

[L'association]



Vie de l'association

Après six années de mobilisation, la petite fête tant attendue a eu lieu ; non pas tout à fait la fin du chantier mais la fin du gros œuvre des locaux destinés aux activités de l'association.

Rencontre joyeuse d'une partie des bénévoles, amis et professionnels qui ont contribué à cette réalisation. Encore une fois gratitude pour leurs apports chaleureux !

Nous avons très vite occupé les belles salles avec grand bonheur : séjour, dojo, salle de projection.

Au plaisir maintenant de vous y accueillir !!!

Nicole

[Administration]

Le conseil d'administration s'est réuni le 28 novembre. Un comité de programmation a été créé, dont le mandat est d'élaborer une charte d'occupation des lieux.

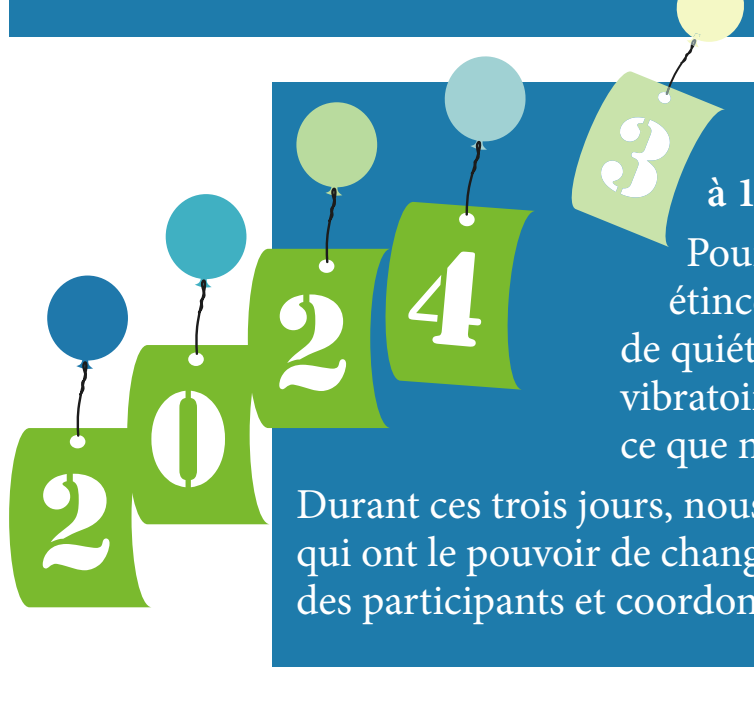
Ce comité validera aussi la cohérence des événements ou des activités qui se tiendront au Bosc avec l'éthique de la charte de l'association.



[Activités]

Le 28 janvier 2024
Cercle d'hommes
« Trouver son chemin de cohérence »

Du 26 au 28 avril 2024
Éloge du féminin et du masculin sacrés
Pour les femmes et les hommes



Du vendredi 29 décembre à 10 h au 1^{er} janvier en début d'après-midi

Pour honorer ce bout d'an et entrer tout étincelant en 2024 nous vous proposons un temps de quiétude et d'élévation de nos fréquences vibratoires, un temps pour choisir ce que nous souhaitons vibrer.

Durant ces trois jours, nous explorerons différentes pratiques et outils qui ont le pouvoir de changer notre fréquence vibratoire, à l'initiative des participants et coordonnés par l'équipage de Armoni-Santé.

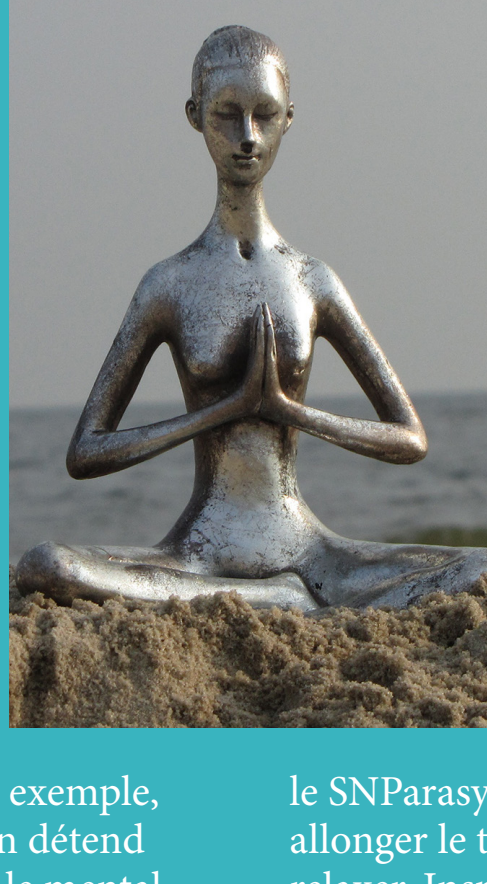
[Essai]

