

[Activités]



Le prochain cycle RPG (Reconnaitre son Potentiel Guérisseur) démarre le 9 novembre prochain. Il est confirmé, et vous pouvez encore vous inscrire, il reste quelques places.

Remanié comme à chaque fois, il sera de plus en plus habité par une vision différente de la spiritualité.

Rappel : les personnes qui ont déjà suivi un stage ou un cycle sur ce thème peuvent bénéficier d'un rabais de 50 % sur le prix de l'inscription.

L'argent ne doit pas être un obstacle!

La première formation « en ligne » vient de se terminer. Il semble qu'elle ait été appréciée par les participants : « ça ouvre vers un afflux de nouvelles possibilités », « ça donne envie d'explorer », « ça fait remonter à la surface des choses que l'on sait », « c'est dense », « c'est parlant », « cela permet de choisir dans une boîte à outils », « la fleur de l'égo c'est mon GPS », « on peut élargir le potentiel au-delà des ressources mentales habituelles », « ça réveille », « j'ai découvert tellement de choses, ça m'a mis l'eau à la bouche »...

Voici les prochaines dates :

16 et 23 novembre, 7 décembre 2024
9, 16 et 23 janvier 2025



[À propos]



Approfondissement

En présence ou par zoom

(pour les personnes qui ont fait un stage Re-connaître son potentiel guérisseur)

Dimanche 3 novembre de 10h à 17h

Repas de midi partagé

Thème : Égo-Fleur, ce qui peut changer quand on pose son regard.

Nous avons beau savoir que si nous continuons ainsi nous allons droit dans le mur, nous reportons l'affaire à plus tard et trouvons plein d'excuses pour ne pas avoir à regarder ce qui se passe.

Quand, un beau jour, nous décidons de faire le premier pas sur le chemin du mieux-être ou de la guérison, il se passe beaucoup plus de choses qu'on le pense au premier abord :

- nous avons surmonté certains obstacles, certains freins,
- nous avons fait implicitement le choix de regarder là où ça fait mal.
- nous disons « oui » à l'expérience,
- nous reconnaissons cette part de nous en difficulté
- nous acquérons du discernement sur ce qui se joue : le déséquilibre lui-même et les réactions des parts de notre égo-fleur qui voilent notre perception.
- enfin, ou avant tout : poser notre attention est un premier soin que nous nous offrons.

Ce thème représente, de mon point de vue, une étape primordiale sur le chemin de l'autonomie en santé.

Cycle de méditations d'automne :

« Mon esprit, es-tu là ? »

Pris dans le flot bruyant du quotidien, nous aspirons au calme, à la détente. Le bruit vient de l'extérieur, certes. Nous n'avons pas toujours la possibilité de changer cela.

Il vient aussi de l'intérieur. Ce n'est pas que notre corps physique soit bruyant, mais nos pensées incessantes et le plus souvent inconscientes envahissent notre perception du monde. Lorsque nous vivons une suspension, même très brève de nos pensées, l'espace nous paraît fugitivement plus vaste, différent. Dans cet entrebâillement, d'autres types d'informations peuvent nous parvenir. Notre intuition, notre esprit nous parle. Nous pouvons l'entendre.

Le mot « méditation » est assez mal défini : action de réfléchir, s'absorber dans une réflexion profonde, concentration sur un thème ou un symbole religieux, nous dit le Larousse.

Notre but est tout différent puisqu'il consiste à être conscient du fait que nous réfléchissons, à ne plus être envahi par des pensées dont nous ne savons pas consciemment d'où elles viennent ni ce qu'elles disent.

Et ce processus n'a absolument rien de religieux.

Disons que notre but n'est pas de nous retirer du monde, mais bien d'amener dans la vie quotidienne ces éclaircies mentales et par conséquent globales.

Prochain cycle de 6 séances hebdomadaires le jeudi à 18 h 30 à partir du 14 novembre.



[Essai]

Latin → Français
in → en, dans
tueri → voir
in + Tueri = intuitionem
intuitionem → INTUITION

L'intuition est une des composantes du potentiel guérisseur.

Ce fut le sujet de la journée d'approfondissement qui a eu lieu le dimanche 22 septembre dans nos jolis locaux.

Savez-vous qu'il y a deux types d'intuition ?

L'un serait lié à une sensibilité accrue de nos sens (vue, audition, odorat, toucher, goût également), parfois dirigée plus particulièrement vers certains phénomènes spécifiques (les champs électromagnétiques, des sensations de présence, etc.).

L'autre est appelée « intuition non locale » par Mario Beauregard Ph. D., neuroscientifique québécois, auteur de plusieurs livres sur la conscience.

Son modèle est très intéressant, il fait référence à l'association de notre être conscient, c'est-à-dire notre personnage, notre Ego, et de notre part moins consciente, notre Conscience,

à laquelle nous pouvons accéder lorsque nous nous mettons dans un état de calme mental.

L'intuition peut surgir dans notre quotidien, ou être facilitée par certaines techniques spécifiques.

Nous avons tous reçu des intuitions, et nous posons souvent la question de les reconnaître en tant que telles ou si ce sont des pensées liées à des désirs.

Quelques éléments peuvent nous orienter, liés à ce que l'intuition est, et de ce qu'elle n'est pas.

