

## SOMMAIRE

### L'ENVOL REJOINT LES COLIBRIS

*Un jour, il y eut un immense incendie dans la forêt. Les animaux terrifiés assistaient impuissants au désastre. Tous, sauf le petit Colibri qui s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. "Je fais ma part" répétait-il aux autres animaux incroyables. Une légende amérindienne qui invite chacun à prendre sa part dans la défense de la planète. Extrait du livre "La légende du colibri" de Denis Kormann, postfacé par Pierre Rabhi.*

A l'image de ce petit colibri, L'Envol est le témoin de l'implication que nous mettons à défendre les valeurs du vivant, de l'entraide, de la joie et de la simplicité menant à l'essentiel.

Référencé sur la carte des Oasis Ressource, L'Envol poursuit sa mission d'ouverture, de partage, de soutien et d'Amour de la vie. <https://www.colibri-lemouvement.org>

- L'Envol rejoint les colibris - P.1
- La cohérence de nos coeurs - P.2
- De nouvelles intervenantes - P.3
- Les constellations familiales - P.4
- Le Kundalini des saisons - P.5
- Les outils du charpentier - P.6
- La Numérologie-Stratégique®-P.7
- Les activités du mois d'octobre 2021 - P.8/9
- Les autres activités prévisionnelles du 4ème trimestre 2021 - P.10
- Entraide - P.11
- Soutien à L'Ecole du Bien-Être - P.12



Impliqué dans  
le réseau oasis

# LA COHÉRENCE DE NOS COEURS

Par Sandra GUERIN-REFUTIN

La cohérence se définit comme le rapport étroit d'idées qui s'accordent entre elles, ou l'absence de contradictions (Dictionnaire Le Robert)

Aligner ses actions du quotidien à ce que susurre notre âme demande de l'entraînement certes, mais ce veut être, à mon sens la plus haute spiritualité. La cohérence est rassurante, car elle rappelle les idées, les règles qui structurent notre vie.

Chaque organisation a besoin de règles pour fonctionner. Que ce soit une société ou un être humain, aucune différence. Chacun doit définir son cadre dans lequel l'homéostasie est possible. Ainsi en définissant l'acceptable, tout ce qui sort de la zone définie devient inacceptable et demande un ajustement.

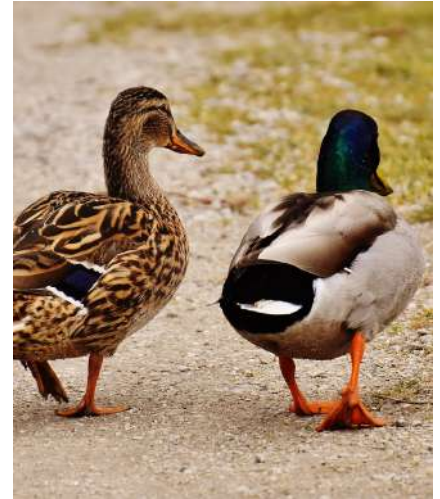
Mais le pré-requis à ce mode de fonctionnement est que chacun définisse sa zone d'équilibre en posant ses propres règles.

Ceci pourrait être chose facile si le mode d'éducation utilisé favorisait l'apprentissage de l'écoute des besoins.

Alors même si certaines personnes ont compris l'enjeu et développent ce type d'accompagnement, la plupart des adultes ne sont pas connectés à leurs propres besoins et ne savent dire ce dont ils ont envie et encore moins de quoi ils rêvent !

Il nous faut donc dans un premier temps ré-apprendre à nous poser les questions suivantes : de quoi ai-je besoin ? De quoi ai-je envie ? Et ai-je les moyens de mettre en oeuvre ces actions ?

Une fois les règles de jeu posées, vient le temps de l'expérience.



Chaque événement de vie, chaque rencontre nous permet d'évaluer si nous sortons de la zone d'équilibre définie. Et devient une opportunité de comprendre un peu plus ce qui nous éloigne de notre cohérence personnelle.

