roman.

Je m'appelle Catherine, j'ai 31 ans, ma maison tient dans un sac à dos, j'ai commencé mon voyage par le sud de la Thaïlande, ensuite direction le Cambodge, la Birmanie, la Thaïlande encore avant de continuer vers le Laos. Après le Laos, je ne sais pas encore, je n'ai pas de plan précis, je me laisse vivre et laisse mes sentiments me guider ainsi que les rencontres. Je suis censée revenir dans 6 mois, mais 6 mois c'est si court.



Aon

J'avais mis le papier avec le numéro de téléphone d'Aon dans mon livre. Il était venu le déposer à mon bungalow le dernier soir. Assis côte à côte nous avons fumé un joint, en silence. Il n'arrêtait pas de sourire, un sourire timide, un peu embarrassé, à chaque fois je rougissais, j'avais l'impression d'avoir 15 ans. J'ai fait glisser une de ces dread entre mes doigts. Il les portait jusqu'à la taille, il avait les traits fins comme son corps, sec et noueux, il était beau.

Je sentais son regard sur moi, je n'osais lever les yeux.

No boyfriend ?

No, no boyfriend.

Il m'avait posé la question quelques jours plus tôt. Il avait parut surpris. Une femme seule au bar, le bruit des vagues, le soleil couchant, un jus de fruits frais, je sirotais mon verre encore en maillot, un paréo noué autour du cou, je fumais trop de cigarettes. Rituel quotidien. A chaque fois, il venait s'asseoir

" J'avais mis le papier avec le numéro de téléphone d'Aon dans mon livre..."

quelques minutes près de moi, à chaque fois un peu plus près, on parlait peu, deux ou trois questions, jamais plus, ensuite il retournait faire ses cocktails.

Do you smoke joint ?

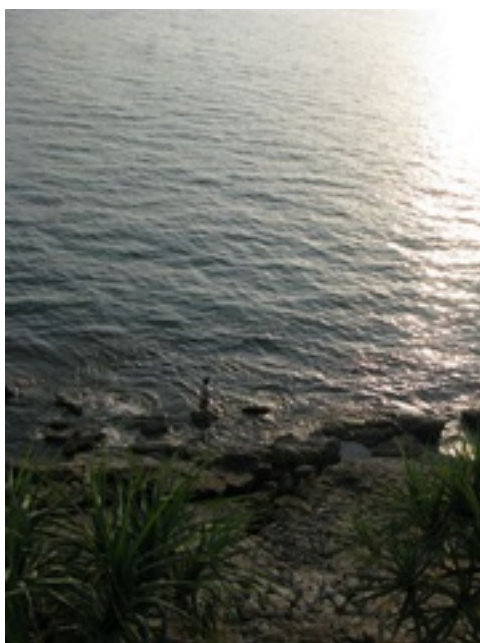
Sometimes

See you later

C'était devenu une autre habitude, lorsque les clients étaient partis, qu'il avait rangé et nettoyé son bar, il frappait à la porte de mon bungalow. De lui, je savais juste qu'il travaillait 7 jours sur 7, 12 ou 14 heures par jour, uniquement pendant la saison, le reste il ne faisait rien, il gagnait assez

d'argent, grâce aux pourboire, les Suédois et les Russes, surtout, étaient généreux.

Il n'avait jamais voyagé, à peine dans son pays, l'année se partageait entre Krabi et Koh Lanta, il jouait de la guitare, il aimerait voir un jour Radiohead en concert ou The Cure, il n'aimait pas le reggae, dix ans qu'il laissait pousser ses rastas.



il aimerait me revoir, voyager un peu avec moi.

Depuis, j'en ai lu des livres, je suis allée en Birmanie, au Laos, au Cambodge, je suis plusieurs fois repassée par la Thaïlande. Je ne l'ai jamais appelé, mais son numéro me sert toujours de marque page, il a l'odeur du soleil et le souvenir de sa peau, de ses longues dreadlock tissant un voile autour de nous, de son regard plongé dans le mien, de son sourire

Catherine

Gemmocorner

NOUVELLE RUBRIQUE

Pourquoi est-elle efficace ?

Les bourgeons et jeunes pousses sont composés de tissus embryonnaires qui contiennent toutes les informations génétiques de la future plante. Ils sont plus riches en acides nucléiques et hormones de croissance que les autres tissus. Ils contiennent également des vitamines, des oligo-éléments et des minéraux ainsi que d'autres principes actifs qui disparaissent au fur et à mesure du développement de la plante.

Cette discipline a été reprise et développée ultérieurement par le Dr. Max Tétou, un homéopathe français, qui l'a appelée "Gemmothérapie".