L'intuition émerge à la conscience de façon soudaine, elle est instantanée. Elle ne se présente pas au sein d'une réflexion mentale (ou pensée réflexive), n'est pas le fruit d'une analyse logique, rationnelle. Quoique ceci puisse se produire aussi.

Elle peut prendre la forme d'un jugement, d'une appréciation en positif ou négatif.

Elle peut se présenter sous la forme de sensations accompagnées ou non d'émotions (sensitivité) ou de pensées (perceptivité), ou encore comme de



la claire sentience (claire vision, claire audition, etc.). (Une prémonition est une forme d'intuition.

L'intuition est de plus en plus sollicitée au sein des entreprises, elle détient les réponses les plus justes aux questions que l'on se pose. C'est elle qui nous guide dans notre instinct d'autogénération.

Comment la développer ? C'est simple et en même temps pas si facile : aller dans l'espace sans pensées, là où le cerveau rationnel ne règne pas en maître.

Lorsque nos ondes cérébrales sont à une fréquence de type alpha, nous entrons en contact avec cet espace. Cela est facilité par des exercices de méditation, la cohérence cardiaque ou plus exactement neurophysiologique, ou encore d'autres outils comme les trames sonores de Mario Beauregard(*).

On peut s'entraîner à faire confiance à ses intuitions. Un outil très puissant est la tenue d'un « carnet d'intuitions » dans lequel tout ce qui nous ressentons comme tel est noté, puis la manière dont elle se manifeste en nous, et enfin la forme que prend sa réalisation, ou l'absence de résultat (en 3 colonnes).

Une absence de résultat est liée au fait qu'il ne s'agissait probablement pas d'une intuition, mais de l'expression d'un désir ou d'une volonté personnelle.

Il y aurait bien des choses encore à dire sur ce sujet. Je pourrais peut-être répondre à vos questions dans la prochaine gazette. Et si vous avez des commentaires, ils seront très bienvenus !

Nicole

(*) <https://www.drmariobeauregard.com/>



Hommage aux plantes, nos amies, nos complices

Mes premières passions furent la nature et les plantes. Je me suis intéressée aux plantes aromatiques et médicinales au début de mon adolescence,

en parcourant inlassablement le massif de Sainte Victoire (sud de la France).

J'aimerai vous parler du **Crocus sativus** de la famille des Iridacées, communément appelé **Safran**, et qui, au moment où je vous écris, est en période de floraison et donc de cueillette.

Avant de vous décrire les vertus de cette plante j'ai envie de vous partager un moment où j'ai touché par la grâce... j'ai écrit ce petit poème sur cette fleur si précieuse :

« Hier, les 1^{ères} fleurs, si belles et odorantes... éphémères, fragiles et en même temps si puissantes !

Fleurs délicates au parfum envoûtant, aussi vertueuses que mystérieuses.

La cueillette se fait aux premiers rayons du soleil, instant d'émerveillement et de recueillement.

Puis vient le moment délicat de l'émondage, les stigmates miellés colorant mes doigts.

Pour conclure par un temps de séchage qui libère un arôme épicé qui envahit la cuisine !

Sa culture est d'une poésie hors du commun. Lor rouge, épice divine. »

Bien connus pour ses qualités gustatives en cuisine, ces petits stigmates sont

aussi bons pour la santé surtout pour l'équilibre émotionnel.

Il existe des études qui montrent que le safran a des propriétés antidépressives. Et là, la science s'est concentrée sur un constituant du safran qui s'appelle le safranal. Il est vrai que ses propriétés, mais le safran est beaucoup plus que du safranal, il contient des caroténoïdes, des substances amères, des substances aromatiques, etc. Il ne faut donc pas trop simplifier les choses. Le meilleur safran, c'est tout ce qui le compose et pas uniquement un seul principe actif !

Des études démontrent aussi que le safran a des propriétés anti-inflammatoires cérébrales. Et on sait qu'un état d'inflammation cérébrale est de plus en plus impliqué aujourd'hui dans la dépression.

On peut dire que c'est un bon régulateur du système nerveux central.

En résumé, il stimule le système nerveux lorsque l'on est dépressif, le calme quand l'on a besoin d'un petit effet sédatif et a un rôle protecteur contre les effets néfastes du vieillissement.

Comme beaucoup d'épices, le safran est carminatif, c'est-à-dire qu'il aide à combattre les ballonnements et les gaz.

Il réchauffe aussi une digestion lente et par conséquent, en particulier lorsqu'il y a une sensation de froid sur la digestion, un peu comme le gingembre.

Il est aussi diaphorétique, comme de nombreuses épices : il réchauffe et stimule la circulation et la transpiration, processus qui permet un meilleur échange de chaleur comme pendant une fièvre.

Propriété un peu moins connue, le safran est emménagogue, c'est-à-dire qu'il provoque ou régularise le cycle menstruel.

Merci à Christophe Bernard d'Althéa Provence pour ses recherches et ses écrits.

Aline

[Flash]

Un témoignage à partager... Une question qui vous préoccupe... Un sujet qui vous nourrit... N'hésitez surtout pas à nous faire parvenir un texte, avec ou sans photo.

« Seul on peut aller vite
Ensemble nous allons plus loin
Interdépendance solidaire
Juste humains
Juste humains »

Chanson *Humains*, Yann Perreau



Le Bosc
12400 Saint-Victor-et-Melviou
n.sicard@armoni-sante.com

06 70 15 18 27