

Juillet 2018

Sommaire :

Annonces p 2

Le livre p 3

La recette p 4

Agenda p 4

A propos p 8

Cliquez sur le
chiffre
Pour y accéder

Cette lettre
info est un
calendrier et un
outil de liaison.
Elle est envoyée
à

5957 personnes
d'horizons très
différents.

Afin de
l'enrichir
n'hésitez pas à
nous faire
parvenir vos
infos.

**PROCHAINE
LETTRE
Vers le
15 AOUT**



Edito,

L'été est là, le soleil est généreux et donne à la végétation un grand coup de fouet grâce à l'eau qui est tombée ces derniers mois. La nature explose et nous montre à quel point elle peut être abondante... si ses besoins premiers sont satisfaits.

Il en est de même pour les hommes. Dans l'échelle de Maslow il est dit que le premier niveau des besoins humains est au niveau physiologique primaire. Ce qui touche à la survie : boire, se nourrir, dormir etc... La situation est catastrophique dans de nombreux pays du monde et pousse des personnes à risquer leur vie sur des embarcations de fortune pour venir chercher asile dans notre pays. Ils sont attirés par les éclats brillants de notre société de consommation. Nous sommes dans un pays dit civilisé et pourtant il existe des personnes chez nous aussi qui ne mangent pas à leur faim et n'ont pas d'endroit où dormir... et nous ne sommes pas en capacité de les aider... Comment rester de marbre lorsque l'on voit ces migrants ballottés d'un port à l'autre dans des conditions de vie inhumaine dans l'attente d'une décision d'accueil de la part de nos gouvernants ?

La transhumance de la misère humaine est-elle en train de se mettre en marche ? Peut-être faudrait-il que l'on commence vraiment à partager pour qu'elle s'arrête ?

Robert Bossard


Communiqués :

23 au 26 aout « **Stage yoga et méditation** » avec **Sonia HENRY** à **ROCHEFORT (17)** Infos [ICI](#)

29 oct au 04 nov : « **retraite méditation** » avec **Sonia HENRY** à **FENIOUX (17)** Infos [ICI](#)

Cliquez sur les images pour activer les liens.

YOGA & MEDITATION
23 au 26 aout
A ROCHEFORT
(au Vergeroux)



Un voyage de 4 jours à la découverte de notre monde intérieur.
Basée sur l'observation de nos sensations corporelles,
la pratique alternera entre des postures et
enchaînements de yoga, du pranayama et de la méditation

Stage de 4 jours avec ou sans hébergement
Possibilité de participer à 1, 2 à 3 journées*
(*en fonction des places disponibles)

Contact : Sonia HENRY 06 20 79 46 44 / www.soniahenry.com

**RETRAITE
MEDITATION**
du 29/10 au 04/11
à FENIOUX (17)

Dans un espace de calme et de verdure,
5 jours de silence pour explorer
les bénéfices du corps subtil à l'aide
d'une pratique osseuse.

organisée par
le **ROUÏSSÉ**
accueillie par
SONIA HENRY

Releve avec hébergement du 29 oct. à 14h30 au 4 nov. à 14h00
DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 30 août 2018



Actualités

Nous faisons actuellement l'objet d'un forçage de la part d'Enedis pour la pose du compteur linky... Si vous vous posez des questions sur le **compteur Linky** et la face cachée de son déploiement sur le territoire, nous vous invitons vivement à visionner cette vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=C8oOoRVRWDw> .

Annonces :

A louer espace lumineux 42m2 à partager, ponctuellement ou régulièrement pour praticiens bien-être, yoga, Qi gong, coach, thérapeutes, conférences, stages...à **COGNAC (16)** . Centre ville, parking, équipée tapis, chaises, toilettes et vestiaire. Merci de contacter Valérie Terrasson 0686507376 ou valeriterra@gmail.com. A partir de septembre. Voir photo [ICI](#)

Geneviève LE BOULICAUT et Jacqueline BACHE mettent en place, à Angoulême (16) et à Perpignan (66) des **formations** à "l'écoute et à la qualité relationnelle" (en trois fois deux jours, un mois environ sépare chaque deux jours) selon l'approche centrée sur la personne de Carl ROGERS. Début 20 septembre à Angoulême et 8 octobre à Perpignan. Infos [ICI](#)

Geneviève LE BOULICAUT organise une formation : « mieux se connaître pour mieux communiquer » à **ANGOULEME (16)** au 2^{ème} semestre 2018. Infos [ICI](#)

Joëlle MAUREL vient de sortir un nouveau livre : « **Heureux, tout un art !** » aux éditions Trédaniel. Plus d'infos [ICI](#)

Praticiens :

Geneviève LE BOULICAUT est **formatrice et praticienne en relation d'aide**. Elle reçoit à **ANGOULEME (16)** Infos [ICI](#)

Bernard BILLET est **Guérisseur-Magnétiseur**. à **BECELEUF (79)** (20km au nord de Niort), Contact : 0549043678 (laisser message éventuellement sur répondeur)"

Rappel :

Chandigoriane WEYAND propose une **formation** sur 2 ans en **Astrologie humaniste et transpersonnelle** à **MONTEMBOEUF (16)** Plus d'infos [ICI](#)

