

## [ L'association ]



### Un pour tous, tous pour un, nous avançons !

S'appuyant sur le moment présent, où nous prenons, instant après instant, la décision d'être tout entiers qui nous sommes, l'association se tourne avec une détermination renouvelée, vers la réalisation de ce qui l'anime.

L'hiver, déroule ses alternances climatiques et parfois son manteau blanc. Nous sentons, voyons, entendons la vie frémir, en nous, autour de nous. La lumière grandit.

Le lieu, sur les hauteurs de Bosc, suit le mouvement. Il se peaufine, s'ajuste à ce qu'il se prépare à accueillir.

Les échéances des activités invitent à s'investir pleinement :

- les cycles « Re-connaître son potentiel guérisseur », remuantes, enrichissantes, chaleureuses, ainsi que l'approfondissement avec les « anciens » ;
- le stage « Jeûne et ressourcement en nature » début mars ;
- le séminaire « S'éveiller à son potentiel guérisseur » pour les personnes qui souhaitent mieux comprendre un déséquilibre et rester pilotes d'elles-mêmes ;
- tout début février, la formation professionnelle sur la vision quantique de l'eau, comment faire pour en diminuer la consommation ainsi que celle des intrants plus ou moins polluants et coûteux, par une formatrice chevronnée .
- etc.

L'objectif de l'association est de mettre en œuvre toute action visant à ce que chacun ré-apprenne à piloter son navire, dans le respect le plus attentif du rythme et des choix des cheminements individuels.

C'est la raison pour laquelle la question de l'argent, et donc du tarif des activités proposées, est un point sensible. De nombreuses personnes en quête, en recherche, ont pris des risques et se retrouvent sans ressources financières. Mais elles ne sont pas sans ressources !

**Le but essentiel est que le lieu vive.**

Outre les différentes possibilités de règlement monétaire (étalement de versements, tarif solidaire, etc.), il est tout à fait envisageable d'élaborer un échange : votre participation aux activités proposées par Armoni-Santé versus votre contribution à la vie de l'association sous forme de services à son profit.

**C'est ainsi que vous pouvez proposer, selon vos ressources et aptitudes, une contribution personnalisée :** entretien des locaux (ménage, réparations, petits travaux), cuisine, veille au confort de participants à un séjour (entretien du chauffage, détails matériels, « fée du logis »...), conception et maintenance du jardin, approvisionnement en bois de chauffage ou tout autre consommable, etc.

Les possibilités sont nombreuses et ouvertes à votre créativité !

**Personne ne doit rester sur la touche**, s'il a le désir ancré de bénéficier de ce qui est offert dans le cadre de l'association.

Nicole

## [ Activités ]

### « Re-connaître son potentiel guérisseur »

Formule cycle de 4 week-ends, du samedi 10 h à dimanche 16 h

23 et 24 mars, 6 et 7 avril, 19 et 20 mai, 22 et 23 juin

Formule stage résidentiel intensif

Du lundi 8 juillet à 10 h au dimanche 14 juillet 2023 à 16 h

### « S'éveiller à son potentiel guérisseur »

Du lundi 6 mai 2024 à 10 h au dimanche 12 mai à 16 h

Pour toute personnes souffrant d'un déséquilibre de santé, souhaitant retrouver les rénes de leur vie, de leur santé.

Pour toute personnes oeuvrant dans la relation d'aide et thérapeutes, pour vivre le processus, l'enrichir, et s'en approprier la méthodologie.

### « L'éloge du féminin et du masculin sacrés »

Du vendredi 26 avril 19 h 30 au dimanche 28 avril 16 h

Pour se repositionner et de réunifier le féminin et le masculin en soi, pour soi et pour les autres.

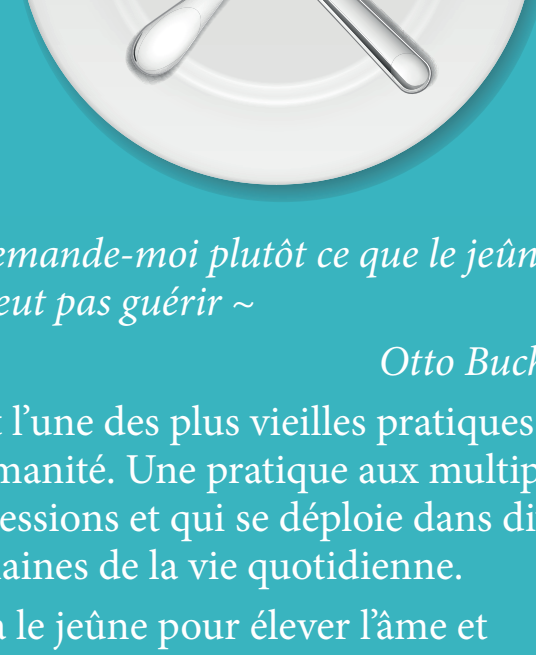
Un temps pour co-créer, hommes et femmes, ensemble, un avenir commun riche de sens.