Qu'est-ce que la gemmothérapie ?
Ce mot dérive du latin "gemmae" signifiant à la fois
bourgeon de plante et pierre précieuse. Ce nom a été
universellement adopté.

La gemmothérapie est un domaine de la phytothérapie qui utilise les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes. Ils sont récoltés au printemps, à un moment clé de leur cycle de développement naturel, et sont préparés frais dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine.

Les bourgeons et jeunes pousses sont composés de tissus embryonnaires en plein développement qui renferment toute la puissance de la future plante ; c'est pourquoi ils constituent un véritable concentré d'énergie et de vitalité. Ils contiennent également beaucoup de principes actifs qui ne seront plus présents dans la plante adulte. Ceci explique la large gamme d'applications et l'efficacité des macérats-mère ou macérats glycélinés concentrés.

La gemmothérapie a été créée par le Dr. Pol Henry, un médecin belge, dans les années 60. Il a publié le résultat de ses recherches et de ses tests cliniques en 1970 et a appelé cette nouvelle thérapie "Phytoembryothérapie".

GEMMOCORNER

Le bourgeon de figuier est calmant du système nerveux, c'est un anti-angoisse remarquable et facilite le sommeil. Mais il s'utilise également comme draineur de l'estomac. C'est un remède puissant des ulcères duodénaux et gastriques, de l'acidité gastrique et des colites.

La gemmothérapie est donc une alternative efficace pour se soigner. Elle peut s'employer en complément d'autres thérapies et présente très peu de contre-indications.

ZENitude
Cabinet
d'Aromathérapie et de
Réflexologie

Rue D'Anderlues, 169
6540 Mont-Sainte-
Geneviève

Tel: 0496/04.37.75



N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre pharmacien ou votre médecin ou thérapeute.

Comme la gemmothérapie utilise des tissus en plein développement, ses remèdes renferment toutes les propriétés de la plante, c'est-à-dire à la fois les propriétés des fleurs, des feuilles, des fruits, de l'aubier et des racines.

Ainsi, le macérat glycéринé de bourgeons de tilleul (*Tilia tomentosa*) possède les propriétés sédatives liées aux fleurs mais également les vertus dépuratives et diurétiques de l'aubier. Il en va de même pour l'extrait de bourgeon d'aubépine (*Crataegus oxyacantha*) qui possède les propriétés du fruit (action sur le muscle cardiaque) et de la fleur (action sur le rythme cardiaque).

La gemmothérapie propose plusieurs formes d'extraits :

- * Des macérats glycéринés concentrés unitaires (ou macérats-mère) qui contiennent toutes les propriétés d'un seul bourgeon
- * Des teintures-mères, ou macérat 1D, beaucoup plus diluées
- * Des complexes, associations harmonieuses de différents macérats-mère, qui répondent à un problème ciblé.

GEMMOCORNER

Le bourgeon de cassis

est un antirhumatismal et un anti-inflammatoire puissant. En raison de son action cortisone-like, il remplace avec succès les anti-inflammatoires classiques sans en présenter les effets secondaires néfastes. Il améliore également la souplesse des ligaments et des tendons. Il est également efficace dans le traitement de l'asthme, des bronchites chroniques et les rhinites allergiques. Il constitue le remède du premier plan du terrain allergique.



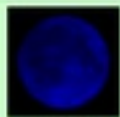
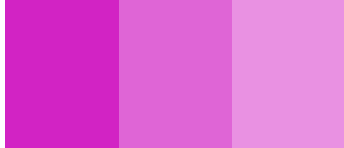
Les posologies seront bien évidemment différentes selon que l'on emploie l'une ou l'autre forme.

> Macérats glycélinés et complexes : 5 à 15 gouttes maximum par jour.

> Teintures-mères : 50 à 150 gouttes

Elle peut être utilisées chez les enfants et chez la femme enceinte (à l'exception des certains bourgeons à tropisme hormonal). Les dosages seront bien évidemment adaptés.

A partir de ce numéro, retrouvez un conseil en aromathérapie + un conseil en gemmothérapie :))



Nouvelle lune

11/01/2013 19:44
 10/02/2013 07:21
 11/03/2013 19:52
 10/04/2013 09:36
 10/05/2013 00:29
 08/06/2013 15:57
 08/07/2013 07:15
 06/08/2013 21:51
 05/09/2013 11:37
 05/10/2013 00:35
 03/11/2013 12:51
 03/12/2013 00:23



Premier quartier

18/01/2013 23:42
 17/02/2013 20:28
 19/03/2013 17:23
 18/04/2013 12:27
 18/05/2013 04:31
 16/06/2013 17:20
 16/07/2013 03:14
 14/08/2013 10:52
 12/09/2013 17:04
 11/10/2013 22:58
 10/11/2013 05:53
 09/12/2013 15:08