Sonia SAVARIT reçoit en **BIOANALOGIE** à **St Jean d'ANGELY (17)**: Une problématique personnelle, une difficulté particulière, des angoisses, un mal-être, un événement « lourd » vous touchent ? Vous aimeriez savoir comment agir pour vous sentir en paix en cessant d'être impacté par la situation La Bioanalogie peut vous aider. Sonia 06 12 83 27 74. Infos [ICI](#)

Christelle DAMASE est **hypnothérapeute éricksonnienne**. Elle fait également des **soins Reiki**. Elle reçoit en cabinet à **ANGOULEME (16)**. Plus d'infos sur son site : [ICI](#)

Coup de Cœur pour un livre

Rubrique proposée par : Stéphanie, libraire à La Tremblade. (Merci Stéphanie !!)



« Et j'ai dansé pieds nus dans ma tête »,

Olivia Zeitline

(Ed. pocket - 6€95)

Après son burn-out et son changement de vie, Charlotte pensait en avoir fini avec les problèmes. Mais les élèves se font rares à son cours de danse. Les factures s'accroissent. Et les choses ne s'arrangent pas avec Tom. La lumière viendra d'une vieille amie violoncelliste : l'accord parfait ne s'atteint pas sans fausses notes. La solution ? Suivre son intuition. Lui parler. Et écouter les signes du destin

Alors seulement, Charlotte sera capable de trouver sa voie, SA voix, cette petite musique sur laquelle danser la vie...

Un roman à dévorer, sur la plage ou ailleurs, qui interpelle simplement

En vente dans les bonnes librairies indépendantes et spécialement :

Librairie - salon de thé l'Encre et la Boussole

3 rue de la Seudre 17 390 LA TREMBLADE

Tél 05 46 38 58 30

www.librairie-lencre-laboussole.fr contact@librairie-lencre-laboussole.fr

A propos de la lettre info :

La majorité des liens concernant les activités renvoient à des pages du blog « Etre-en-conscience ». Cela nous permet, uniquement, de connaître l'écho rencontré par cette lettre.

Ainsi du 30 mai au 1^{er} juillet il y eu 2716 pages de consultées.

Merci de faire circuler cette lettre,

Au moins une personne vous en remerciera... !

Organisateurs, pour connaître les conditions de parution dans la lettre infos : Cliquez [ICI](#)

Nous ne relayons que les informations dont on nous fait la demande...

Recette du mois :

Verdure de basilic

Recette proposée par **Aurélié BOUCHERIE** naturopathe en Charente maritime.

Vous pouvez consulter son site en cliquant [ICI](#).

Ingrédients:

80 g de **Basilic frais** (quelque soit la variété), 3 à 5 gousses d'**Ail**, 5 **Tomates sèches***, à l'huile, 50 g d'**Amandes***, 2 grosses cuillerées à soupe de **purée d'Amandes** (complètes ou blanches), 1 c. à c. rase de **gros sel**, 1 peu d'**huile d'Olives**

Réalisation :

- **Mixer** ensemble les Amandes, l'Ail, les Tomates sèches et le sel. **Ajouter** un peu d'huile d'Olives, si besoin, pour faciliter l'action.

- **Vider** le récipient du Mixeur, **réserver** le contenu et y **mettre**, à la place, le Basilic et la purée d'Amandes.

- **Broyer**.

- **Réunir** ensuite les 2 pâtes obtenues et **mixer** ensemble. **Verser** à nouveau un peu d'huile pour obtenir une pâte plus onctueuse.

N.B.: Si le Mixeur est suffisamment puissant ajouter alors le Basilic et la purée d'Amandes avec les autres ingrédients et continuer le mixage jusqu'à former une pâte.

- **Récupérer** la verdure et la **conserver** au frais, dans un récipient en verre, si l'utilisation est ultérieure.

Possibilité de la congeler dans le récipient ou bien de la disperser dans des bacs à glaçons. Après démoulage, conserver les cubes de verdure dans une boîte ou une poche, au congélateur, et les utiliser au besoin.

- **Utiliser** la verdure pour accompagner des Haricots verts par exemple, des Courgettes, du Céleri rave, des Pommes de terre bouillies, des pâtes, du Riz, du Sarrasin, des Carottes râpées... ou mixer avec un velouté de Chou-fleur, de Courgettes!

N.B.: les Tomates peuvent être remplacées par des Olives à l'huile et les Amandes par des Noisettes, des Noix, des Noix de Cajou...

Vous pouvez télécharger la recette en cliquant [ICI](#)

Salons etc...

