



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 18 février 2020

Chers amies, chers amis,

Voici votre première infolettre 2020 de l'année des « Jardins d'Oumai », remplie comme d'habitude 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 riches, joyeux, stupéfiants et parfois bouleversants ...

Vous découvrirez nos ateliers, formations et stages de l'année 2020 dans le fichier annexe.

Commençons par quelques articles en ligne

Le mal de dos : les possibilités de la sophrologie

Gilles a décidé, dans chaque infolettre, d'écrire sur une affection difficile à prendre en charge avec la médecine classique et où la sophrologie est susceptible de proposer un accompagnement efficace. Dans l'objectif non seulement de mieux soigner nos clients, mais de savoir en présenter l'information au corps médical.

Ce mois-ci, nous nous intéressons au « mal du siècle » : le mal de dos.

La pratique du mindful yoga, présentée dans ce document, sera vécue en vivanciel de façon détaillée lors d'un atelier que Gilles conduira au forum de sophrologie plurielle en septembre.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2020/02/Sophrologie-et-mal-de-dos.pdf>

Thème sophro-philos : « Comme si c'était la première fois »

Voici un gentil petit essai, non tant philo que vécu et pratique, à déguster (vous verrez 😊, c'est le cas de le dire !). Avec une guidance à découvrir.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2020/02/Comme-si-c'était-la-première-fois.pdf>

Article « Les bienfaits de la méditation » paru en janvier dans « Sciences et avenir »

Cet article nous présente le développement actuel de ce mouvement, essentiellement sur le plan neuro – psycho – socio - médical. Il précise certaines notions, notamment en neurosciences, et sur les effets secondaires de la méditation qui suit comme une courbe de Gauss : ni trop – ni trop peu. C'est comme si chacun – éventuellement avec l'aide d'un instructeur – devait déterminer sa durée optimale de pratique pour être bien dans sa vie : ni trop peu, ce qui est le cas de 99% de nos concitoyens ; ni trop, avec une durée à ne pas dépasser.

(Ce dépassement pouvant peut-être se réaliser dans un cadre traditionnel, présentant d'autres ressources qui n'ont pas encore été explorées par le mouvement mindfulness).

PS 😊 : Pour les instructeurs formés, le jeu pourrait-être de noter toutes les petites phrases que l'on aurait dites autrement hi hi hi ...

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2020/02/Les-bienfaits-de-la-méditation.pdf>

@ @ @ @ @ @ @ @

Deux idées d'ouvrages

Gilles Pentecôte : Vers un meilleur sommeil. Ed Spiralibre.

Comme je suis à court d'idées de livres cette fois, je vous présente à nouveau mon ouvrage avec ses 2 CD et les guidances que je vous envoie par courriel.

Un ouvrage qui présente de multiples facettes pour mieux dormir, et du coup mieux vivre ses journées : sophrologie, relaxation, approches issues des techniques comportementales et cognitives, de psychologie positive, ...

Un livre formateur, pour ensuite pouvoir présenter la sophrologie au corps médical et paramédical, comme une alternative aux somnifères (qui favorisent – et c'est prouvé - la maladie d'Alzheimer) ...

<http://www.lesjardinsdoumai.com/boutique/sophrologie-meditation/>

Julie Lecureuil : Sophrologie

Je vous présente ce livre en avant-première, je viens d'en écrire une préface. Sous la plume de Julie, la sophrologie devient un art, une rondeur de vivre, une danse. Tout en restant précise et ancrée dans la réalité. Parution en avril, je vous en dirai plus à la prochaine infolettre.

Stimuler sa fertilité, c'est parti !

Dans la suite de notre dernière infolettre sur l'utilité de la sophrologie dans la PMA, voici pour compléter votre information dans ce domaine l'approche des médecines naturelles complémentaires, avec un nouveau livre d'Isabelle Doumenc.

« Nos choix d'hygiène de vie ont des effets sur la fertilité. Quelle que soit son origine, masculine (pour 30%), féminine, ou sans diagnostic précis, nous pouvons améliorer notre fertilité : éviction des perturbateurs endocriniens, choix alimentaires, apports de micronutriments et de plantes spécifiques, gestion des rythmes de vie. Ce livre est destiné à tous ceux qui souhaitent avoir un enfant, qu'ils soient déjà engagés en parcours de PMA ou au tout début du projet de conception ».

<https://www.decitre.fr/livres/stimuler-sa-fertilite-c-est-parti-9782889532223.html>



L'œil du poète.

Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau,
Il est de marcher sur la Terre verte dans le moment présent,
D'apprécier la beauté et la paix qui sont disponibles, maintenant.

Thích Nhất Hạnh



Du philosophe

Quand je suis allé à l'école,
On m'a demandé ce que je voulais être quand je serais grand.
J'ai écrit "heureux".

Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question.
J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

John Lennon

De l'humour





Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

Psychosomatique

Voici une interview très intéressante et parfois à contre-courant de Thierry Janssen sur son livre : « La maladie a-t-elle un sens ? » :

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=thierry-janssen-20090216_ent



Ions négatifs

Daniel Kieffer partage un lien qui recense de nombreuses études d'efficacité sur les ions négatifs :

http://www.ionisation.be/Effets_benefiques_de_l_ionisation_negative_de_l_air_Revue_de_70_publications_scientifiques_Mars_2011.pdf



Musique

Pourquoi pas : un peu de musique ?

De la part d'Elsa, un lien musical vers sa violoniste préférée 😊. Une musique qui remue et élève, tout à la fois. Il s'agit de Lindsey STIRLING « Transcendence » :

<https://www.bing.com/videos/search?q=lindsey+stirling+transendance+youtube&view=detail&mid=435D855BB4300D616C61435D855BB4300D616C61&FORM=VIRE>



Escalade

Et encore pourquoi pas : un peu de sport. Le sport que – pour ma part *et je ne suis pas objectif* – je considère comme le plus sophro de tous : l'escalade. Le passage de la finaliste est à 2h 22mn et dure 3 minutes. Accrochez-vous !

<https://planetgrimpe.com/videos/live-coupe-du-monde-de-difficulte-de-briancon-finales-19h30/>



Ecologie

Plus sérieux, si vous ne craignez pas de changer *totale*ment de paradigme sur notre vie : une conférence tonique d'Aurélien Barrau, astrophysicien, sur le désastre écologique et les moyens de s'en sortir. De l'engagement, une intelligence vive, une parfaite maîtrise du français, un immense respect de la Vie, une belle colère :

https://www.youtube.com/watch?v=EBBD_sWyNfM



Un petit passage délicieux et humoristique à savourer 😊

J'adore les petites vidéos décalées de « Et tout le monde s'en fout ». En voici un délicieux déniché par Banu ... sur la colère :

https://www.youtube.com/watch?v=82YjKelbCqg&fbclid=IwAR0bHJGnEjx-Xk-IIDP57Rd55kqTi8KyLrArrqGhdWi-CefqAV_yOcyliQ



Facebook

Et voici un lien (un peu long à charger) pour aller voir sur facebook quelques vidéos partagées, il y en a une délicieuse sur la méditation où j'ai piqué un fou rire en la regardant.

<https://www.facebook.com/groups/2358203681096662/>



Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens, vous avez peut-être envie de partager les autres ? Nous sommes toujours heureux de les découvrir 😊 !

Voici parcourue cette première infolettre de l'année. Nous espérons qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, 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 Banu :

