LA PAUSE ZEN©

CREATE YOUR MAGAZINE

Mai 2013 -N° 7
Magazine gratuit

Cabinet thérapeutique Melle Séraphine- parution mensuelle

SOMMAIRE

Quoi de neuf?
4 au centre Prana - Ittre

Pincée de bonheur
5 Elimination des implants

Emmenez-moi
6 Nouveau texte de Yvette H

RENFORCEMENT POSITIF
7 La vie ...selon Didier
Merci à toi :))

Le conseil d'Estelle
8 Blocus & examens

Un métier, une vie
9 Caty Dethy
Art-thérapeute

GEMMOCORNER
13 Préparation aux examens grâce aux bourgeons

Récit du bout du monde
14 Catherine Vanesse
Ko-Lanta

Coup de pouce
19 Séjour détente à AVIOTH

Le soin découverte de Melle S
20 Réflexologie amérindienne

La boule d'amour de Céline
21 Outils par l'écrit
AGENDA

KEZAKO?
24 Atouts santé de la ruche

Comme une envie de...
26 MUDRAS
Nouvelle rubrique : l'herbier

L'atelier du mois de Melle S
28 FLEURS DE BACH
initiation + session 2

Quoi de neuf?

au centre prana

-DÉMO GRATUITE

VOUS ÊTES DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES À ME DEMANDER COMMENT FAIRE VOTRE MÉNAGE DE FAÇON ÉCOLOGIQUE.

JE VOUS INVITE À UN DÉMONSTRATION GRATUITE DES PRODUITS HA-RA.

CETTE NOUVELLE MÉTHODE DE NETTOYAGE AVEC DES FIBRES CONSTITUE UNE ALTERNATIVE UNIQUE POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT PAR RAPPORT AUX PROCÉDÉS CHIMIQUES TRADITIONNELS ET PAR AILLEURS, ELLE EST TRÈS ÉCONOMIQUE.

QUAND: LE VENDREDI03MAI À PARTIR DE 19H30.

N'HÉSITEZ PAS À VENIR ACCOMPAGNÉE.

LILI

Le centre Prana vous propose:

Soirées Cocoon
L'invitation vous convie à passer la soirée à deux (ou à 4) en toute intimité. Votre soirée débute par un massage de votre choix et se poursuit avec un repas découverte à la carte (apéritif, entrée, repas, dessert, vin, café ou thé)
Formule à 75 € par personne -possibilité de loger sur place (25 € pp.)

Séances de massage
Sur rendez-vous, massage de votre choix, seul ou en duo. Egalement à Bruxelles (Auderghem) ou à domicile (dans un rayon de 30 km)

Formations privées
Vous pouvez choisir la technique, la date et le lieu de votre choix pour une formation individuelle, en couple ou en petit groupe. Demandez les conditions au Centre Prana.

Bons Cadeaux
Offrez à ceux que vous aimez un massage, une formation et pourquoi pas une soirée Cocoon ? Bons à partir de 30 €

Espaces à louer
Divers espaces chaleureux et équipés (cuisine, stéréo, matériel de massage ...) vous accueillent pour vos formations, ateliers, consultations, séminaires, conférences, cours de cuisine, ...avec possibilité de logements

Informations pratiques et agenda complet sur le site
www.pranacenter.eu

Pincée de bonheur

DESIMPLANTATION

IL Y A DES MILLIONS D'IMPLANTS ET DE PROGRAMMATIONS. LE RITUEL VA ÉLIMINER EN TOTALITÉ TOUTES LES VARIÉTÉS D'IMPLANTS ET DE PROGRAMMATIONS CONNUES ET INCONNUES, POUR TOUTES LES PÉRIODES D'ESPACE-TEMPS, TOUTES LES DIMENSIONS ET TOUS LES LIEUX DEPUIS VOTRE CRÉATION.

POUR DÉCOUVRIR ET APPLIQUER LE PROCESSUS : HTTP://FANTASTIQUEPHO IMPLANTS2.HTM

L'ELIMINATION DES IMPLANTS

Ce rituel comprend aussi une protection intégrée, vous recevrez par le biais d'une prise de conscience personnelle, qui vous protègera contre toute tentative d'implantation ultérieure.
Pourquoi éliminer ces implants et ces programmations maintenant ?
Les implants ont joué un rôle majeur dans l'établissement du karma que vous avez à régler vie après vie. Lorsque vous êtes implantés, vous êtes obligés de revenir constamment pour résoudre du karma et êtes contrôlés de nouveau par les forces obscures. C'est là une manière machiavélique de maintenir indéfiniment un statu quo sur cette planète, ceci, jusqu'à ce jour.
Lorsque l'âme fait son ascension et retourne à sa Présence JE SUIS, tout le karma doit être équilibré et tous les implants éliminés. Si quelques uns ont effectué leur ascension à l'époque de Jésus, il s'agit là d'un fait exceptionnel. N'oubliez pas que la planète, elle-même a pris la décision de faire son ascension dans la cinquième dimension.
La grâce a donc été octroyée à tous ceux qui ont décidé de participer à l'ascension. Ainsi , la grâce a aussi été accordée pour effacer et absoudre tous les karmas. La grâce offre en particulier la possibilité d'éliminer les implants et les programmations dès maintenant pour tous ceux et celles qui en manifestent l'intention.