2 septembre : « **Salon Essentie** » à St SULPICE DE ROYAN (17) Infos [ICI](#)

30 juin au 5 juillet « **université d'été, les chantiers du futur** » à SAINTES (17) Infos [ICI](#)

8 et 9 sept: « **Salon Naturellement : Nature et Bien Etre** » à CHAMPNIERS (16)

24 et 25 nov : « **Salon Naturellement : Nature et Bien Etre** » à BARBEZIEUX (16)

Index agenda :

[\(16-17\)](#) [\(79-86\)](#) [\(36-87\)](#)[\(44\)](#) [\(24-47\)](#)[\(82\)](#) [\(26\)](#)[\(étranger\)](#)

[\(16-17\)](#)

Agenda

30 juin au 5 juillet « université d'été, les chantiers du futur » à SAINTES (17)

11 au 15 juillet « Fausses notes à la Touche » festival à GENAC (16) Infos [ICI](#)

17 au 20 juillet : « Concert Stage » avec Marc VELLA à GENAC (16) Infos [ICI](#)

27 juillet au 2 août « Qui suis-je ? chemin vers l'éveil » avec Jacqueline FAYAUD DAVID à COZES (17) Infos [ICI](#)

4 et 5 août: « Stage Plaisirs de femme » avec Enora TEYSSENDIER à St JUST-LUZAC (17) Infos [ICI](#)

8 et 9 août: « Stage Plaisirs de femme » avec Enora TEYSSENDIER à St JUST-LUZAC (17) Infos [ICI](#)

11 et 12 août: « Stage Plaisirs de femme » avec Enora TEYSSENDIER à St JUST-LUZAC (17) Infos [ICI](#)


14 et 15 août: « Stage Plaisirs de femme » avec Enora TEYSSENDIER à St JUST-LUZAC (17) Infos [ICI](#)

23 au 26 août « Stage yoga et méditation » avec Sonia HENRY à ROCHEFORT (17) Infos [ICI](#)

8 et 9 sept: « Salon Naturellement : Nature et Bien Etre » à CHAMPNIERS (16)

29 oct au 04 nov: « retraite méditation » avec Sonia HENRY à FENIOUX (17) Infos [ICI](#)

24 et 25 nov : « Salon Naturellement : Nature et Bien Etre » à BARBEZIEUX (16)

 **Charente mieux être** : le site internet charentais qui vous permet de trouver des professionnels du bien-être, des thérapeutes et un calendrier des activités qui les concernent. <http://www.charentemieuxetre.fr/>

(79-86)

Agenda

9-14 juillet : « **stage formation au massage-bien-être** » Marie-Pierre BOUDET à VASLES (79) Infos [ICI](#)

20-22 juillet : « **Initiation 1^{er} degré de Reiki Traditionnel Usui** » Marie-Pierre BOUDET à POITIERS (86) Infos [ICI](#)

(87)

12 au 19 août : « **Danse du soleil en limousin** » guidée par James ROBIDEAU à St SIMPHORIEN SUR COUZE (87) [ICI](#)

(24-47)

Agenda

25 au 31 août 2018 : « **7 jours de Jeûne et Yoga dans le Périgord** » avec **Le Jeûne Heureux**. Infos [ICI](#)

6 au 8 juillet : « **Stage Déployer ma Nature Créatrice** » avec Gwenaëlle DOERFLINGER et Véronique CORNUAILLE à BLANQUEFORT SUR BRIOLANCE (47) Infos [ICI](#)

20 au 22 juillet : « **Stage L'heure de l'Etre** » avec Gwenaëlle DOERFLINGER et Mayah BATY à BLANQUEFORT SUR BRIOLANCE (47) Infos [ICI](#)

(82)

Agenda

2 au 8 juillet : « **Renouer avec le pouvoir de guérison de l'esprit** » avec Joëlle MAUREL à MARZENS (82) Infos [ICI](#)

(26)

Agenda

21 au 28 juillet 2018 : « **7 jours de Jeûne & Yoga dans la Drôme** » avec **Le Jeûne Heureux**. Infos [ICI](#)

28 juillet au 4 août 2018 : « **7 jours de Jeûne & Yoga du Son dans la Drôme** » avec **Le Jeûne Heureux**. Infos [ICI](#)

Etranger

10 au 23 septembre : « **Voyage Art-Yoga à BALI** » avec Oriana-Brigitte HEYDEL. Infos [ICI](#)

Prochaine lettre vers le 15 aout

Merci de faire parvenir vos informations avant le 10 aout

Praticiens : n'hésitez pas à nous faire parvenir vos informations.

Nous vous remercions de les mettre en forme comme nous l'expliquons dans le document que vous pourrez consulter [ICI](#)

Pas de lettre en septembre

A propos

Etre en Conscience est une association qui a pour **objet** d'initier, accompagner, encourager tout être humain à vivre en Pleine Conscience sur les plans matériels, affectifs, psychologiques et spirituels de la vie quotidienne.

Cette lettre info est un outil de communication, mis à disposition des praticiens du bien-être, du développement personnel et de prévention de la santé afin de faire connaître leurs activités.

Mettre de la Conscience dans nos vies demande de revisiter et d'interroger nos comportements.

Prendre le temps de s'occuper de Soi nous oblige à laisser nos aprioris et à lâcher prise.

Aller vers un mieux Être demande parfois un accompagnement.

Cette lettre peut donner quelques pistes...

Vous vous sentez en phase avec les objectifs **d'Etre En Conscience**, et vous désirez **soutenir** son action, voir y **participer** alors pourquoi ne pas **adhérer** à l'association ou faire un **don**, en [Cliquant ICI ?](#)