Pleine lune

27/01/2013 04:39
 25/02/2013 20:27
 27/03/2013 09:28
 25/04/2013 19:58
 25/05/2013 04:26
 23/06/2013 11:33
 22/07/2013 18:16
 21/08/2013 01:45
 19/09/2013 11:13
 18/10/2013 23:38
 17/11/2013 15:16
 17/12/2013 09:29



Dernier quartier

05/01/2013 03:58
 03/02/2013 13:57
 04/03/2013 21:53
 03/04/2013 04:37
 02/05/2013 11:15
 31/05/2013 18:59
 30/06/2013 04:54
 29/07/2013 17:44
 28/08/2013 09:36
 27/09/2013 03:56
 26/10/2013 23:41
 25/11/2013 19:28
 25/12/2013 13:48

"LE CHEQUE D'ABONDANCE, KEZAKO?"

Abondance dans les affaires, en amour,
en santé...Ca vous dit?

Voici le chèque de l'abondance, à quoi il
sert et comment le compléter.

Faites-en bon usage :))

Lili

Ce que vous devez savoir :

Le but est de recevoir de l'abondance
dans votre vie.

Voici votre activité pour confirmer votre
pensée.

En utilisant ces spécimens de chèques,
vous confirmez votre intention à l'univers
en lui indiquant que vous voulez
recevoir de l'abondance dans votre vie.

Mode d'emploi pour rédiger un chèque
d'abondance :

* Le chèque doit être rédigé dans les 24
heures qui suivent une NOUVELLE
LUNE.

* Indiquez la date dans la case prévue à
cet effet.

* Dans l'espace "Payez à l'ordre de ",
inscrivez votre prénom et votre nom.

* Dans la case réservée au montant en
chiffres, écrivez " A payer
intégralement".

* Donc, n'inscrivez aucun montant car
l'Univers ne reconnaît ni les lettres ni les
chiffres.



* Au lieu de votre signature, signez le chèque comme suit: "La loi de l'abondance".

* Ensuite, placez ce chèque dans un endroit sûr (dans la maison ou votre portefeuille) et oubliez-le. Il faut simplement y penser de temps à autre mais sans vous y accrocher, juste en passant. L'Univers prendra votre intention en charge à partir de ce moment.

* Vous pouvez également le mettre en évidence afin de le voir le plus souvent possible afin que votre esprit s'habitue à l'idée de recevoir ce montant.

PLUS D'INFOS SUR LA LUNE ET SES CROISSANTS??

CLIQUEZ SUR LE LIEN SUIVANT :

[HTTP://WWW.CALENDRIER-365.FR/LUNE/CALENDRIER-LUNAIRE.HTML](http://www.calendrier-365.fr/lune/CALENDRIER-LUNAIRE.HTML)

LES ECLIPSES EN 2013

- **25 AVRIL: ÉCLIPSE PARTIELLE DE LUNE VISIBLE DE 18 H À 22 H EN EUROPE.**
- **9 ET 10 MAI: ÉCLIPSE ANNULAIRE DU SOLEIL INVISIBLE EN FRANCE.**
- **25 MAI: ÉCLIPSE DE LUNE VISIBLE EN EUROPE , AMÉRIQUE DU NORD ET AFRIQUE DE 3H 53 À 4H 27**
- **18 ET 19 OCTOBRE: ÉCLIPSE DE LUNE DE 21H50 À 1H49. VISIBLE EN AMÉRIQUE DU NORD ET DU SUD, EN ASIE.**
- **3 NOVEMBRE: ÉCLIPSE TOTALE DU SOLEIL, INVISIBLE EN FRANCE.**

Prenez l'habitude de rédiger un chèque lors de chaque nouvelle lune. Vous verrez, ça fonctionnera, à la simple condition d'accepter que cela soit possible.

Spécimens de chèques d'abondance - c'est gratuit sur internet :))

En le faisant mensuellement, vous confirmez votre volonté.

Info supplémentaire:

La nouvelle lune, c'est lorsque la Lune se situe au plus proche du soleil, en conjonction avec celui-ci. Elle n'apparaît pas dans le ciel de nuit, mais en journée et présente sa face obscure à la Terre, ce qui la rend difficilement observable.



CONTE THERAPEUTIQUE

- pour enfants -

L E MAITRE MAGICIEN

Dentine, petite souris de son état, avait de gros soucis dentaires : dès qu'elle mangeait quoi que ce fut d'un peu trop dur, hop ! Ses dents volaient en éclats.

Comme c'était désastreux, et surtout comme cela faisait peur !

