



Le Journal de l'Envol



L'ECOLE DU
BIEN-ETRE



Transformer son quotidien

PAR SANDRA GUERIN-REFUTIN

La transformation est un mouvement inhérent à la vie. Sans véritablement savoir d'où naît celui-ci, le mouvement reste indissociable de l'énergie. Sans énergie pas de mouvement, et sans mouvement pas d'énergie. Ce qui devient intéressant et stimulant, c'est lorsque le **mouvement** devient un outil de **transformation consciente**. Le mouvement peut alors être dans le corps (*en bougeant à travers toute activité physique*), dans la tête (*en laissant son imagination aller ou en faisant fonctionner ses méninges, en apprenant...*), dans le coeur (*en décidant de nourrir nos aspirations profondes*).

Sommaire

Transformer son quotidien p. 1
Une auteure singulière p. 3
Les Fleurs de Bach p. 4
L'Ortie p. 5
Ma numérologie p. 6
Week-end festif p. 7
L'Ecole du Bien-Etre p. 8
Les activités du 2ème trimestre à l'Ecole p. 9



Que ce soit tout ou partie, où que se situe le mouvement, il transforme, il modèle différemment, il expérimente autrement, il devient un outil d'évolution, de compréhension. Il est au service de la vie.

Alors en se mettant en mouvement, la transformation opère. Quoi de plus salutaire que de se dégourdir les jambes après une séance d'écoute de plusieurs heures statiques ? En médecine chinoise, un des principes de base est de relancer l'énergie dans les méridiens (*circuits énergétiques présents sur l'ensemble du corps*) pour rétablir la santé et pour la prévenir, de faire de l'exercice (Qi-gong par exemple).

Alors lorsque la vie vous paraît difficile, que le moral n'est pas toujours au beau fixe, le mouvement va transformer vos sensations. **Choisissez de vous mettre en mouvement pour transformer l'instant présent :**

- soit en mouvement physique : faites une balade, du sport, dansez, chantez...
- soit en mouvement mental : écouter de la musique, lisez un livre, méditer, faites quelque chose qui vous fait plaisir...
- soit en mouvement de coeur : vivez la gratitude, poser des intentions...

Tout est une histoire de choix ! Que choisissez-vous face à ce que vous vivez ? De subir ou de transformer pour entrevoir une porte vers la liberté ?

“Tout mouvement de quelque nature qu’il soit est créateur.”
De Edgar Allan Poe

Envie de vous faire découvrir une Auteure très Singulière...

Par Christine Paule



Corinne Falbet-Desmoulin, une artiste qui vous cueille et vous embarque au fil de ses poèmes qu'elle écrit depuis l'adolescence, voir même de ses 3 recueils de nouvelles qui portent très bien leur nom "Singulières" en 2016, "Insolites" en 2017 et "Atypiques" en 2018 ou encore de ses romans qui vous font voyager. Elle m'avait prévenue de son style surprenant mais j'ai adoré son écriture fluide, sensible, poétique et audacieuse. Laissez vous happer par de la lecture inhabituelle, laissez-vous entraîner au fil des lignes qui ne cessent de vous surprendre, laissez vous gagner par ce mélange d'histoires inventées et de vérité arrangée !
Laissez Corinne vous déstabiliser pour mieux vous retrouver !

Corinne, classée 3ème sur 407 romans pour le
PRIX DU ROMAN FEMME ACTUELLE 2021
avec **"A l'encre du coeur"**.

La présidente du Jury est la romancière Françoise Bourdin et quand elle dit "Ce prix est comme moi, il sort des circuits !", c'est comme ça que j'imagine Corinne !

Son lien pour mieux la découvrir : <http://monaventurelitteraire.fr/> cliquez dessus, il vous conduit tout droit dans son univers.

La femme, une femme de coeur que l'on aime rencontrer autour d'un bon thé accompagné d'une friandise, comme avec son écriture, elle vous cueille le coeur avec sa douceur et sa bienveillance... Je lui souhaite la plus belle des réussites mais surtout de ne jamais perdre ce qu'il y a de plus charmant chez elle, son entièreté !

