



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 24 novembre 2019

Chers amies, chers amis,

Voici votre sixième infolettre 2019 des jardins d'Oumai, remplie comme d'habitude de tout un ensemble de belles graines et de recettes d'arrosage pour vos jardins 😊, personnels et professionnels.

Notre plat du jour, garniture à volonté :

- . Quelques articles en ligne,
- . Un peu d'humour
- . Deux idées d'ouvrages
- . L'œil du poète
- . Et des liens ...

Vous trouverez aussi nos ateliers, formations et manifestations dans l'autre fichier.

Commençons par quelques articles en ligne

Le lien à soi, au cœur des liens à l'autre

Voici un article que je vous propose sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'image de soi, dans leurs relations avec notre entourage, et avec ... la conscience que nous en avons. Un peu phéno dans l'introduction, puis ensuite très pratique.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2019/11/Le-lien-à-soi-au-coeur-du-lien-à-lautre.pdf>

Sophrologie, hypnose et PMA

L'hypnose est de plus en plus utilisée dans le cadre de la Procréation Médicale Assistée. Elle semble multiplier par deux le taux de grossesses évolutives, ce qui est un excellent résultat. Comme elle s'appuie sur les mêmes techniques que la sophrologie, nous pouvons nous sentir autorisés de proposer et de conduire nos séances avant et après les actes médicaux.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2019/11/Sophrologie-et-PMA.pdf>

Article « Cerveau et psycho » d'octobre 2018 sur la respiration

Ce dossier est vraiment très intéressant pour revisiter nos techniques respiratoires à travers de multiples regards alternatifs.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2019/11/Dossier-Compleet-Pouvoirs-de-la-Respiration.pdf>



Deux idées d'ouvrages

Daniel Kieffer : *Tout savoir sur la respiration*. Ed. Jouvence 2019

C'est de très loin, l'ouvrage le plus complet sur le domaine que j'ai pu lire.

Tout y est : la physiologie, les liens psychologiques, de multiples exercices à pratiquer, dont bien sûr de pranayama et issus de différentes traditions, accompagné de nombreuses citations issues des grands maîtres de la spiritualité.

Le prix (58 euros) est en relation avec la qualité et la densité de ces 750 pages.



Sous la direction de Christophe André : *Méditez avec nous*. Ed O. Jacob 2019.

Un très beau livre collectif, explications et *pratiques* avec Christophe André, Guido Bondolfi, Jacques Castermane, Gaëtan Cousin, Patricia Dobkin, Christian Gay, Patrice Gourrier, Sébastien Henry, Corinne Isnard Bagnis, Alexandre Jollien, Jean-Philippe Lachaux, Michel Le Van Quyen, Yasmine Liénard, Edel Maex, Christophe Massin, Fabrice Midal, Dominique Page, Claire Petitmengin, Pierre Philippot, Jeanne Siaud-Facchin et Marc de Smedt.



@ @ @ @ @ @ @ @

L'œil du poète.

Ne reste pas à pleurer devant ma tombe
Je n'y suis pas, je n'y dors pas.
Je suis un millier de vents qui soufflent ;
Je suis le scintillement du diamant sur la neige.
Je suis la lumière du soleil sur le grain mûr ;
Je suis la douce pluie d'automne.

Anonyme.

oooooooooooooooooooo

A s'amuser :



@ @ @ @ @ @ @ @

Une belle info

Le congrès de yoga du rire commence ce week-end, du 29/11 au 01/12 à Dourdan, Essonne.

La vidéo du congrès : <https://www.youtube.com/watch?v=egu2snLIXBA>

Le site internet du congrès : <http://reserve-ton-bonheur.com/fr/congres-yoga-du-rire-2/>

Et maintenant, quelques liens utiles et sympathiques à partager 😊 :

De la part de Dominique :

Pour la future lettre, je vous conseille cette émission sur la méditation Vipassana :

<https://www.france.tv/.../1071129-sn-goenka-maitre-de-meditat...>

Bien à vous tous

Dominique



De la part de Banu :

Connaissez-vous l'inverse de la paranoïa ?

C'est la pronoïa. Cela consiste à ressentir que l'univers vous veut du bien !

https://www.femininbio.com/voyages-loisirs/conseils-astuces/pronoia-l-etat-d-esprit-positif-anti-paranoia-93399?fbclid=IwAR2kv5Eu1EHnFQbUxxU9PXqig46D9E_ZJy6se8oCxbp0hmrdez5b0hUWDGNM



Un petit passage délicieux et humoristique à savourer 😊

Dans la série « Et tout le monde s'en fout », une vidéo sur "La perfection"

<https://www.youtube.com/watch?v=9qltmpDNX7Q&t=149s>



Le Quotient Intellectuel est mort, vive le quotient de niveau de conscience!

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2019/07/26996-le-qi-est-mort-vive-le-gc/?fbclid=IwAR2YBIKUBUeizqOqIC6pwlhPhmlkHcbrgtYqS-DkRa77D5NWPAQciEIP3AQ>



Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens et si vous avez-vous-même un lien à partager, nous sommes toujours impatients de découvrir les vôtres 😊 !

Voici parcourue cette sixième infolettre de l'année. Nous espérons qu'elle vous aura été agréable et nous vous souhaitons le meilleur sur votre chemin,

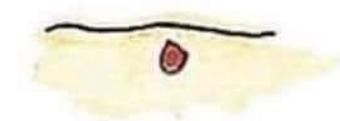
Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

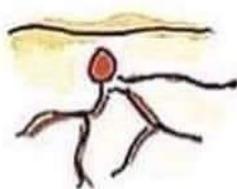
Pour l'équipe des jardins d'Oumai.

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

De la part de Catherine :



Touche le fond



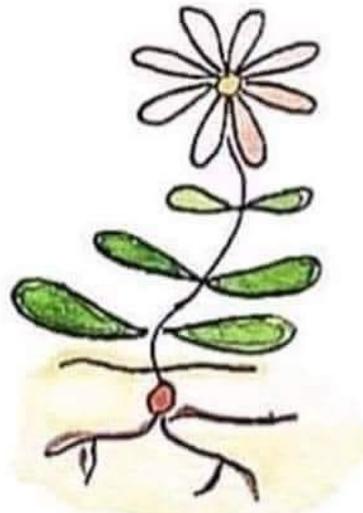
Ancre toi



**Sors de ta zone
de confort**



**Développe tes
capacités de résilience**



Fleuris