Vivre sa cohérence demande un apprentissage car les conditionnements qui nous ont structurés étouffent notre voix intérieure qui doit parfois hurler pour être entendue. Et parfois même, certaines personnes ne l'entendent pas et subissent leur vie comme une fatalité.

Alors qu'il serait si bon d'accorder le notre coeur au diapason du mouvement de la vie et ainsi tout simplement vivre.



## "Danse ta vie"

*Une formation pour apprendre à écouter son coeur et entrer en cohérence avec sa vie*

Pour apprendre à répondre à ses besoins pour vivre pleinement, venez assister à la formation "Danse ta vie".

5 modules de 2 jours pour découvrir qui vous êtes réellement et créer votre vie.

Apprendre à vous écouter pour entendre ce qui vous anime et ainsi mettre en pratique cette cohérence.

Toutes les informations auprès de Sandra au 06.20.66.25.80 ou sur le site [www.lenvol-liberte.com](http://www.lenvol-liberte.com)

# De nouvelles intervenantes

L'ECOLE DU BIEN-ETRE



## Sophie DOXAT - psychothérapeute

Formée, il y a douze ans, par Jacques et Hanja Tencé à la pratique des constellations familiales, j'accompagne également en psychothérapie classique en face à face, dans une écoute bienveillante, des adultes, des adolescents et des couples dans leur mal-être et leurs difficultés.

Je mène des groupes de Constellations Familiales depuis douze ans tous les mois. Il est établi aujourd'hui, que les informations se rapportant à la vie de nos ancêtres, à leur bonheur et à leurs drames, nous les portons de façon inconsciente et nous les stockons probablement de façon cellulaire, et dans l'ADN..  
Vraie démarche thérapeutique, les constellations familiales permettent de débloquent des problématiques et rétablir le lien d'amour au sein des relations familiales.



**Prochaines constellations familiales**

**16 octobre 2021 de 9 h à 17 h**

**Toutes les informations sur**

**[www.lenvol-liberte.com](http://www.lenvol-liberte.com) ou auprès de Sophie au 06 08 77 76 70**

## Sahné RASOANAIVO - Danseuse

Professionnelle Enseignante de Kundalini Yoga (certifié KRI)

Formée en danse jazz au CNR de Nantes, j'obtiens le Diplôme National Supérieur Professionnel du Danseur (DNSPD) à Paris.

En 2019, je choisis de me tourner vers une autre passion : le yoga. Je me forme dans le Kundalini Yoga et élargis mes domaines de compétences : soin du corps, chant de mantra, relaxation et méditations.

Mon univers mêle plusieurs outils : danse, yoga, mouvement libre et intuitif, numérologie, féminin sacré, rituels, connexion aux animaux totems.

La pratique du Kundalini Yoga est un outil puissant et précieux. Il vous apportera bien-être, harmonisation, vitalité et force.



**Atelier découverte**

**Kundalini Yoga**

**le 9 octobre 2021**

**de 9 h à 12 h**

**Toutes les informations sur**  
**[www.lenvol-liberte.com](http://www.lenvol-liberte.com) ou auprès de**  
**Sahné au 07 70 35 69 53**

# LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Par Sophie DOXAT - psychothérapeute

C'est un espace de travail où il est question d'aller chercher les blocages qui nous empêchent d'avancer dans notre vie actuelle (amoureux, professionnels – émotionnels – physiques – etc...) et d'aller mettre en évidence la source de ces blocages dans notre système familial.

Lorsque cette source est identifiée, à l'aide de mots et de mouvements, nous libérons ce blocage familial qui va libérer le constellé.