Qu'est ce que le rituel (ou processus) va éliminer ?
Ce Rituel va éliminer toutes les armes spirituelles.
Ce Rituel va éliminer tous les parasites logés dans les corps émotionnel et mental.
Ce Rituel élimine aussi toutes les entités qui y sont reliées ou attachées.
Ce Rituel élimine les formes pensées de toutes sortes, y compris les malédictions et les sorts, ainsi que les vœux, les accords et les promesses qui vous relient ou vous rattachant à ces dispositifs.

Emmenez-moi, la lala lala…

Je suis devant ma fenêtre,
un thé à la vanille me
réchauffant les mains
crispées sur le mug…
Les flocons virevoltent…

Un merle affamé se repaît des morceaux de pains que j'ai déposés dans la caisse clouée sur le mur en face…

Nous nous regardons longuement… J'ose à peine respirer pour ne pas l'effrayer… Il continue de me regarder mais la faim est plus forte et il finit par se remettre à manger tout en m'observant du coin de l'œil.

Le temps de finir mon thé… Merveilleux instants de bonheur simple et paisible… Et je continue à vaquer à mes occupations. L'oiseau est toujours là. Il a arrêté de manger mais il reste quasi roulé en boule pour se protéger de la neige. Il s'est rendu compte qu'il ne courait aucun danger avec moi. J'explique à mes petits chiens, un peu impatients d'aller jouer dans la neige, qu'ils doivent attendre avant de sortir. Le simple fait d'ouvrir la porte l'effraierait et le ferait s'envoler. Je souhaite prolonger encore ce bonheur éphémère.

Je suis heureuse et pourtant, ces moments là, qui font partie de mon quotidien, ne me suffisent plus. Depuis quelques temps, je sens l'appel du large… Quelque chose en moi aspire à plus : plus de sensations, de couleurs, de tendresse… de vie !

Je me suis créée un pays des merveilles pour me protéger et ne pas sombrer mais il est temps pour moi, d'être enfin la véritable héroïne de ma vie. J'ai failli la perdre, elle m'est précieuse. Je vais en prendre grand soin…Je vais enfin vivre.

Pourtant, autour de moi, rien n'a changé, tout est toujours aussi gris : le temps, les finances, les visages… Mais quelque chose de coloré a explosé en moi et ne supporte plus cette solitude que je me suis imposée. La peinture de mes murs n'est plus suffisante. Je veux voir d'autres paysages… Ensoleillés de préférence… Et aussi le soleil dans d'autres yeux… Et la chaleur dans de nouvelles étreintes… Et la douceur d'autres lèvres sur les miennes… Emmenez-moi, la lala lala…

****
Emmenez-moi… lalala la… Emmenez-moi au bout de la terre
Emmenez-moi au pays des merveilles
Il me semble que la misère
Serait moins pénible au soleil (Aznavour)
****

Renforcement positif

COIN DES LECTEURS

DANS L'ATELIER DE RENFORCEMENT POSITIF DU MOIS DE MARS, JE VOUS PROPOSAIS DE TRAVAILLER SUR CETTE NOTION : LA VIE

VOICI LE TEXTE DE DIDIER

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

****

MOT D'EXCUSES:
UNE DAME AVAIT PUBLIE UN TRES CHOUETTE TEXTE CONCERNANT LA VIE SUR FACEBOOK. JE N'ARRIVE PLUS A METTRE LA MAIN DESSUS! D OU L'IMPORTANCE DE ME TRANSMETTRE VOS TEXTES PAR EMAIL OU VIA LE FORMULAIRE DE CONTACT :)

MEA CULPA
LILI

****
SI COMME DIDIER, VOUS SOUHAITEZ PUBLIER QUELQUES CHOSES DANS "LA PAUSE ZEN©" , RETROUVEZ LES CONSIGNES DANS L'ÉDITION N°3

la vie...selon Didier

Belle création de l'amour de 2 êtres humains belle création de la nature de la flore de la faune la naissance le plus beau jour de la vie et puis la vie évolue elle permet de grandir de découvrir de belles choses mais aussi parfois des accidents des maladies des incendies des chasseurs mais la vie fait tout pour renaitre se préserver .
La vie est belle mérite d'être vécu la vie est une chance qu'il ne faut pas louper mais la vie continue même si parfois on croit qu'elle finit c'est ma conviction ma foi. L'esprit de la vie est toujours là. Pour moi nous sommes tous êtres des morceaux de la vie.
La vie est une prise de conscience au fur et à mesure du temps la sagesse le vieillissement un début une fin et un renouveau. Pour moi la vie ne s'arrête jamais.ma vie permet des rencontres des connaissances des richesses du cœur d'amitiés des croisements des chemins à chaque être vivant de les choisir la vie permet de grandir.
La vie est la plus belle chose au monde sachez la rendre belle même si parfois elle est cruelle elle vaut d'être vécu profiter de chaque instant des joies de la vie des choses positives la vie nous permet une réflexion sur soi sur la préservation de la vie du choix de notre vie.

Voilà la vie.

Didier un homme qui fait partie de la vie.

Pour rappel: ce texte est integralement la propriete de didier. il ne peut etre utilise sans son autorisation.

Le conseil d'Estelle

EXAMENS & BLOCUS

Estelle Durant

ZENitude
Cabinet d'Aromathérapie et de Réflexologie

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

Tel: 0496/04.37.75
Email: zenitude40@hotmail.]

Préparer ses examens grâce aux huiles essentielles

1. Se relaxer et bien dormir grâce à la diffusion d'HE de lavande vraie et de mandarine

2. Se concentrer
Pour la concentration mais aussi les troubles de la mémoire, je vous recommande l'huile essentielle de Ravintsara.
Appliquer 1 goutte sur les poignets et respirer profondément (maximum 4 fois par jour) ou diffuser 15 minutes toutes les 2 heures.