Les Fleurs de Bach

un chemin vers la lumière en soi

"Tant que l'Âme, le Corps et l'Esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter"

Dr Bach.



*"Je tiens à ce que ce soit
aussi simple que cela:
j'ai faim, je vais chercher
une laitue au jardin,
je suis effrayé et malade,
je vais prendre
une dose de Mimulus."*

Dr Bach



Grâce à son long travail d'observations et de recherches, le Dr Bach a établi un lien entre notre état émotionnel, notre comportement réactionnel habituel et notre état physique. Il a donc décidé de trouver un système de soin qui envisage l'individu dans sa globalité, et qui soit naturel, simple d'utilisation et sans danger. Il y est parvenu en identifiant 38 « remèdes » et en mettant au point un complexe : le remède rescue, association de 5 Fleurs.

Chacun des 38 « remèdes » est un élixir floral buvable, élaboré à partir d'une seule fleur, qui s'adresse à un état émotionnel particulier, à un état du caractère spécifique. Pour sélectionner les Fleurs dont nous avons besoin, il est nécessaire d'observer la façon dont nous nous sentons émotionnellement, la façon dont nous avons l'habitude de réagir, ...

Nous pouvons donc trouver une aide précieuse pour soulager, guérir des troubles physiques, pathologiques (asthme, douleurs, problèmes dermatologiques, ...) ou encore pour accompagner des thérapies lourdes.

Les Fleurs de Bach sont également utiles lorsque nous vivons une période inconfortable, stressante, difficile en répondant à nos besoins du moment. Mais pas seulement! Elles sont aussi bénéfiques quand nous désirons remédier à un trait de notre caractère dérangeant, éclairer la conscience de soi, avancer sur notre chemin spirituel. Ces élixirs floraux sont un véritable chemin vers la lumière en soi en induisant des changements profonds par les prises de conscience de nos schémas comportementaux, de nos croyances limitantes, de nos habitudes réactionnelles. Changements qui laissent émerger notre plein potentiel vital et créatif.

Florence Imola

lembelly.simplesite.com



Cuisiner l'Ortie



Quoi de neuf dans votre assiette?

PAR VANESSA BASSANO

Les feuilles d'ortie sont réputées pour leur usage culinaire. Elles sont d'ailleurs l'un des légumes sauvages les plus consommés. Les feuilles trouvent leur place dans de très nombreuses recettes, qu'elles soient crues ou cuites. Crues, elles peuvent être consommées en « boulette » sur place ou très finement ciselées pour les ajouter aux salades, mixées au blender pour un jus d'herbe ou un gaspacho, ou encore entrer dans la recette de pesto. Cuites, elles peuvent s'utiliser comme les épinards : il est possible d'en faire des farces, des quiches, des tartes, des gratins, des raviolis, mais aussi de les faire revenir à la poêle en chips ou de les faire blanchir une minute et de les manger simplement avec un filet d'huile d'olive et du sel.

Recette TARTINADE D'ORTIE

40 g de pousses d'orties crues lavées

60 g de graines torréfiées (amandes, graines de tournesol, noisettes, pignons...),

1 gousse d'ail

30 g de sauce soja

1 yaourt nature (soja ou lait)

une pointe de sucre jus de citron.

Mixer le tout.

Ajuster selon votre goût.

Déguster sur du pain

Ma Numérogie

par Christine Paule Numérogie



Lever le voile sur qui nous sommes profondément...

Qu'est-ce que la Numérogie ? ça n'est pas un art divinatoire !

La Numérogie, pour rester le plus simple possible, tout comme la méthode que j'emploie, c'est la lecture des nombres qui nous sont propres, date de naissance, nom et prénoms avec la gématrie*, et qui, grâce à l'énergie qu'ils dégagent nous décrivent parfaitement.

Au delà de ce qu'on connaît, de ce qu'on suppose, qu'on ose ou qu'on ignore...