En se regardant dans le miroir magique de la salle de bain, même en se faisant des sourires émail diamants, Dentine ne rayonnait plus. Dans le miroir, une autre personne apparaissait : c'était Miss Trouille. « Mais que se passe-t-il ? Pourquoi suis-je dans un état pareil ? Et surtout, pourquoi mes dents se cassent-elles en mille morceaux au moindre grignotage?? » Se demandait Dentine, en contemplant sa triste mine.

« Allez Dentine, secoue-toi un peu » se dit-elle « une remise en question s'impose ! Et surtout un rendez-vous avec le Maître Magicien ».

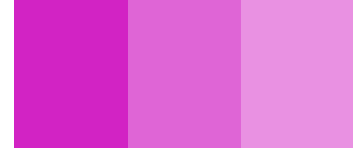
Aussitôt dit, aussitôt fait.

Mais si tôt le combiné remis sur son socle, elle sentit des choses lui parcourir le corps... puis l'esprit...des choses étranges...

Un mélange de frémissements, de frissons...

Une multitude de questions débarquèrent dans sa tête, tels des pirates à l'abordage de son cerveau.

Elle était divisée : « Je n'aime pas beaucoup rendre visite au Maître Magicien...



Mais il le faut, je ne peux pas laisser mes dents se détériorer...
Mais je vais avoir mal ??....mais non mais non ça ira...

Et si j'allais vraiment avoir mal ??
ET si ? Et si et si ? » Se torturait Dentine.

Dans sa poitrine, elle sentit son cœur se mettre à danser. Ses mains et ses jambes suivirent le mouvement. Elle ne fut bientôt plus qu'il tremblement ambulante, qu'un pantin désarticulé.

Et soudain, dans le miroir, Miss Trouille devint bleue.

« Allez Dentine, raisonne ton cœur, et raisonne ta tête » se dit la jeune souris.

« Prends un peu de poudre de perlimpinpin, ça ira mieux »

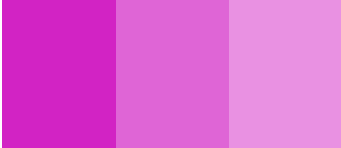
Que nenni ! Au grand désespoir de celle-ci, ses dents semblaient se rebeller, et même la poudre de perlimpinpin n'y pu rien.
Peut-être qu'elles non plus n'aimaient pas trop rendre visite au Maître Magicien...

Tic-tac tic-tac...les minutes marquaient l'heure qui avançait à grands pas... il fallait bientôt se mettre en route coûte que coûte...
Dentine, guerrière dans l'âme, ne se laissa pas démonter : elle enfila ses chaussons bravetout, son manteau réconfort, et saisit Miss Trouille par la doublure du manteau jusqu'au cabinet du Maître Magicien.

« Bonjour Dentine » dit-il

« Bonjour monsieur le Maître Magicien » répondit la souris frétille.

« Installez-vous sur le trône de soin et voyons ensemble ce qui vous amène. »



Dentine lui confia ses peurs et le Maître Magicien étudia la situation...

Il avait tout de suite remarqué la présence de Miss Trouille, collée aux basquets de la petite Dentine.

« Il va falloir la rassurer » se dit-il.

La souris avait obéi, et s'était installée sur le trône de soin qui n'avait rien de très agréable : ce fauteuil était muni d'une multitude d'accessoires curieux, et assez effrayants à regarder : Une bananafraise, une policeusepolissonne, un avale-tout...et surtout : une lampequestionneuse !!!

A la vue de tout ceci, Miss Trouille réapparut, malgré l'accueil chaleureux et l'attitude réconfortante du Maître Magicien.

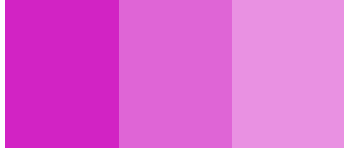
« Il n'y a rien de bien grave Dentine tu sais, mais il faut absolument que je soigne tes dents. Tu ne peux pas rester dans cet état, ce serait beaucoup trop dangereux. »

« Je te propose ceci : pendant que je serai occupé à réparer, pense à quelque chose d'agréable »

« Le temps passera plus vite »

Dentine obéit à nouveau. Elle commença par bien respirer pour se détendre et envoyer Miss Trouille aux oubliettes.

Soudain, elle arriva dans un endroit tout doux, tout chaud, plein d'amour et de réconfort.



Elle était arrivée dans son cocon, dans sa pièce protectrice loin, bien loin de tout ce matériel farfelu et de cette satanée Miss Trouille.

Elle commençait à peine à l'aménager lorsqu'elle entendit une voix au loin « et voilà, c'est terminé ! »

Lorsqu'elle ouvrit les yeux, tout était fini. Le Maître Magicien avait réparé les dents abîmées comme par magie.