3. Avoir confiance en soi
L'HE de Néroli peut aider à garder confiance en soi.
A utiliser en inhalation, une goutte au creux des mains, juste avant un examen oral !
Aussi, le Petit Grain Bigarade dénoue les nœuds et lutte contre le petit vélo dans la tête…
A utiliser aussi en inhalation, une goutte au creux des mains et on respire les émanations deux ou trois fois par jour !
Et contre le trac de l'examen oral, le Laurier Noble fait des merveilles …

Estelle

http://www.zenitude40.be/

Un métier, une vie

Caty Dethy: art-thérapeute

"Je m'appelle Caty Dethy, j'ai 48 ans. Je suis maman de deux enfants, une fille de 19 ans et un garçon de 14 ans. Leur père est décédé il y a 9 ans. Je vis en couple depuis 4 ans avec mon compagnon et ses deux filles âgées de 19 et 22 ans. Nous formons donc une famille nombreuse recomposée.
J'ai fait des études de psychologie à l'UCL."

.

"Je propose des séances individuelles d'art thérapie pour enfants, adolescents et adultes. Indications: dépression, anxiété, burn out, phobies, troubles du comportement, blocages, échecs scolaires,... Cela revient à 50 euros pour une heure, matériel compris. (Certaines mutuelles remboursent une partie)."

Ce mois, je vous propose de faire connaissance avec Caty.
N'oubliez pas de vous inscrire à la conférence ART-Thérapie qui se déroulera le mercredi 29.05.13. Infos plus loin dans l'article.

Son parcours :

C'est en 1988, lors d'un stage dans un foyer pour malades mentaux adultes, durant mes études de psychologie, que j'ai découvert le modelage de la terre.

En effet, dans cette institution, les patients avaient la possibilité de participer à un atelier de céramique animé par un artiste. En tant que stagiaire, je les accompagnais dans cet atelier. C'est là que j'ai touché de la terre glaise pour la première fois. J'ai d'emblée été séduite par le contact avec la terre. J'ai découvert une aventure au « pays de moi-même ». Plaisir du langage des mains : sentir, palper, triturer, lisser, enfoncer, pétrir la terre, y laisser ma trace.

Ce fut une expérience essentielle et déterminante pour moi. Je me suis alors inscrite dans divers cours de céramique (Atelier Paloke à Bruxelles et Académie Buissonnière à Enghien), puis au cours de sculpture de l'Ecole des Arts de Braine-l'Alleud. Le modelage de la terre m'a mise en contact direct avec l'image de mon corps, mon intériorité, mes pulsions, mes émotions et mes fantasmes. En modelant des figurines féminines, c'est moi-même que je découvrais. Quelque chose de moi se racontait au travers du jeu des mains dans la terre.

Au départ, je modelais la terre uniquement pour mon plaisir, mais peu à peu est né le désir de montrer mes créations, et j'ai commencé à exposer mes sculptures en 1997.
J'ai travaillé pendant 15 ans dans un centre de soins pour enfants autistes, psychotiques et caractériels.

Dans mon travail de psychologue avec les enfants, j'ai souvent constaté l'intérêt de proposer de la terre glaise, mais aussi d'autres médias comme la peinture ou les marionnettes en papier mâché.
Ceux-ci permettent souvent à l'enfant d'exprimer ce qu'il n'arrive pas à dire avec des mots.

Quand j'ai appris que le centre Rhapsodie organisait une formation d'art thérapeute, je me suis d'emblée inscrite, sachant que cela correspondait parfaitement à mes attentes et mes besoins pour évoluer dans ma pratique de thérapeute.

La formation d'art thérapeute se déroule en trois ans à raison d'un week-end par mois. Il y a des stages en 2e et 3e année, ainsi qu'un mémoire à rédiger et présenter pour clôturer la formation et obtenir son certificat que j'ai eu en 2009.

En art thérapie, le patient a la liberté d'aller d'un moyen d'expression à l'autre, et ceci parfois lors d'une même séance. Il est intéressant d'associer ainsi plusieurs médias qui sont autant de possibilités de communiquer la douleur par des images différentes sans devoir parler de la situation réelle. Les médias permettent de montrer ce que les mots ne peuvent pas dire et de laisser des choses dans l'ombre. Mais la parole n'est pas négligée pour autant. L'objectif est de permettre un travail thérapeutique à partir de l'objet créé et du jeu des associations d'idées et des émotions apportées par ce travail.

Quels sont tes domaines de prédilection ?
J'ai ouvert une consultation en privé il y a trois ans. J'utilise principalement les médias plastiques : modelage, peinture, collage, marionnettes en papier mâché, journal créatif…, mais aussi la musique.
En art thérapie, nous nous intéressons plus au processus créatif vécu ici et maintenant qu'au résultat final et à ses propriétés esthétiques. Ainsi il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences artistiques ou du talent.
Je travaille avec des enfants, des adolescents et des adultes. Je fais aussi des séances avec des familles ou des duo mère-fils ou mère-fille

Des ateliers d'art thérapie en petits groupes de 4 personnes pour adultes.
Différentes techniques sont proposées: journal créatif, dessin, collage, modelage, marionnettes, masques…
Lors de cet atelier nous explorerons des thèmes comme le chemin de vie, les vieilles blessures, la famille, les rêves et les projets. Pour faire le point, explorer ses besoins, prendre conscience des blocages et les dénouer. Pour cheminer sereinement vers une transformation positive. Cela revient à 25 euros par personne pour deux heures d'atelier, matériel compris.