Programme détaillé sur la page « Actus » du site : [www.armoni-sante.com](http://www.armoni-sante.com)



## [ À propos ]

### Le jeûne



~ Demande-moi plutôt ce que le jeûne ne peut pas guérir ~

Otto Buchinger

C'est l'une des plus vieilles pratiques de l'humanité. Une pratique aux multiples expressions et qui se déploie dans divers domaines de la vie quotidienne.

Il y a le jeûne pour élever l'âme et accueillir le divin, le jeûne à des fins politiques, le jeûne comme discipline, très prisé par Platon, Socrate et Pythagore, le jeûne thérapeutique.

Enfin, il y a bien sûr le jeûne comme optimisation de soi, où l'alimentation et la manière dont on ingère les aliments deviennent l'enjeu de nouvelles promesses.

Un point commun apparaît ici : la quête d'un idéal de pureté, de maîtrise de soi et d'émancipation. Un idéal qui repose sur l'idée que l'abstinence complète ou partielle de nourriture ou de boisson a un pouvoir de transformation sur les choses.

« Ce n'est pas une épreuve ni une pénitence », écrivait dans les années 1980 l'hygiéniste américain Herbert M. Shelton. « C'est une mesure de nettoyage. Une période de repos physiologique qui donne aux tissus et organes du corps l'opportunité de se réparer, de se renouveler et de se refaire ; il oblige le corps à compter sur ses propres ressources. »

Le jeûne est paré de nombreuses vertus : bienfaits sur les intestins, détoxification du foie, repos du pancréas, effet anti-inflammatoire sur l'estomac, perte de poids, sensation d'euphorie, sensation de purification, meilleure humeur, cheveux brillants, jolie peau, belles dents et beaux ongles.

Mais que se passe-t-il dans notre corps lors de cette abstinence alimentaire et de quelle manière peut-on parler d'outil de santé à la fois en termes de prévention et de régénération de la santé ?

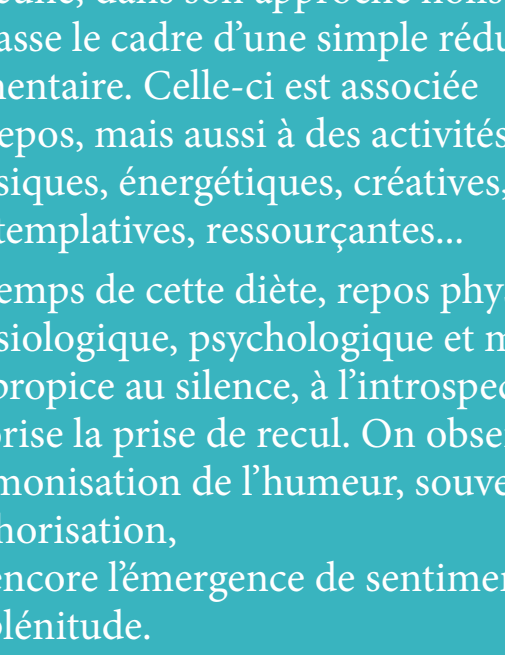
Tout en mobilisant trois grands systèmes qui sont le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire, ce jeûne choisi va avoir deux actions importantes au niveau des processus : l'autolyse et l'autophagie.

L'autolyse se définit par l'utilisation des réserves et la dégradation des déchets métaboliques accumulés. Ce processus enzymatique aboutit à la détoxification. C'est un grand nettoyage à l'échelle tissulaire.

L'autophagie est un processus qui se passe plutôt au niveau cellulaire, c'est le nettoyage de l'intérieur des cellules. Durant cette diète, l'autophagie s'intensifie car ce phénomène existe déjà en dehors de la période de jeûne.