« Tu as été très brave et vraiment très sage » dit-il. Il lui tendit le miroir qui se trouvait sur la console à proximité du trône pour qu'elle puisse constater le travail accompli.

En s'y voyant, Dentine retrouva son sourire émail diamant. Dentine le remercia, enfila ses chaussons bravetout et son manteau réconfort et s'en alla le cœur léger en oubliant Miss Trouille.

Elle promet également de lui rendre visite plus souvent.

Lili

Ce conte fait partie du "Carnet féérique de Melle Séraphine" - 10 Contes thérapeutiques pour enfants.

Séances de lectures de contes le 05.05.13 et 07.07.13
Infos & inscriptions : mademoiselleseraphine@live.be

Comme une envie de...

HOBBY

En savoir plus?

Consultez ma source
via ce lien :

<http://www.dinosoria.c>

DECOUVERTE DU MOIS:

Les semences BIO de
SEQUIOIASHOP

"La vie en Version
Originale
Notre mission, vous
proposer la meilleure
sélection de produits
biologiques et
naturels."

<http://eshop.sequoiashop>

Contact : Arnaud

Arnaud viendra
également animer une
conférence à Braine-le-
Comte dans les
prochaines semaines.
Infos & inscriptions :
mademoiselleseraphine



Jardiner avec la Lune

Jardiner avec la Lune devient de plus en plus à la mode et les résultats sont souvent surprenants.

L'agriculture biodynamique allie l'agriculture biologique et les influences des planètes, de la Lune et des constellations.

De nombreuses associations françaises expérimentent depuis plus de 30 ans l'agriculture biodynamique.

J'ai personnellement testé cette technique en tenant compte des conseils donnés dans « jardinez avec la Lune » aux éditions Rustica. Cette parution existe depuis maintenant 1983 et vous verrez que les résultats sont tout à fait probants.

Les périodes néfastes pour le jardinage

Quand la Lune passe au périgée et à l'apogée, il est déconseillé d'entreprendre des travaux de jardinage. Les jours d'éclipse sont également néfastes.

http://www.dinosoria.com/jardin_lune.htm

Autres pistes :

<http://www.graines-et-plantes.com/?Page=Calendrier-lunaire&lune=plantes>

Il existe également des calendriers :

[http://www.amazon.fr/Mieux-jardiner-avec-lune-2013/dp/2035871611/ref=sr_1_2?](http://www.amazon.fr/Mieux-jardiner-avec-lune-2013/dp/2035871611/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-2)

[ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-2](http://www.amazon.fr/Mieux-jardiner-avec-lune-2013/dp/2035871611/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-2)

[http://www.amazon.fr/Lagenda-jardinier-bio-2013-calendrier/dp/2360980750/ref=sr_1_8?](http://www.amazon.fr/Lagenda-jardinier-bio-2013-calendrier/dp/2360980750/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-8)

[ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-8](http://www.amazon.fr/Lagenda-jardinier-bio-2013-calendrier/dp/2360980750/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1364800291&sr=8-8)

Le conseil d'Estelle

AROMATHERAPIE

ZENITUDE
CABINET
D'AROMATHÉRAPIE ET
DE RÉFLEXOLOGIE

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

TEL: 0496/04.37.75

LE PTI COUP DE
COEUR DE LILI :
[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/](http://www.youtube.com/watch?v=QBEIUXCZSK0&list=AL9BQ-HCRJTKSCCGRXCH_VDZ)
[V=QBEIUXCZSK0&LIST=A](http://www.youtube.com/watch?v=QBEIUXCZSK0&list=AL9BQ-HCRJTKSCCGRXCH_VDZ)
[9BQ-](http://www.youtube.com/watch?v=QBEIUXCZSK0&list=AL9BQ-HCRJTKSCCGRXCH_VDZ)
[HCRJTKSCCGRXCH_VDZ](http://www.youtube.com/watch?v=QBEIUXCZSK0&list=AL9BQ-HCRJTKSCCGRXCH_VDZ)
CLIQUEZ SUR LE LIEN
CI-DESSUS.



Comment bien préparer sa peau au soleil ?

1. Exfolier

2. hydrater de l'intérieur en buvant beaucoup d'eau et de l'extérieur:

Astuce aromatique: 5 gouttes d'huile essentielle de carotte dans votre lait corporel et 1 goutte dans votre crème de jour 1 mois avant exposition (attention l'HE de carotte est contre indiquée en cas d'hypertension).

3. consommer des aliments riches en carotène (carottes, tomates, brocoli, persil, ...), en vitamines C et E (germe de blé), du sélénium et de l'huile de bourrache

Alternative naturopathique: Capsules solaires "Omégaline solaire" d'Holistica: 1 capsule par jour au cours d'un repas, 2 à 3 semaines avant exposition.