C'est peut-être mettre le doigt sur des blocages, des ambivalences, des incompréhensions ou des révélations...

Bref un outil précieux de compréhension de soi et d'aide à la décision quand on se retrouve à la croisée des chemins, dans l'incertitude d'un changement professionnel ou personnel etc...

* Procédé qui consiste à ramener chaque lettre à un nombre de 1 à 9



Suivez Ma Numérogie du Jour, des Lives, des Vidéos
<https://www.facebook.com/Christinepaule33>



SALON DU BIEN-ETRE
17 ET 18 JUILLET 2021
1ère rencontre à

L'Envol

WEEK-END FESTIF

Conférences, ateliers,
initiations...autour des sujets sur la
santé et l'environnement

Venez à la rencontre des intervenants de l'Ecole du Bien-Etre
Venez découvrir des techniques, des outils, des sujets innovants
Venez découvrir un lieu magnifique, apaisant, ressourçant
Venez juste passer un bon moment



Est un lieu de partage, d'apprentissage, de bienveillance et d'écoute

Ici, vous apprendrez à voir la vie
sous un autre angle
Entouré de professionnels
Vous apprendrez à goûter aux
plaisirs simples de la vie
Vous cultiverez l'essentiel

La sophrologie pour favoriser le sommeil réparateur, les Fleurs de Bach comme allié du quotidien, la danse de salon pour aller un peu plus à votre propre rencontre, la géobiologie... tout un panel d'activités, d'intervenants qui vont vous faire découvrir leur univers.

Le détail de toutes les activités est à retrouver soit sur le site de L'Envol www.lenvol-liberte.com, soit directement auprès des intervenants.



ATELIER FLEURS DE BACH

Avec Florence Imola

Deux formules au choix :

Les 10 et 11 avril de 9 h à 17 h ou

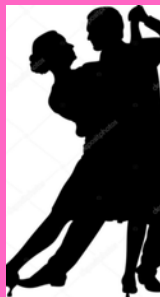
Chaque samedi du mois de juin : les 5, 12, 19 et 26 juin de 9 h à 12 h 30



INITIATION A LA GEOBIOLOGIE

Avec Didier Couprit

1er et 2 mai 2021 de 9 h à 17 h 30



ATELIER DANSE ET HUMANITE

Avec Claire Sonzogni

17 et 18 avril 2021 de 15 h à 17 h

29 et 30 mai 2021 de 15 h à 17 h

19 et 20 juin 2021 de 15 h à 17 h

FORMATION THERAPIE DU CHAMPS MIMETIQUE

Avec Fabienne Bellay

15, 16, 17 et 18 mai de 9 h à 17 h (1er et 2ème modules)

11, 12, 13 et 14 juin de 9 h à 17 h (3ème et 4ème modules)



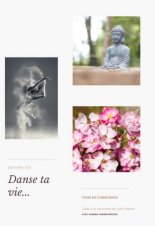
CERCLE DE LUMIERE

Avec Florence Imola

20 mai 2021 de 18 h 30 à 20 h

17 juin 2021 de 18 h 30 à 20 h

(sous réserve d'annulation selon les contraintes gouvernementales)



FORMATION "DANSE TA VIE"

Avec Sandra Guérin-Refutin

24, 25 et 26 avril 2021 de 9 h à 17 h 30 (1er module (2ème session) : le corps)

21, 22 et 23 mai 2021 de 9 h à 17 h 30 (2ème module : les émotions)

ATELIER "CORPS & AME"

Avec Delphine Perrière et Sandra Guérin-Refutin

6 juin 2021 de 9 h à 17 h



Si vous avez l'élan de soutenir l'association
de L'Ecole du Bien-Etre, vous pouvez adhérer
ou faire un don

[https://www.helloasso.com/associations/l-
envol-et-l-ecole-du-bien-etre](https://www.helloasso.com/associations/l-envol-et-l-ecole-du-bien-etre)



Merci