Cet atelier constitue aussi un bon accompagnement pour les personnes atteintes d'un cancer. En effet, exprimer ses affects par la création permet de soulager des symtômes associés au cancer comme la douleur, la fatigue, l'anxiété et la dépression

Si tu devais conseiller à quelqu'un de se lancer dans ton domaine, quels seraient tes conseils ?
Je pense qu'il faut d'abord avoir soi-même la fibre artistique et être passionné par ce que l'on fait. Il est indispensable de suivre une formation complète car l'art thérapie est une pratique très efficace mais qui peut être dangereuse si elle est utilisée par quelqu'un qui n'est pas suffisamment formé et compétent.

Exemples de thérapies

Caty Dethy - Sur rendez-vous : 067/64.73.10
dethycaty@yahoo.fr

Thérapie d'un garçon de 11 ans ayant des difficultés scolaires et une boulimie qui a entrainé une obésité

Il est suivi par une diététicienne mais n'arrive pas à suivre son régime.

En thérapie, il exprime toute son agressivité orale à travers une marionnette à deux têtes. Le côté rouge est le côté vorace qui veut s'empiffrer de frittes avec plein de sauce, le vert le côté raisonnable qui dit qu'il faut manger une petite salade pour maigrir.

Cet enfant jouera beaucoup avec cette marionnette qu'il a inventée

et fabriquée lui-même, inventant des dialogues entre les deux faces, ce qui lui permet d'exprimer toute son ambivalence par rapport à la nourriture.

En fin de thérapie il a perdu 10 kg et décide de faire des études de cuisine l'année scolaire suivante.

Exemples de thérapies

Une dame de 40 ans souffrant d'une phobie de la voiture

avec un fond dépressif.
Lors du premier collage, elle exprime ses angoisses par rapport à la conduite de la voiture et les différents accidents qu'elle a eu ; ainsi que ses cauchemars autour du thème de la mort.

Elle réalise un collage par tranche de vie

Ce qui lui permet de parler de la rigidité de son éducation et de travailler autour de son vécu de culpabilité

La dernière création de la patiente résume sa thérapie :

En noir dans le coin supérieur gauche, c'est comme elle se sentait au début, déprimée avec sa phobie de la voiture et des préoccupations autour de la mort. Au milieu, en brun et vert, c'est le chemin de la thérapie. Et à droite comme elle se sent maintenant, bien dans sa peau et osant conduire sa voiture : ce sont des couleurs gaies, c'est léger et aéré.

La Pause Zen - Source des photos : © CATY DETHY

GEMMOCORNER

LA GEMMOTHERAPIE A ETE 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".

CETTE DISCIPLINE A ÉTÉ REPRISE ET DÉVELOPPÉE ULTÉRIEUREMENT PAR LE DR. MAX TÉTAU, UN HOMÉOPATHE FRANÇAIS, QUI L'A APPELÉE "GEMMOTHÉRAPIE".
CE MOT DÉRIVE DU LATIN "GEMMAE" SIGNIFIANT À LA FOIS BOURGEON DE PLANTE ET PIERRE PRÉCIEUSE. CE NOM A ÉTÉ UNIVERSELLEMENT ADOPTÉ.

EFFICACE POUR SE SOIGNER,ELLE PEUT S'EMPLOYER EN COMPLÉMENT D'AUTRES THÉRAPIE ET PRÉSENTE TRÈS PEU DE CONTRE-INDICATIONS.
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.
N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL AUPRÈS DE VOTRE PHARMACIEN OU VOTRE MÉDECIN OU THÉRAPEUTE.

Se préparer aux examens grâce aux bourgeons

La gemmothérapie est une excellente alternative pour réussir ses examens.

•Pour augmenter les capacités de concentration est de mémorisation, prendre 5 à 15 gouttes le matin du complexe MEMOGEM. (sauf si vous utiliser un traitement médical à base de fluidifiants sanguins dans ce cas, vous pouvez remplacer le MEMOGEM par le TONIGEM).
•Pour passer une bonne nuit de sommeil réparateur, prendre 30 minutes avant le coucher 5 à 15 gouttes du complexe NOCTIGEM.

Toujours commencer un traitement à base de bourgeons par 5 gouttes et augmenter chaque jour d'une goutte jusqu'à obtenir l'effet recherché. (Maximum 15 gouttes).
Utiliser 3 semaines et arrêter une semaine.

Estelle

ZENitude
Cabinet d'Aromathérapie et de Réflexologie
Rue D'Anderlues, 169
6540 Mont-Sainte-Geneviève

Tel: 0496/04.37.75
Email: zenitude40@hotmail.be
site web: www.zenitude40.be

Récit du bout du monde - Ko Lanta

L'ombre noire

I'm going to Old Town
Come on
How much ?
Special price for you, bicycle girl
How much ?
Don't worry

Je suis montée dans son tuk-tuk, j'ai calé mon sac à dos entre mes jambes, nous avons démarré, les pans de sa niqab nous suivant comme une ombre.

Je vous ai vu plusieurs fois sur votre vélo. Les touristes en général préfèrent louer des scooters, pourquoi vous n'en avez pas loué un ?
J'ai pas osé

Même les gamins savent en conduire, c'est pas sorcier
Je sais

Mais vous avez raison de préférer le vélo, moi le tuk-tuk c'est parce qu'il faut que je ramène de l'argent à la maison, je voudrais que ma fille aille à l'université.
Elle m'a déposé devant la chambre que j'avais loué, je l'ai payé, elle m'a demandé presque la moitié du prix que les autres.