Estelle

Renforcement positif

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

RETROUVEZ LES
INSTRUCTIONS DANS LA
PAUSE ZEN DE JANVIER
:)))

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

BONNE DÉTENTE
LILI



La technique de la bulle rose

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément, lentement et naturellement.

Détendez-vous progressivement, de plus en plus complètement. Imaginez quelque chose que vous aimeriez voir se réaliser ; imaginez que c'est déjà fait ; représentez-vous cela aussi clairement que possible.

Dans votre esprit, entourez maintenant cette image mentale d'une bulle rose ; mettez votre projet dans cette bulle.

Le rose est associé au coeur, et si cette vibration de couleur environne ce que vous visualisez, vous n'obtiendrez que ce qui correspond parfaitement à votre être.

La troisième étape consiste à laisser la bulle s'échapper et à l'imaginer flottant dans l'univers, renfermant toujours votre vision.

Cela symbolise votre détachement émotionnel de cet objectif. La bulle est désormais libre de flotter dans l'univers à son gré, attirant et accumulant l'énergie nécessaire à la réalisation du désir qu'elle transporte.

Vous n'avez rien d'autre à faire.

S Gawain



Le soin "découverte" de M Elle Séraphine

Le massage récup'
Je vous invite à redécouvrir le massage récup' et sa description dans la parution n°5 (mars) de La Pause Zen©.
Voici le lien : <http://madmagz.com/fr/magazine/179690>

Un peu de blabla au sujet des journées nanas...

Une fois par mois, j'organise une journée nanas (qui est devenue journée zen -donnant accès aux hommes également).

Le principe? Rien de plus simple.

Vous trouvez les infos (date) sur www.mademoiselleseraphine.be dans la rubrique "événements".

Ca se passe bien souvent le week-end

Les tarifs sont réduits car la majorité des soins se passent en collectif.
Vous avez également la possibilité de vous inscrire à des séances de soins individuelles (de max 30min)

Pour obtenir le planning : un petit mail à mademoiselleseraphine@live.be et je vous envoie la grille horaire, les tarifs, et la marche à suivre pour valider les inscriptions.

Les ateliers sont ouverts aux enfants (m'en parler avant)
Il y a également des ateliers sur mesure pour eux (m'en parler), que vous retrouvez également le jeudi soir lors de la nocturne zen.

(Nocturne zen, ljeudi soir/ mois, soins de 30 min à 10€ en mode "découverte")



On y fait quoi à ces journées nanas?

Des soins collectifs tels que de la relaxation, de la sophrologie, du yoga mais également des exercices pratiques de massage et surtout la possibilité d'apprendre à avoir les bons gestes pour pouvoir le refaire à la maison.

Comment ca se passe?

Très simplement. Vous réservez vos places et celles de vos ami(e)s, si vous souhaitez que la séance reste exclusivement féminine, vous le signalez.

Vous ne payez que les ateliers/soins auxquels vous souhaitez participer

Je me déplace aussi! Sur demande.

Pour qui?

Tout le monde !

Si vous avez des bobos de santé, m'en parler avant.

Les temps d'attente: vous participez à un atelier lecture, ou mandalas...
(gratuit)

Organisation du lunch? Il est possible de prendre ses affaires, de manger sur place (supplément) ou de partager un plat préparé.

La décision est prise selon l'avis de la majorité

Prochain rdv : le 05.05.13

Le coin des lecteurs

A VOUS DE JOUER!

Dans l'atelier de renforcement positif de ce mois je vous propose de travailler, comme CM, sur la notion de bonheur.

Voici le texte de CM qui je l'espère vous inspirera :)

Pour toutes questions :
M Elle Séraphine-
le site
via le
formulaire de contact
dans la colonne de
gauche

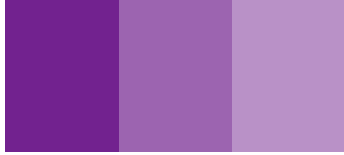


C'est quand le bonheur?

http://www.youtube.com/watch?v=2AFsgQ_1yhg

"Le bonheur c'est un cœur qui bat
Un cœur qui sourit même si il a des tracas
Le bonheur n'est pas loin, il est là juste en toi
Autour de toi
Le café du matin
Une bonne miche de pain
Un ami qui te tend la main
Une chanson remplie petits mots câlins
Une fleur qui éclot dans le jardin
Des petits bonheurs qu'on ne doit pas laisser dans un
coin
Et dis toi que la vie est belle même si tu as du chagrin"

CM



Un métier, une vie:

Céline Alvarez -
chamane



Lili : Qui es-tu ?

Céline Alvarez, bientôt 40 ans (le 20/01)

Je suis mariée depuis 14 ans et
maman de 4 enfants

Lili : Quel est ton métier ?