Le pouvoir de la respiration

La respiration est une pratique expérimentée par de nombreux thérapeutes tant elle s'intègre à des méthodes de relaxation, de méditation, de visualisation ou d'exercices de respiration tout simplement.

Nous venons au monde par une inspiration et le quittons par une dernière expiration. La respiration est une fonction à la fois automatique et contrôlable. En régulant notre respiration, nous contrôlons notre cœur et notre nerf vague appelé aussi nerf pneumogastrique.

La boîte de Pandore s'ouvre ainsi sur un jardin merveilleux.



Dans la pratique du yoga par exemple, la conscience de la respiration détend le corps qui lui-même apaise le mental offrant un schéma vertueux : un relâchement global.

Anatomiquement, le diaphragme en se mobilisant vers le bas et vers le haut agit sur le nerf vague qui le traverse. En quelque sorte, le diaphragme le masse. Plus l'amplitude est grande, plus le nerf vague est actif. La suite est physiologique: le nerf vague augmente la production de l'hormone acétylcholine régulatrice de l'adrénaline dite « hormone du stress ».

On peut proposer 3 états de la respiration : involontaire, observée et pilotée.

La première tourne souvent en deçà de ses capacités respiratoires : réduite à une amplitude plutôt thoracique (et génératrice de douleurs dorsales, au mieux), voire inversée par un mouvement ventral contraire entre l'inspiration et l'expiration. L'observation guidée fait prendre conscience de ces mécanismes et ouvre la porte à sa prise de contrôle.

Comment la piloter ?

Outre la posture dégageant la cage thoracique, pratique connue des thérapeutes, ou l'expression horizontale de la respiration par la part ventrale active, les explorations sont nombreuses. Chacun peut y puiser son mieux-être. Quelques exemples de pilotage :

- Au lieu de 12 à 15 respirations par minute chez l'adulte, il serait préférable d'être à 8 ou 12. L'invitation est au ralentissement.

- L'inspiration active le SNSympathique et donne de l'énergie à notre corps, alors que l'expiration active le SNParasympathique, source de calme : allonger le temps de l'expire concourt à se relaxer. Inspirer sur 3 secondes, expirer sur 4, puis augmenter 4/5 et 5/6.

- Ralentir sa fréquence respiratoire permet d'harmoniser le rythme cardiaque et d'augmenter les ondes alpha du cerveau associées à un état de calme et d'attention. La cohérence cardiaque est une technique pour y parvenir : 6 cycles respiratoires par minute durant 5 minutes, 3 fois par jour.

Notre respiration raconte notre personnalité. Elle est notre baromètre intérieur.

Et puis, le souffle ramène au présent « on ne peut pas respirer pour hier ou pour demain ».

Respirer c'est laisser entrer la vie en nous. Faisons-nous du bien, respirons consciemment de temps en temps !

Patricia Monduel

[À propos]

Parlons d'eau

Il y a quelques années, il m'a été demandé d'écrire un article sur l'eau en partant d'un texte de notre maître d'aïkido, Nobuyoshi Tamura S. Il évoquait le fait que, comme nous sommes faits de beaucoup d'eau, notre environnement avait une influence sur nous, et nous une influence sur nous-mêmes et notre environnement. Voici un court extrait de cet article. Je n'ai pas voulu couper le texte de Tamura S. Il est repris en gras et italiques.