Les résidus logés à l'intérieur des cellules sont rassemblés et éliminés par un processus enzymatique. Ce mécanisme biologique vertueux crée une meilleure communication des cellules entre elles. Ce grand ménage permet la cicatrisation des muqueuses et favorise un regain d'énergie.

Il existe différentes méthodes de jeûne : le jeûne sec, le jeûne hydrique, le jeûne hydrique enrichi, les différents jeûnes intermittents, etc. Leurs caractéristiques seront détaillées dans un prochain article.



Le jeûne, dans son approche holistique, dépasse le cadre d'une simple réduction alimentaire. Celle-ci est associée au repos, mais aussi à des activités physiques, énergétiques, créatives, contemplatives, ressourçantes...

Le temps de cette diète, repos physique, physiologique, psychologique et mental, est propice au silence, à l'introspection, favorise la prise de recul. On observe une harmonisation de l'humeur, souvent une euphorisation, ou encore l'émergence de sentiments de plénitude.

Merci à Herbert M. SHELTON, Nathalie LAMOUREUX, Marine DE LA HORIE, Virginie CAUBERT et Françoise WILHELMI DE TOLEDO.

Livres :

Alain et Sylvie Huot « Une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit » Ed. Dangles 2019

Françoise WILHELMI DE TOLEDO « L'art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Buchinger » Ed. Jouvence

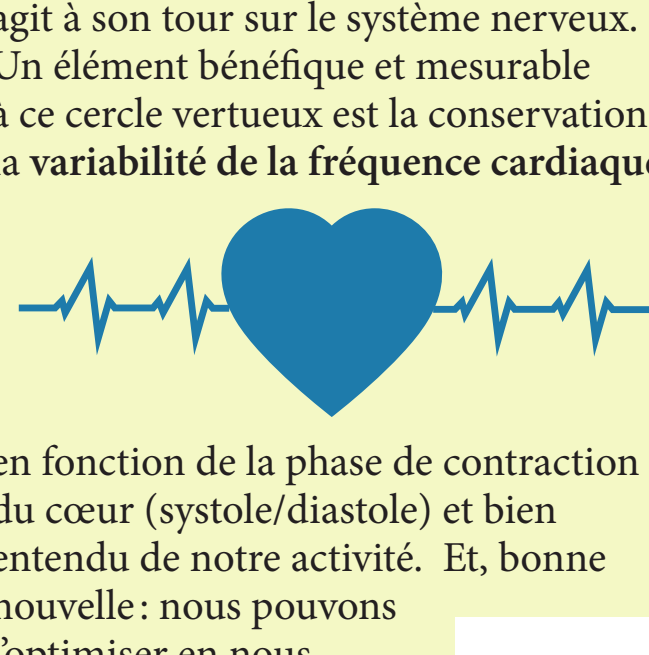
Aline

### Le pouvoir du mental

Dans son ouvrage *The expression of the emotion in man and animals* publié en 1872, Charles DARWIN écrivait « Lorsque le cœur est affecté, il agit sur le cerveau. Et le cerveau agit sur le cœur par l'intermédiaire du système pneumogastrique – système nerveux vague. Ainsi, n'importe quelle stimulation entraîne une réaction mutuelle entre ces deux plus importants organes du corps. »

150 ans plus tard, mettons au profit de notre organisme ses constats enrichis par les recherches en neurosciences.

Lorsque le mental s'apaise, le corps se détend, la respiration se pose, et cela agit à son tour sur le système nerveux. Un élément bénéfique et mesurable à ce cercle vertueux est la conservation de la variabilité de la fréquence cardiaque



en fonction de la phase de contraction du cœur (systole/diastole) et bien entendu de notre activité. Et, bonne nouvelle : nous pouvons l'optimiser en nous entraînant à apaiser notre mental et notre respiration.

La cohérence cardiaque est citée comme l'exercice par excellence (voir article de la Gazette de novembre 2023), soutenu par de nombreuses pratiques de conscience.

Quel est l'impact encourageant à l'assiduité de ces approches ?

Les émotions, pensées et sentiments quotidiens peuvent être accueillis différemment selon notre état mental.

Un état de calme permet de limiter les conséquences du « stress ». À noter que celui-ci a été classé comme l'épidémie du 21<sup>e</sup> siècle par l'OMS, et considéré comme facteur de risque de nombreuses pathologies (cardiales, immunitaires, infectieuses, hormonales, etc.).