J'habite pas loin, si vous avez encore besoin d'un tuk-tuk, appelez-moi.

La pause zen©

S

Son ombre s'en allée, j'ai ouvert la chambre et me suis installée.
Je l'ai recroisée quelques jours plus tard, elle était avec une petite fille, les bras chargé de courses,...

"elle m'a salué, je ne l'ai pas reconnue, ombre parmi les ombres, je n'ai pu que supposer que c'était elle. ."

Vous avez déjà mangé
Non, ai-je répondu, vous avez une adresse à me conseiller ?
Venez à la maison
Je ne voudrais pas...
J'insiste

La petite fille glissa sa main dans la mienne.
Il faisait frais et sombre à l'intérieur de la maison, le soleil s'infiltrant à peine à travers les persiennes closes. Elle retira sa niqab, elle ne portait plus qu'un pantalon léger, presque transparent et un débardeur, ses mains burinées par le soleil tranchaient avec la peau diaphane de ses bras. Elle se retourna, je découvris enfin le visage de mon ombre noire, elle était belle, beaucoup plus menue de l'image que je m'en était faite, lorsque le vent s'engouffre dans les pans du tissu noir.

On dirait que vous portez un masque, comme zorro, n'ai-je pu m'empêcher de lui dire.

Elle a rit.
Nous nous sommes dirigés vers ce qui semblait être la cuisine, elle s'est accroupie, à attraper une planche, mis les sacs de courses près d'elle et à commencer à découper les légumes. Je lui ai ...

Proposé de l'aider, elle m'a tendu une planche et un couteau ainsi qu'un petit tabouret en voyant la difficulté que j'avais à rester en équilibre.

Lorsque j'ai voulu prendre une deuxième carotte, le sac était vide, tout étaient déjà coupé en petit dès..

Elle m'observait en silence, un léger sourire au coin des lèvres. Elle a mis chauffer de l'huile dans le wok avant d'y jeter chaque légumes dans un ordre précis et immuable, d'y ajouter les épices, les nouilles fraîches. Elle m'expliquait tout cela, en thaï, je n'avais osé lui dire que je ne comprenais pas, je la regardait faire telle une magicienne.

Tu vis seule avec ta fille ?
Oui. Et toi, tu voyages seule ?
Oui.
Pas de mari ?
Non.
C'est mieux ainsi.

Après le repas, la petite fille est venue près de moi avec un plateau de jeu d'échec, à installer les pions et m'a fait signe de commencer. J'ai gagné les deux premières parties, elle a gagné les deux suivantes. Je lui ai dit qu'on devait en faire une dernière pour nous départager. Sa mère m'a dit en rigolant :
elle a compris comment tu jouais, tu ne gagneras plus les suivantes !

J'ai néanmoins posé chaque pion à sa place, j'ai changé ma façon de jouer, cette fois j'ai gagné. Un sourire a illuminé le visage de la fillette.

Elle a quel âge ?
8 ans

E

Elle est intelligente
Plus que les autres enfants de son âge. Tu veux bien repasser demain, je crois que ça lui fait du bien de jouer aux échecs avec toi. Je ne joue pas très bien.

"Les trois jours suivants, je suis passée chercher la petite à l'école, sa main dans la mienne, nous rentrions ensemble et jouions en silence jusqu'au retour de sa maman. "

A chaque fois que je gagnais, elle souriait, je lui avais lancé une nouvelle énigme, la part d'après, c'est elle qui la gagnait.

Je prends le ferry demain
J'irai te conduire

Mon ombre noire est arrivée devant ma chambre sur son tuk-tuk pétaradant, je me suis assise sur la banquette en face de la petite fille et nous avons démarré. A l'embarcadère, je suis descendue du tuk-tuk, je lui ai tendu l'argent de la course.

Non, non
Prends-le
Dépêche-toi, tu vas rater ton ferry
S'il te plaît, prends-le

J'aurai aimé croiser son regard, mais elle n'a pas daigné tourner la tête vers moi, je pouvais juste voir les jointures de ses doigts blanchirent à trop serrer le guidon de la moto. J'ai glissé l'argent dans la main de la fillette, j'ai jeté mon sac sur le dos, elle a démarré.

.

"Je suis montée sur le bateau, j'ai regardé la route, mais déjà il n'y avait plus qu'un nuage de poussières et de fumée, mon ombre noire s'était envolée."

Catherine

Coup de pouce ...

SEJOUR BIEN-ETRE

L'EPY - ANNICK PIRSON
RUE DE BOIGNÉE 36A
5140 TONGRINNE

****

YOGA ENFANT - VACANCES D'ÉTÉ
JOURNÉES YOGA ÉTÉ 2013
MERCREDI 3 JUILLET DE 9 H 30 À 16 H - 23EUROS
MERCREDI 28 AOÛT DE 9 H 30 À 16 H - 23 EUROS
STAGES ÉTÉ 2013
SEMAINE DU 29 JUILLET AU 2 AOÛT - 110 EUROS

****

Que diriez-vous de vivre trois jours dans la détente, la bonne humeur, la convivialité et dans la conscience de l'instant présent ?

Bonjour,

Le séjour "Bien-Etre" à Avioth du 20 au 22/07/2013 vous offre l'occasion de vivre ce ressourcement...

J'aurai le plaisir de co/animer ce stage " avec Annick Pirson, professeur de yoga et Françoise Champion, naturopathe.
Pratique du yoga et méditation.