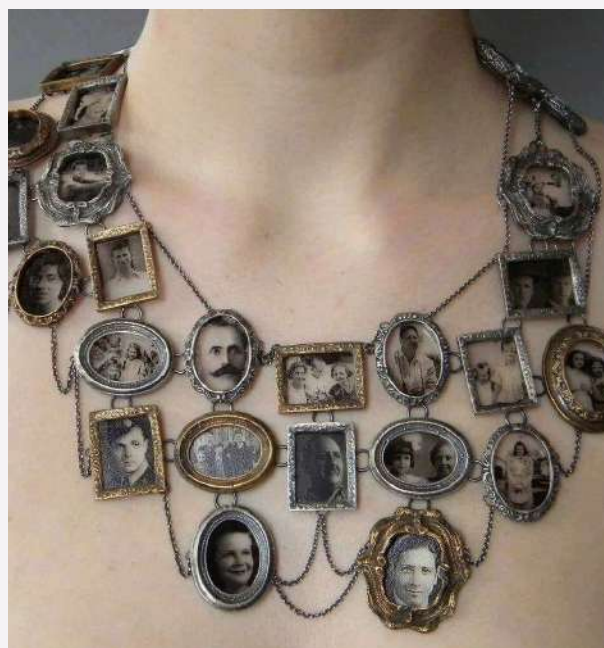
Il existe deux façons d'intervenir dans une constellation :

- comme constellé(e). Six constellations sont jouées par journée. La personne qui fait sa constellation va assister – grâce à des représentants qui vont prendre la place de membres de sa famille ou de symboles – au déroulement de périodes de son enfance et/ou de son adolescence et comprendre, pour commencer, ce qui s'est passé et pourquoi elle est bloquée. Ensuite, elle assistera à la résolution de son problème.
- comme représentant, c'est une façon de travailler sur ses propres blocages parce que les représentants sont choisis – de façon inconsciente – en fonction d'une problématique qu'ils portent.

Pour s'inscrire à une constellation, un rendez-vous en individuel et une séance de préparation de la demande et du génosociogramme est nécessaire.

Ensuite, il y a la constellation en groupe, puis une séance d'intégration également indispensable. Cette séance est capitale pour l'intégration de la constellation.

La personne exprime ce qu'elle a vu, vécu et entendu et le thérapeute l'aide à intégrer raisonnablement ce qui s'est passé en l'aidant à voir les points thérapeutiques forts pour pouvoir les intégrer en profondeur.



# LE KUNDALINI DES SAISONS

*Par Sahné Rasoanaivo  
Danseuse et enseignante de Kundalini Yoga  
(certifié KRI)*



## LES BIENFAITS DU KUNDALINI YOGA

*Par Sahné Rasoanaivo*

Kundalini signifie conscience.

Le Kundalini Yoga est une technique qui élève la conscience.

C'est la quête de l'Éveil, un voyage vers votre identité véritable.

Cette science holistique allie pratique physique, respiration, méditation, relaxation profonde et chants sacrés (les mantra - science du Naad).

La puissance transformatrice du Kundalini Yoga est la réactivation de la communication permanente entre ces différents plans de l'Être : physique, émotionnel, mental, spirituel.

- MARION SEBIH -

Le Kundalini Yoga apporte la libre circulation de l'énergie vitale. La pratique renforce le système immunitaire, nerveux et sanguin. Elle libère du stress et vous amène sur un chemin conscient de votre véritable potentiel. C'est un outil puissant et précieux qui vous apportera bien-être, harmonisation, vitalité et force.

Découvrez la pratique du Kundalini Yoga au fil des saisons cette année à l'Envol  
Un programme lié au rythme du corps, des différents chakras et des éléments (eau, terre, éther, air et feu)



## LES OUTILS DU CHARPENTIER

# *La plane*

Par Jean-Pierre Brajon - charpentier

Un des premiers outils utilisés depuis le Moyen-Age, la plane est un couteau à deux manches avec une lame incurvée ou droite. Elle permet d'aplanir ou de dégrossir une surface de bois. Et de travailler dans le fil, amenant une plus grande résistance à la pièce finale.