Je vous souhaite bonne lecture!
Nicole

« Dix personnes, dix couleurs »

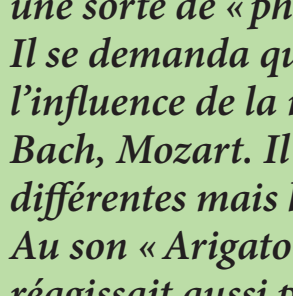
Ce « proverbe » japonais évoque le fait que, si chacun est construit sur le même modèle, se meut de la même manière, néanmoins aucun être humain n'est identique à l'autre.

L'eau peut prendre de multiples visages : eau sauvage ou domestiquée, ruisseau, fleuve, lac, mer calme ou agitée, nappe phréatique, eau canalisée, sortant du robinet, en bouteille, plate, gazeuse, vapeur, nuage, eau contenue dans les plantes, dans les fruits, dans notre corps... Elle prend des formes variées, dans les formes contenant, son environnement, la température ambiante, la pression atmosphérique. Elle est présente sur notre terre dans l'un ou l'autre de ces trois états : glace, liquide, vapeur. L'eau peut prendre d'autres formes, comme à l'intérieur de nos cellules.

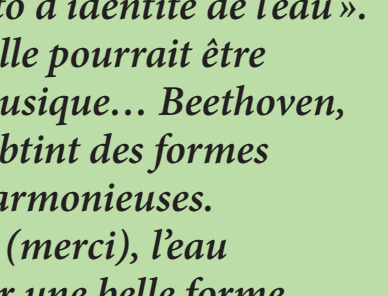
Un chercheur japonais (Masaru Emoto) cherchait une méthode d'identification de l'eau. En pensant aux cristaux de neige, il obtiendrait de voir si en congelant de l'eau on obtiendrait des cristaux facilement identifiables. Il parvint à prendre ces cristaux en photo, ce qui constituait une sorte de « photo d'identité de l'eau ».

Il se demanda quelle pourrait être l'influence de la musique... Beethoven, Bach, Mozart. Il obtint des formes différentes mais harmonieuses.

Au son « Arigato » (merci), l'eau réagissait aussi par une belle forme, au son « Korosou zo » (je vais te tuer !) l'eau réagissait fortement.



ARIGATO (Merci)



KOROSOU ZO (Je vais te tuer)

[...] Notre corps est fait de plus de 80 % d'eau. Ce « sac d'eau » est incessamment soumis à toutes sortes d'influences extérieures (sons, couleurs, odeurs, formes, etc.).

Si l'on raisonne en poids, la proportion d'eau est variable selon la période de notre vie : 97 % chez le fœtus, 60 % chez le vieillard.

En langage « quantique », on raisonne en nombre d'éléments : l'eau représente 99 molécules sur 100, soit 99 % ! Cela montre bien l'importance de cet élément dans notre corps !

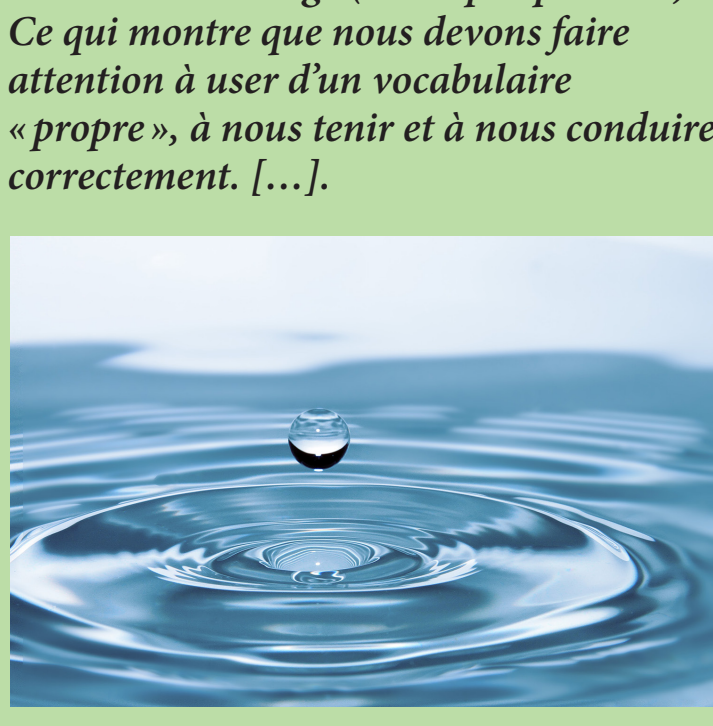
Il a été dénombré plus de 240 types de liquides différents dans notre corps. L'eau de mer, dans sa structure, correspondrait au sang humain, l'eau des fleuves et des lacs à la lymphe, l'eau des hautes couches de l'ionosphère au liquide céphalo-rachidien. Les deux tiers de l'eau de notre