Base de l'alimentation santé, conférence et ateliers.
Découvertes nature dans la région.
Visite guidée de la Basilique d'Avioth.

N'hésitez pas à me contacter pour d'autres renseignements !
Bon congé à vous :o))

Marie-Chantal.

Conseillère en Fleurs de Bach
Soins Energétiques Enelph et Reiki
Guide-nature
071/84.35.61 0473/32.38.60

www.mariechantalmolle.be

Le soin découverte de Melle Séraphine

ENERGETIQUE

CABINET THERAPEUTIQUE
MELLE SÉRAPHINE

29 RUE DE FRANCE
7090 BRAINE-LE-COMTE

WWW.MADEMOISELLESERAPH
CLIQUEZ SUR LE LIEN POUR ACCÉDER AU SITE INTERNET.

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE CARTE DES JUIN 2013!!!

NOUVEAUX SOINS - NOUVEAUX PROGRAMMES ZEN - NOUVEAUX PETITS PLUS EN PLUS ...
A SUIVRE :)

RÉPONSE A VOTRE QUESTION: JESSICA :POURQUOI LES RESERVATIONS SE FONT-ELLES SUR RDV UNIQUEMENT ET PAR EMAIL??

LILI : TRAVAILLANT SEULE, IL M'EST DIFFICILE D'ETRE ENTIEREMENT DISPONIBLE ET CONCENTREE LORS D'UN SOIN SI MON GSM SONNE EN PERMANENCE.
POUR LE BIEN-ETRE ET LA DETENTE ABSOLUE DE CHACUN(E), J'AI OPTE POUR CETTE METHODE.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS? N'HÉSITEZ PAS A PRENDRE CONTACT AVEC MOI VIA L'ADRESSE EMAIL CI-JOINTE

SI vous suiviez La Pause Zen©...

... à la radio, vous avez déjà certainement du entendre parler de la réflexologie amérindienne.
Tout à fait différent du massage amérindien (aux pierres chaudes), la réflexologie amérindienne est un soin transmis par les pieds.
Le thérapeute est le canal de transmission de l'Energie Universelle, de l'Amour Universel.
Le 'patient' découvre son propre univers, son moi profond.
Si vous êtes à la recherche de vous-même, ce soin est fait pour vous.

Infos pratiques :
massage habillé
couché (sur table)
bien couvert
aucune utilisation d'huile, ni de crème

Durée : 50 à 60 min

Contre-indications : aucune

Restrictions : maladies des pieds - pieds diabétiques - pieds blessés

Tarif découverte : 35€ le soin durant tout le mois de mai.

Prendre contact par email : mademoiselleseraphine.be

La boule d'Amour de Céline

PROTOCOLE

ATTENTION IMPORTANT :

NE JAMAIS RELIRE MM PAS UN SEUL MOT DE CE KE VOUS AVEZ ÉCRIS JAMAIS.

UNE FOIS ÉCRITE, BRULEZ LÀ ET ENTERREZ LES CENDRES, SON TRAVAIL SERA FAIT.

(NE REMETTRE EN AUCUN CAS À LA PERSONNE VISÉE!!)

Les outils par l'écrit

voici deux outils qui permettront de "purger" ce qui va sortir :

•Si cela s'adresse à vous et uniquement vous : Prendre un petit cahier style brouillon. Vous allez l'utiliser sur les deux parties (recto/verso)

Un côté pour le négatif et un coté pour le positif, attention à ce que vos émotions soient en adéquation avec le coté choisi...(Négatif : je suis nul, je suis seul, en colère, etc.. Positif : j'ai réalisé ce projet, je m'épanouis, je rencontre plein de gens intéressants, j'ai réussi mes examens, etc....)

•Si cela s'adresse à une autre personne que vous : Prendre une feuille, écrire à la personne de manière anonyme, en vidant son sac et en exprimant ses émotions face à la situation.

AGENDA

PLANNING

Vous n'avez pas facebook mais souhaitez être informé de la parution directement dans votre boite ?

Envoyez votre adresse email à mademoiselleseraphine@

****

Samedi 11 mai 2013

Cette quatrième Rencontre bouddhique rassemblera l'auditoire autour d'une œuvre vietnamienne contemporaine, d'un écrit célèbre attribué au troisième patriarche du Chan, Jianzhi Sengcan, mieux connu sous son nom japonais de Kanchi Sôsan, et d'une rencontre exceptionnelle avec Baudouin DECHARNEUX,. Renseignements pratiques

Inscription indispensable par téléphone (064 27 37 44 ou 58) ou par mail rp@musee-mariemont.be
Participation: 12€ / personne à régler le jour même à l'accueil du Musée.

Infos & conditions :
mademoiselleseraphine@live.be
www.mademoiselleseraphine.be

Ven 03.05.13 HA-RA entretien au naturel
de 19.30 à 20.30
Démonstration gratuite
Animé par Marie-Laure

Sam 04.05.13
Conférence sur le REIKI
Horaire : 19h - 20h30
Tarif : 15€
Animé par Mandy

Jeu 16.05.13 atelier mudras (ayurvéda énergétique)
Horaire : 10h-11h30
Tarif : 20€
Animé par Lili

Jeu 16.05.13 atelier tisanes (ayurvéda)
13h-14h30
Tarif : 20€
Animé par Lili

Ven 17.05.13 Conférence sur la réflexologie plantaire
de 18h à 19h30
Tarif :15€
Animé par Lili

Dim 19.05.13 Journée zen au cabinet thérapeutique Melle Séraphine Programme disponible sur le blog http://ma.blogs.dhne
Atelier do-in (19h - 20h30)