Céline : Pour faire court, je suis
Thérapeute Holistique depuis plus de
douze ans maintenant. (Un médium
est un intermédiaire entre le monde
invisible et le monde visible, un
médium-guérisseur est un guérisseur
du corps et de l'âme. Holistique :
Toutes les approches de la vie.

Du grec holos,

"le tout", ce terme désigne toutes les
approches de la vie, ou toutes les
techniques thérapeutiques qui
prennent en compte la globalité de
l'individu. Par exemple, une vision
holistique de l'être humain tient
compte de ses dimensions physique,
mentale, émotionnelle, familiale,
sociale, culturelle, spirituelle.)

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

Céline : Passionnée par la nature
humaine, la relation d'aide est pour
moi une vocation, un don de soi.

"Lorsque j'ai découvert que j'étais Chamane, j'ai vite compris tous le
sens de ce que j'avais mis en place dans ma vie,"

et surtout que cette énergie ancestrale
permettait à tout un chacun de
transformer sa vie en profondeur mais
en étant nous-mêmes acteurs, mon
"chemin" était tout tracé, la relation
d'aide était devenue une évidence....

De multiples expériences
professionnelles et personnelles m'ont
amené de plus en plus vers l'écoute de
moi-même et de mes vrais besoins, et
par « rayonnement » vers l'écoute de
l'autre. Éveiller, faciliter,
accompagner...
Tel est mon chemin

Ton parcours?

Céline : Après avoir longuement
étudié la Psychothérapie (avec une
psychanalyste fabuleuse), la
Psychologie de l'enfant, le
Développement Personnel, la
Sophrologie, l'Hypnose, ainsi que la
Pensée Positive. J'ai mis au point un
protocole thérapeutique, nommé en
2003 "Psycho-Sophrologie
Dynamique" ou "Life Coaching",
méthode de découverte de soi et
d'épanouissement personnel, basée sur
la globalité de l'être, que j'utilise
depuis en complément des soins
énergétiques que je transmet, et qui
donne d'excellents résultats.

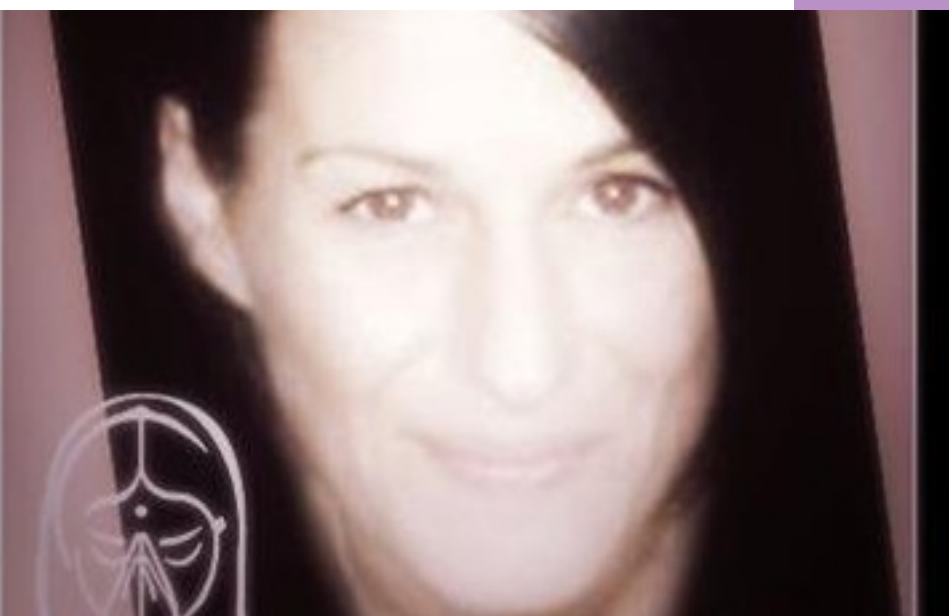
"je me rends compte que les gens ne demandent pas... IL FAUT DEMANDER. Demandez ce que vous voulez, Si vous avez envie de changer de vibrations, de changer de vie, d'améliorer votre quotidien"

Te formes-tu encore?

Oui, bien sur, le savoir est notre pouvoir;) Les domaines que j'explore se situent surtout dans l'énergétique (pour les soins mais aussi en mécanique quantique/loi d'attraction), je vais recevoir bientôt l'énergie Indigo, j'ai hâte =) Côté psycho avec la psychologie positive, que je découvre il y a quelques mois et qui au final, colle pas mal à ma manière de travailler depuis des années. En revanche, je suis peu attirée par les techniques manuelles, à moins vraiment d'un coup de cœur =)

Si tu devais conseiller à qlqn de se lancer dans ton domaine, quels seraient tes conseils ? Sur quoi faut-il être vigilant ?