corps se trouve à l'intérieur des cellules, et la cellule est composée à 70% d'eau.

Sans eau, protéines et ADN seraient de longs rubans informes, et l'on sait que la configuration dans l'espace est fondamentale pour le bon fonctionnement du vivant.

Il (Notre corps) est aussi soumis aux influences variées qui sont de notre fait. Nous influons également sur notre entourage (et réciproquement).

Ce qui montre que nous devons faire attention à user d'un vocabulaire « propre », à nous tenir et à nous conduire correctement. [...].



Ce « sac d'eau » que nous sommes est souvent soumis à rude épreuve, ne serait-ce que par l'eau de boisson que nous lui imposons : eau morte en bouteilles, du robinet, peut-être purifiée et exempte de polluants.

Quand on dit merci, le visage se détend. Un visage détendu est semblable au visage de Bouddha. Et cette expression a une influence calmante sur les autres.

Si vous réfléchissez à ceci, le simple fait de dire merci a la faculté de changer pour le mieux l'individu et la société.

L'eau contient des informations. Elle conserve la mémoire de ce qu'elle a traversé pour arriver dans notre verre. L'eau que nous buvons transporte cette mémoire dans notre corps. L'eau dans notre corps conserve cette mémoire... et nous avons à notre tour le pouvoir d'agir sur l'information, par l'intention entre autres !

La vraie révolution ne passe-t-elle pas par le sourire et le sens du mot merci plutôt que par les bombes, les attentats et la guerre ?

Voudriez-vous joindre vos forces à ce paisible combat ?

Merci.

Texte de Nobuyoshi Tamura.

Pour en savoir plus, comprendre ce qu'est une eau de « bonne » qualité, comment fonctionnent l'homéopathie et la médecine vibratoire, nous recevons dans nos locaux deux formations sur l'eau avec Sylvie Henry-Réant.

Diminuer les intrants, activer les microbiotes par le traitement physique de l'eau

- Formation pour les agriculteurs prise en charge par VIVEA et OPCO
- Les 1-2 et 5-6 février

« Vision quantique de l'eau »

- Formation tout public
- Les 3 et 4 février 2023

Affiches, programmes et modalités d'inscription :

<https://www.armoni-sante.com/vision-quantique-de-l-eau>

[Flash]

Recherche de pépites et de merveilles !

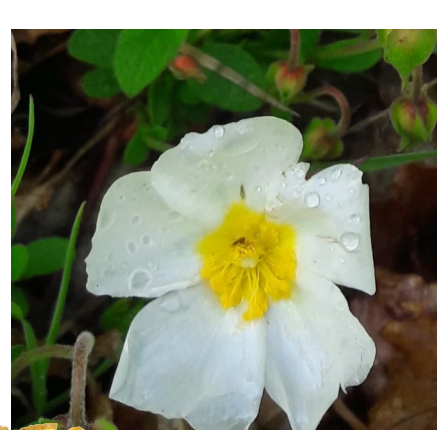
Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de deux nouvelles pages sur le site d'Armoni-Santé.

Pépites : une collection de belles expressions de l'humain pour se faire du bien.

Merveilles : des trouvailles photographiées par vous, pour vous émerveiller vous-mêmes

N'hésitez pas à l'alimenter !

<https://www.armoni-sante.com/pepites>
<https://www.armoni-sante.com/contact/merveilles>



Prochain numéro de la Gazette en janvier !

Faites-nous parvenir votre texte, avec ou sans photo, d'ici la mi-janvier.



Le Bosc

12400 Saint-Victor-et-Mellevieu
contact@armoni-sante.com
06 70 15 18 27