Jeu 16.05.13 Nocturne zen au cabinet thérapeutique Melle Séraphine Programme disponible à la demande

Mer 29.05.13 conférence sur l'art-thérapie de 18h à 19h30 Tarif : 15€ Animé par Caty

ATELIER NRJ : date à confirmer
Séance de relaxation : date à confirmer
Atelier burn out: date à confirmer

Ven 17.05.13 Conférence sur les toxines (ayurvéda)
Horaire : 19h15 -20h45
Tarif 15€
Animé par Lili

Rencontres cartes les 18 &19mai - stage Lounthaizo
Horaires : 18/05 de 17h à 20h
19/05 de 09h à 12h
Tarif : 55€
Animé par Aude (FRANCE)
Consultation individuelle sur rdv
Voici le titre officiel du livre explicatif : la méthode LounThaïZo
La sortie du livre se fera courant mai. Nous fixerons une date au plus vite. Au vue des jours fériés du mois de mai, nous n'avons pas encore le calendrier définitif :-)
Le livre sera disponible sur le site http://editions-danszen.weonea.com/ en précommande d'ici quelques semaines.

http://editions-danszen.weonea.com/
editions-danszen.weonea.com

Les inscriptions aux ateliers BACH & aromathérapie sont ouvertes
INSCRIPTION OBLIGATOIRE!

Atouts "Santé" des produits de la ruche, KEZAKO?

"QUI MANIE LE MIEL S'EN LECHE LES DOIGTS"
PROVERBE FRANCAIS

LA PROPOLIS

•A une fonction antibactérienne et antibiotique

•Utile en cas d'affection de la sphère ORL

•Aide à lutter contre les extinctions de voix et la mauvaise haleine

•En luttant contre les radicaux libres, elle aide à combattre le vieillissement cellulaire

•Efficace pour les problèmes de la cavité buccale tels que les gingivites, les aphtes, l'herpès

•Permet d'augmenter la vitesse de l'ossification et aide à régénérer les tissus

•Utilisée pour certains problèmes cutanés comme les eczémas, le psoriasis, les boutons et les mycoses

•Aide à réguler le taux de cholestérol dans le sang

•Aide à combattre les infections urinaires

LA GELEE ROYALE:

•Augmente la vitalité et stimule l'ensemble de l'organisme humain

•Equilibre le système nerveux en luttant contre l'anxiété, l'angoisse et les problèmes de sommeil

•Lutte contre le vieillissement cellulaire de notre peau et nos cheveux

•Combat la fatigue physique et intellectuelle

•Aide les femmes à passer le cap de la ménopause

PLUS D'INFOS? ESTELLE DURANT

ZENITUDE
RUE D'ANDERLUES, 169
6540 MONT-SAINTE-GENEVIÈVE

TEL: 0496/04.37.75
EMAIL: ZENITUDE40@HOTMAIL.BE
WWW.ZENITUDE40.BE

LE MIEL:

•Grâce à la présence de l'inhibine, une substance antibiotique, le miel possède une action antibactérienne, surtout efficace contre les affections respiratoires et de la gorge.

•Le soir, il prédispose à un bon sommeil

•Au petit-déjeuner, c'est un bon starter car il fournit de l'énergie aux muscles et au système nerveux pour affronter la journée.

•Rapidement digéré, il aide à une bonne digestion et tonifie l'appareil digestif

•Aide à assurer un bon transit intestinal par ses propriétés légèrement laxatives

"L'ABEILLE QUI RESTE AU NID N'AMASSE PAS DE MIEL"
PROVERBE QUÉBÉCOIS

LE POLLEN:

Grâce à la présence de nombreux nutriments, le pollen est un complément alimentaire très intéressant.

•Améliore le rendement des sportifs

•Favorise le développement musculaire

•Aide à réguler le transit intestinal
•Facilite le travail de l'estomac

•Ralentit la chute des cheveux et améliore l'état des ongles cassants

•Influence le développement du système nerveux

•Renforce l'organisme pour lutter contre les agressions

•Améliore le système circulatoire

•Agit sur la fatigue physique et intellectuelle ...

Comme une envie de ...

ENERGETIQUE

AYURVEDA? KEZAKO?
LORS DE L'EDITION SPECIALE DE JUILLET-AOUT DEDIEE A L'INDE ET A L'AYURVEDA, VOUS AUREZ L'OCCASION D'EN SAVOIR PLUS.
POUR L'INSTANT VOICI UN BREF RESUME:

L'āYURVEDA OU AYURVÉDA OU ENCORE MÉDECINE AYURVÉDIQUE, LA « CONNAISSANCE DE LA VIE », āYURVEDA EST UNE ASSOCIATION DES MOTS : āYUR SIGNIFIANT « VIE » ET VEDA QUI SIGNIFIE « CONNAISSANCE ») EST UNE MÉDECINE TRADITIONNELLE ORIGINAIRE DE L'INDE, ÉGALEMENT PRATIQUÉE DANS D'AUTRES PARTIES DU MONDE. C'EST UNE MÉDECINE NON CONVENTIONNELLE). L'AYURVEDA PUISE SES SOURCES DANS LE VÉDA, ENSEMBLE DE TEXTES SACRÉS DE L'INDE ANTIQUE. EN L'OCCURRENCE, IL S'AGIT D'UNE APPROCHE DITE HOLISTIQUE DE LA CULTURE VÉDIQUE, DONT L'HINDOUISME S'EST LIBREMENT INSPIRÉ. L'āYURVEDA DEMEURE UNE FORME DE MÉDECINE TRADITIONNELLE ENCORE VIVACE EN ASIE DU SUD...