A l'époque, elle servait à peler les bois feuillus de petite taille, pour la fabrication des barreaux d'échelles, les chevilles d'assemblage de charpente, de pieds de bancs, de palissades pour les potagers ou volières. Elle est encore utilisée de nos jours pour la fabrication des bardeaux de couverture principalement en châtaignier et mélèze.

Cet outil a été partiellement délaissé à l'arrivée des outils électriques. Néanmoins, les passionnés du bois l'utilisent toujours pour des pièces artisanales (charpentes, meubles, rambardes, balcons) pour conserver une finition authentique.

La pièce ainsi terminée n'est pas forcément droite mais beaucoup plus résistante à l'usage (barreaux d'échelles, chevilles d'assemblage de charpente).



# NUMÉROLOGIE- STRATÉGIQUE®



Pour vous, votre couple, vos enfants,  
un accompagnement sans cesse en  
mouvement, en quête de  
perfectionnement...

C'est dans ce but que je ne cesse  
d'avancer pour mieux partager les  
thèmes Numérologiques que je remets.  
La confiance et la bienveillance de ces  
moments m'enchantent à chaque fois...

*Christine Paule*



*Je dois te dire quelque chose,*

*Un nouvel outil vient compléter la séance que  
nous partagerons si vous le désirez ! Ce jeu co-  
créé par ma mentore (orthographe volontaire),  
Lydie Castells, peut se révéler une aide  
précieuse à la décision ou à envisager le point  
de vue de l'autre différemment...*

*Laissez vous tenter !*





# ACTIVITES D'OCTOBRE 2021



## ATELIER DECOUVERTE

### *Corps et Ame*

Dimanche 3 octobre 2021  
de 9 h à 12 h

Avec Delphine PERRIERE et  
Sandra GUERIN-REFUTIN



MARDI 5 OCTOBRE - 19 H 21H

### *Cercle de Force D'Amour*

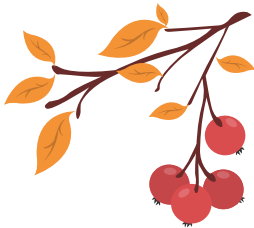
Avec Nevishai et  
Christine PAULE (numérologue)

**CONSCIENCE ET  
NUMEROLOGIE**

6 OCTOBRE - 9 H 17 H



Avec Christine PAULE



## KUNDALINI YOGA

### COURS HEBDO

Tous les mardis de 19 h à 20 h 30  
en présentiel  
ou tous les jeudis  
de 18 h 30 à 20 h en visio