Déjà, s'assurer de vraiment être dans sa voie car ce n'est pas un « métier » mais une vocation... Ce n'est pas un « business » c'est un don de Soi, un don du cœur... Bien sur, on en vit, mais il nous faut rester cohérents dans nos tarifs... Si c'est la fortune que vous cherchez, changez de voie, cette voie-ci et celle du cœur... Au plus vous donnez, au plus vous recevez, mais cela ne se calcule pas forcément en « euros » ;o)



Un petit mot sur l'image :

Les Mara'akame sont chargés d'enseigner les coutumes des ancêtres à la communauté. Ils pratiquent les cérémonies. Les Mara'akame ont la faculté de suivre Kauyumari dans le désert pour trouver le peyolt. Les Mara'akame sont les personnages qui portent des chapeaux. Les chamanes portent sur leur tête des bois de cerf ou d'autres ornements.

L'atelier du mois

MAI

Découvrir son état émotionnel?
Travailler sur l'ouverture du cœur?
En attente de réponse de votre inconscient?

Vous trouverez réponse à tout ceci le **samedi 18.05.13 de 17h à 20h** ou le **dimanche 19.05.13 de 9h à 12h** grâce à Aude Le Guével (France) qui viendra nous présenter ses divers livres et surtout nous expliquer comment manipuler efficacement le jeu de cartes qu'elle a mis au point pour décoder les comportements émotionnels.

Infos & inscriptions : [mademoiselleseraphir](mailto:mademoiselleseraphir@gmail.com)

Tarif du stage : 55€
Possibilité de recevoir une consultation individuelle : 60€
sur rdv uniquement

un acompte vous sera demandé à l'inscription



<https://www.facebook.com/lise.larbalestrier#!/events/44317689>
<https://www.facebook.com/lise.larbalestrier#!/lounthaizo.danszen?fref=ts>
<https://www.facebook.com/lise.larbalestrier#!/LounThaiZo>

M Elle Séraphine organise un stage, autour du jeu de cartes et du livre LounThaiZo en partenariat avec les éditions DansZen et Aude Le Guével
Sur Braine Le Comte.

Le samedi 18 mai et le dimanche 19 mai.

Merci de réserver votre place pour nous organiser
Plus d'infos sur le jeu de cartes ou sur le livre
<http://editions-danszen.weonea.com/>

Vous pouvez découvrir les jeux de cartes et le livre auprès de Lili, cabinet thérapeutique M Elle Séraphine

Descriptif du stage

- Découverte de vos réactions émotionnelles face aux cartes
- Découverte d'une méthode de tirage sur votre inconscient et vos blocages de vie.
- Méditation pour ouvrir votre cœur
- Intentions positives
- Quel est l'action dans votre vie qui vous aidera à rester ancré.



AGENDA

AVRIL

Lundi 08.04.13 :
parution de la Pause
Zen© - ebook gratuit -
pour le recevoir dans
votre boîte mail,
envoyez un email de
demande à
[melleseraphine@gmail](mailto:melleseraphine@gmail.com).

Le jeudi 11.04.13 :
nocturne zen - soins de
30min
L'occasion de se
rencontrer pour la
première fois, à prix
doux
Horaire : 17.30 - 19.30
Tarif : 10€

Le mercredi 17.04.13 :
Conférence sur la
réflexologie plantaire
Horaire : 18h-19h
Tarif : 15€
Animé par Lili
Cette conférence donne
droit à une réduction de
5€ sur votre
réflexologie plantaire

Le mardi 30.04.13 :
18.00-19.30 - atelier
Do-in automassages
Tarif 30€
Animé par Lili



L'agenda des conférences, ateliers et formations de
mai est également disponible

Le vendredi 19.04.13 : Cycle de conférences sur l'Ayurvédā.
Atelier tisanes védiques : de 10h à 11h30
Animé par Lili
Tarif : 15€

Le vendredi 19.04.13: de 15h à 16h - ressourcement
énergétique :
Animé par Lili
Tarif : 20€

Le vendredi 19.04.13: de 13h à 14h30 - séance découverte de
la relaxation:
Animé par Lili
Tarif : 15€

Le lundi 22.04.13 : Cycle de conférences sur l'Ayurvédā.
Atelier Mudras : de 11.30-13.00
Animé par Lili
Tarif : 15€

Le lundi 22.04.13 : de 10.00-11.00 - ressourcement énergétique
Animé par Lili
Tarif : 20€

le tout sur inscriptions. mademoiselleseraphine@live.be
Un acompte vous sera demandé lors de la réservation