Par exemple, lorsque la colère ou l'angoisse dominant, le système nerveux se met au service de ces émotions.

Le mental reprend sa capacité de réflexion lorsque le calme revient. Être au calme, c'est être en contact avec soi-même, être vraiment soi et disponible.

Une invitation à la pratique individuelle ou pratique guidée :

### La tranquillité du mental

Installé(e) confortablement dans votre environnement, commencez par vous focaliser sur les bruits. Lorsqu'ils se distinguent les uns des autres, acceptez-les et intégrez-les positivement.

Continuer sur ce principe, par la visualisation, sur tout ce qui vous entoure. Terminez avec vos propres sensations, émotions et pensées.

### Faire une crise de calme

#### 1. La manœuvre vagale

Laisser l'air s'échapper des poumons  
Prendre un peu d'air dans les poumons  
Relâcher un court moment sans respirer  
Relâcher l'air des poumons sans effort.

#### 2. Focaliser sa respiration au niveau du cœur

Elle consiste à se centrer sur cet organe en observant le va et vient de l'air. La concentration sur la respiration ventrale invite à la somnolence ; or, cet exercice-ci est actif !

#### 3. Rechercher sa respiration confortable

Sans jugement sur sa respiration,



en apprécier le rythme et l'amplitude confortable. Bien-être de réguler agit fort sur notre cerveau général

Le corps et le cerveau apprenant par répétitions, il est préférable de reproduire un même exercice plutôt que d'en enchaîner plusieurs.

Le corps et le cerveau apprenant par répétitions, il est préférable de reproduire un même exercice plutôt que d'en enchaîner plusieurs. Un temps d'appropriation entre des exercices distincts.

Sources :

*La cohérence cardiaque* – Dr Charly CUNGI

*La réponse de relaxation et méthode du breakout* – Herbert BENSON

Patricia

## [ Essai ]

### Pourquoi guérir ?

La guérison n'est pas un retour à un état antérieur. Selon Jean Starobinski, psychiatre, la guérison est une transformation vers un autre état.

Guy Corneau, analyste jungien, affirme que les souffrances physique et psychologique sont des signaux d'alarme lancés par notre être profond pour nous inviter à plus de respect envers nous-mêmes. Les épreuves de la vie, la maladie et la douleur deviennent des occasions formidables de renouer avec notre essence. Nous passons ainsi de victimes à des êtres responsables et libres, co-créateurs de notre destinée.



Pour les Autochtones d'Amérique, il faut apprendre à remercier la blessure, car elle nous aide à grandir.

Dans l'article « Du patriarcat vers un nouvel équilibre », je mentionnais brièvement les dommages psychologiques profonds induits par l'État patriarcal aux femmes, et masculin sacrés.

Vouloir guérir ces blessures, c'est ouvrir un espace de réparation pour libérer le blocage de ces émotions enfouies dans notre mémoire.

C'est décider d'être celle ou celui, dans la généalogie de sa famille, qui vient réparer les blessures de non-respect de la femme ou de l'homme. C'est choisir d'être celle ou celui qui veut insuffler une nouvelle vie à son arbre, rabougri de la peur des femmes envers les hommes et du ressentiment des hommes envers les femmes.

C'est celle ou celui qui pose son besoin d'être entier, de réunir par l'amour et la compréhension son féminin et son masculin sacrés.

**Le processus de guérison commence à l'intérieur de chaque individu avant de gagner la collectivité... pour grandir ensemble !**

Hélène

## [ Flash ]

Il y aura quatre parutions de la Gazette en 2024 : février, avril, juin et septembre.

**N'oubliez pas d'alimenter de vos pépites et de vos merveilles le site d'Armoni-santé!**

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

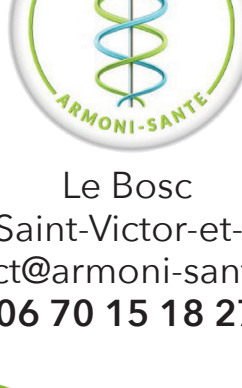
<https://www.armoni-sante.com/contact/merveilles>

**Appel à cotisation 2024 :** pour ceux qui ne l'ont pas déjà fait... pour continuer à recevoir la gazette !



### Prochain numéro de la Gazette en avril !

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



Le Bosc

12400 Saint-Victor-et-Mellevieu

[contact@armoni-sante.com](mailto:contact@armoni-sante.com)

06 70 15 18 27