



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 23 septembre 2019

Chers amies, chers amis,

Et voici votre cinquième infolettre 2019 des jardins d'Oumai, remplie de graines et de recettes d'arrosage pour tous vos jardins 😊.

Notre programme du jour, garniture à volonté :

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

. Vous trouverez maintenant nos activités et manifestations dans l'autre fichier joint.

Commençons par quelques articles en ligne

L'état de flow

Voici pour commencer un article faisant le tour de ce que l'on sait actuellement sur l'état de flow. C'est un excellent résumé, très complet. J'y ai découvert avec bonheur le flow d'équipe et la caractéristique autotélique.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2019/09/Article-etat-de-flow.pdf>

Bienveillance : la texture profonde du soin

Vous trouverez un article écrit par Gilles sur la bienveillance. Nous n'allons tout de même pas faire d'auto-commentaires, mais il a l'air assez bien 😊. Vous nous direz ?

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2019/09/Bienveillance.pdf>

@ @ @ @ @ @ @ @

Un petit passage délicieux et humoristique à savourer 😊

Dans la série « Et tout le monde s'en fout », la vidéo « Les adultes ». Des clins d'oeils sur l'enfant intérieur chez l'adulte et l'adulte intérieur chez les enfants. Entre-autres plaisirs ...

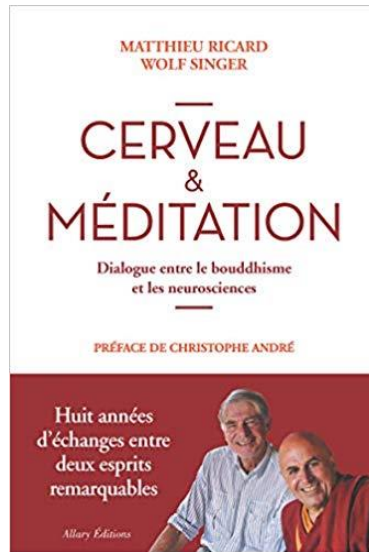
<https://www.bing.com/videos/search?q=et+tout+le+monde+s%27en+fout+les+adultes&view=detail&mid=6319EE3107F57125A6106319EE3107F57125A610&FORM=VIE>



Et maintenant deux idées d'ouvrages

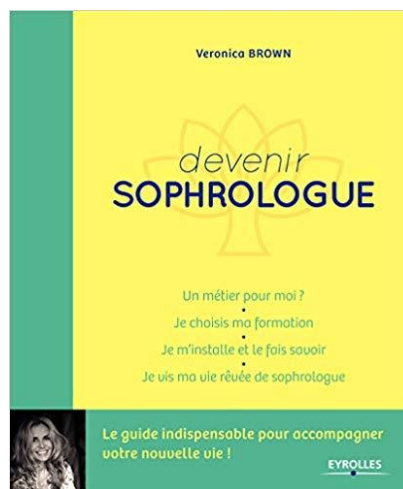
Mathieu Ricard et Wolf Singer : *Cerveau et méditation*. Ed. Allary 2018

Ce livre présente un dialogue entre Mathieu Ricard, qui incarne la posture du moine bouddhiste, et un chercheur en neurosciences. Entre questionnements et réponses, doutes et ouvertures, un ouvrage très intéressant dans ce domaine.



Véronica Brown : *Devenir sophrologue* : Un métier pour moi ? Je choisis ma formation. Je m'installe et je le fais savoir. Je vis ma vie rêvée de sophrologue. Ed. Eyrolles 2018.

Je viens de découvrir cet ouvrage et j'avoue que je ne l'ai pas lu, mais c'est le premier titre que je connaisse sur ce thème et il m'a paru intéressant de vous le présenter.



L'œil du poète.

Voici aujourd'hui deux invitations pour arroser notre jardin ...
à vivre ...

Le bonheur n'est pas chose aisée.
Il est très difficile de le trouver en nous.
Il est impossible de le trouver ailleurs.

Nicolas de Chamfort (1740-1794)



Et à méditer ...



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

De la part de Banu

A propos du colloque au ministère de la santé sur la méditation :

Ce mail pour vous informer que le replay du 20 juin dernier est désormais accessible sur la chaîne youtube de Santé publique France, sans délai pour y accéder. Voici les liens :

Pour la matinée : <https://www.youtube.com/watch?v=Fkm0nSyyz-Y&feature=youtu.be>
<<https://www.youtube.com/watch?v=Fkm0nSyyz-Y&feature=youtu.be>>

Pour l'après-midi : <https://www.youtube.com/watch?v=NCma-mcjwsg&feature=youtu.be>
<<https://www.youtube.com/watch?v=NCma-mcjwsg&feature=youtu.be>>



A propos d'empathie et de compassion

De la part de Daniel Kieffer :

En deux mots :

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2011/11/23/16059-lempathie-est-dans-gene>

Plus complet :

http://www.cafepedagogique.net/lesdossiers/Pages/univsnuiipp06_gen2.aspx

Gilles :

L'empathie est indispensable pour être touché par autrui. Mais la compassion est nécessaire pour se protéger des émotions difficiles parfois générées par l'empathie.

<https://www.unige.ch/lejournel/numeros/93/article1/article1bis/>

Thierry :

Ci-dessous, concocté par Thierry Raffin, 6 pages d'interview de personnalités sur la méditation. Des regards croisés, différents, très intéressants.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2019/09/Le-monde-300719.pdf>



Je ne résiste pas à vous donner l'adresse du site d'une amie qui fait plein de belles choses, un peu hors du commun :

<https://laphilosophieduhamac.com/>



Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens et si vous fourmillez aussi tous d'idées, nous sommes toujours impatients de découvrir les vôtres 😊 : avec plaisir, nous découvrirons et partagerons les vôtres !

@ @ @ @ @ @ @ @

Voici parcourue cette cinquième 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'Oumäi.

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