## KUNDALINI YOGA

### ATELIER DECOUVERTE

SAMEDI 9 OCTOBRE 2021  
DE 9 H A 12 H

AVEC Sahné RASOANAIVO



10-11 OCTOBRE - 9 H - 17 H

*Formation Danse ta vie  
(module 1 session 2)*

Avec Sandra GUERIN REFUTIN

TOUTES LES INFO SUR

[WWW.LENVOL-LIBERTE.COM](http://WWW.LENVOL-LIBERTE.COM) / TEL : 06.20.66.25.80





# ACTIVITES D'OCTOBRE 2021



## Sophro-flow

MERCREDI 13 OCTOBRE 20 H - 21 H 30  
MERCREDI 27 OCTOBRE 20 H - 21 H 30

## Sophro-reconnexion

JEUDI 14 OCTOBRE 20 H - 21 H 00  
JEUDI 28 OCTOBRE 20 H - 21 H 00

## Sophro-balade

SAMEDI 16 OCTOBRE 11 H - 12 H 00

## Sophro-méditation

SAMEDI 30 OCTOBRE 10 H - 11 H 30

*Avec Vanessa*

*Bassano*



**23 OCTOBRE 14 H - 17 H**

## ATELIER DANSE

Avec Sahné RASOANAIVO



16 et 17 octobre - 9 h - 17 h

## Constellations familiales

**AVEC SOPHIE DOXAT**



**24 octobre 9 h - 12 h**

Cheval, mon  
ami, dis-moi  
qui je suis

Avec Sandra  
GUERIN-REFUTIN

27 OCTOBRE 9 h - 17 h

## Potager énergétique

AVEC SANDRA GUERIN-REFUTIN



**TOUTES LES INFO SUR**

**[WWW.LENVOL-LIBERTE.COM](http://WWW.LENVOL-LIBERTE.COM) / TEL : 06.20.66.25.80**

NOVEMBRE ET DECEMBRE  
PROCHAINS

# Les activités prévisionnelles



PROGRAMME DETAILLE A VENIR SUR LE SITE  
[WWW.LENVOL-LIBERTE.COM](http://WWW.LENVOL-LIBERTE.COM)

## LES FORMATIONS



### Formation Danse ta vie

Avec Sandra GUERIN-REFUTIN

## LES ATELIERS



### Conférence et initiation au pendule et baguettes

AVEC DIDIER COUPRIT



### LES OUTILS DE LA SORCIERE

AVEC NEVISHAI



### A la rencontre du bois

AVEC JEAN-PIERRE BRAJON &  
SANDRA GUERIN REFUTIN



### Mon chien, dis-moi qui je suis

Avec Régis LEBRUN  
et Sandra GUERIN-  
REFUTIN



### Danse au rythme des saisons

Avec Sahné RASOANAIVO

## ACTIVITES REGULIERES



*Sophro-flow*  
*Sophro-reconnexion*  
*Sophro-balade*  
*Sophro-méditation*

Avec Vanessa Bassano

### Cercle de Force D'Amour



Avec Nevishai

### KUNDALINI YOGA



Avec Sahné RASOANAIVO

Parce que l'entraide est au coeur du vivant, découvrez cette association magnifique



ASSOCIATION  
**Kokopelli**

Semences biologiques,  
libres de droits  
et reproductibles

Le Seed Truck  
sur les routes  
de ...



## Un Seed Truck pour Kokopelli !

Si nous refusons strictement de participer aux événements qui imposent des mesures liberticides à leurs visiteurs et à leurs exposants, nous ne pouvons imaginer perdre ces temps d'échanges partagés avec vous sur les foires et salons bios depuis plus de 20 ans.

Guère enclins à la passivité, nous avons ainsi imaginé une autre manière de venir à votre rencontre !

**L'idée est simple : parcourir les routes au volant d'une boutique ambulante de semences libres et vous offrir, le temps d'une rencontre, un lieu accueillant, convivial et propice aux partages de connaissances et aux discussions militantes !**

Aidez-nous à réaliser ce projet !

- Parlez-en autour de vous et offrez au Seed Truck une visibilité à la hauteur de sa mission !
- [Participez à la campagne de financement](#) et concrétisez, à nos côtés, cette aventure.
- [Invitez le Seed Truck](#) — sur la place de votre commune, sur le parking de votre entreprise, de votre magasin, au marché du village, etc. — et facilitez ainsi la programmation de nos premiers itinéraires.



Découvrez notre [campagne de financement participatif](#) !

\*\*\*

Association Kokopelli  
Forêt de Castagnès, Route de Sabarat - 09290 Le Mas d'Azil - France  
[contact@kokopelli-semences.fr](mailto:contact@kokopelli-semences.fr)  
[www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr)

Si ce mail ne s'affiche pas correctement, [cliquez-ici](#)  
N'hésitez pas à partager cette lettre d'information ! Vous pouvez également vous [désinscrire-ici](#)



**POUR SOUTENIR  
L'ECOLE DU BIEN-ETRE**

<https://www.helloasso.com/associations/l-envol-et-l-ecole-du-bien-etre/adhesions/adhesion-a-l-ecole-du-bien-etre>

*Merci*

**Assemblée générale de l'association  
le jeudi 7 octobre 2021 à 20 h à L'Envol**