(WIKIPEDIA)

mudras!

Les mudras, qu'est-ce que c'est? A quoi ça sert?
Qui peut pratiquer?

Vous aurez l'occasion d'en savoir plus lors des ateliers animés par Lili (cabinet thérapeutique Melle Séraphine)

****

Jeu 16.05.13 atelier mudras (ayurvéda énergétique)
Horaire : 10h-11h30
Tarif : 20€

****

Infos & inscriptions : mademoiselleseraphine@live.be

La Mudrā, qui signifie « signe » ou « sceau »)1 est un terme sanskrit qui est relatif à une position codifiée et symbolique des mains d'une personne (danseur) ou de la représentation artistique (peinture, sculpture) d'un personnage ou d'une divinité. L'origine des mudrās est très ancienne et se rattache à la culture védique.

Il existe un nombre important de mudrās, exécutés avec une seule main ou les deux, leur utilisation correspondant à l'expression d'un sentiment ou d'une situation déterminée. Une combinaison de différents mudrās permettant une infinité d'expressions qui sont principalement utilisées pour la danse. Dans l'hindouisme, la mudrā est une position codifiée et symbolique des mains d'une personne :
danse : Bharata natyam, Odissi, Mohiniattam, Kuchipudi
yoga : posture statique visant à favoriser une stabilité mentale : Maha mudra (tout le corps est fixe) ou une partie seulement classiquement les mains : Jnana mudra.
(wikipédia)

La Pause Zen - Source des photos : © Lise Larbalestrier

L'herbier

LA PLANTE DU MOIS

Tisane à l'ortie :

Cette herbe banale est une plante médicinale puissante.
Elle est reminéralisante, hémostatique, dépurative, galactogène, diurétique…
Riche en minéraux

L'ortie est réputée riche en minéraux et oligo-éléments, notamment en fer et en magnésium, mais aussi en calcium, phosphore, potassium, manganèse, sélénium et zinc. Elle contient par ailleurs des vitamines A, B, C et K.
Ces nutriments lui confèrent certaines propriétés, comme celle de régulariser le taux de sucre dans le sang et d'alcaliniser l'organisme, d'autant plus qu'elle excelle à éliminer l'acide urique. L'apport en magnésium qu'elle fourni suffit généralement à éliminer les crampes menstruelles, lorsqu'elle est prise régulièrement. L'ortie atténue les menstruations abondantes et les saignements internes, grâce à son contenu en vitamine K, un facteur de coagulation.
Sources :
http://www.mangersantebi
pouvoirs-meconnus-de-
l%E2%80%99ortie

L'ortie, son histoire, ses bienfaits

Les orties (Urtica) sont un genre de la famille des Urticacées qui regroupe une trentaine d'espèces de plantes herbacées à feuilles velues. On en trouve 11 en Europe dont 5 en France.

Les espèces les plus communes sont la grande ortie (Urtica dioica, 50 cm à 1 mètre, vivace) et l'ortie brûlante (Urtica urens, moins de 50 cm, annuelle). Urtica pilulifera (ortie à pilules, ortie romaine) se rencontre dans le midi et l'ouest de la France, Urtica membranacea (ortie membraneuse) se rencontre dans le midi méditerranéen et Urtica atrovirens uniquement en Corse.

La grande ortie et l'ortie brûlante (feuilles et racines) sont reconnues comme faisant partie des plantes médicinales les plus utiles et les plus efficaces. Les feuilles sont couramment utilisées comme toniques, dépuratives, diurétiques, anti-inflammatoires (douleurs rhumatismales)1. La grande ortie est également très utilisée à des fins alimentaires, industrielles (pour sa fibre) et agricoles (en tant qu'engrais vert et insecticide). Wikipédia
****

Dès juin, retrouvez les conseils concernant une plante dans la rubrique "l'herbier" qui sera consacrée au bien-être par les plantes et aux pouvoirs de celles-ci.

RDV le mois prochain pour la prochaine plante !
Chroniqueuse : Mme Sudan - http://www.lhda.fr/contacts

Ortie blanche plante cp - infusion-
Diurétique, soulage les cystites et les affections de la prostate.
Arrêt des diarrhées et soulage les hémorrhoïdes.

Ortie piquante feuille cp : infusion -
Dépurative, accélère les sécrétions digestives, troubles de la ménopause, contre l'anémie et la fatigue (redonne vigueur et tonus)

Atelier du mois

JUIN

INITIATION:

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.

DURÉE : 3H30
TARIF : 50€

APPROFONDISSEMENT

VOUS NE POUVEZ PAS AVOIR ACCES A CE STAGE SANS AVOIR PARTICIPE A L'INITIATION

LORS DE L'APPROFONDISSEMENT, NOUS ETUDIERONS CHAQUE PLANTE ET SES UTILISATIONS PRECISES.
+ PATHOLOGIES ET LES PLANTES QUI PEUVENT AIDER A AMELIORER LA SITUATION.

DUREE : 1JOURNEE
TARIF: 90€

FLEURS DE BACH

En juin, vous aurez l'occasion de participer aux 2 niveaux de formation FLEURS DE BACH animées par Marie-Chantal Molle.

***

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.

***

La lere date est à convenir. (début juin)
Initiation aux fleurs de Bach
Horaire :

La seconde date à retenir : le 22 juin
Approfondissement
Horaire : 9h -17h

Infos & réservations : mademoiselleseraphine@live.be
www.mademoiselleseraphine.be