



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 11 avril 2021

Chers amies, chers amis,

Avec cette infolettre, nous confirmons le renouveau des « Jardins d'Oumai », dont vous trouverez de nombreuses idées : les soirées de méditation en ligne « Reliances sophroméditatives », les ateliers en cours et en prévision, les grands stages, les formations et un week-end de rencontres avec de multiples ateliers qui se profile pour l'automne.

Et pour commencer, voici de belles graines et de recettes d'arrosage pour vos jardins 😊, personnels et professionnels :

- . 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 et formations de l'année 2021 dans le fichier annexe.

Commençons par quelques articles en ligne

Sophrologie et mal de dos

La sophrologie a toute sa place, en collaboration avec le kinésithérapeute et l'ostéopathe, dans la rééducation des personnes présentant des troubles du rachis cervical, dorsal et/ou lombaire. Je pense que cet article vous sera utile pour cet accompagnement et vous présenter auprès des kinésithérapeutes, voire des médecins, centres de rééducation fonctionnelle ou encore de cures thermales.

<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/03/Sophrologie-et-mal-de-dos.pdf>

Preuves naturopathiques

La naturopathie est une pratique de soins à la fois traditionnelle et moderne, dont l'efficacité est de plus en plus établie, comme vous pourrez le constater dans cet article.

Dans une démarche de santé holistique, la pratique de la sophrologie est très complémentaire de la naturopathie, et je vous recommande de vous présenter aux praticiens proches de votre domicile.

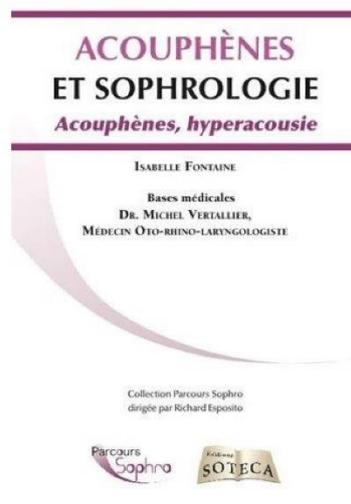
<http://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/03/Preuves-naturo.pdf>

@ @ @ @ @ @ @ @

Deux idées d'ouvrages

Isabelle Fontaine, Dr Michel Vertallier : Acouphènes et sophrologie

Cet ouvrage s'adresse à tous les praticiens acteurs de l'accompagnement des acouphéniques, ainsi qu'à toutes les personnes souffrant d'acouphènes. La sophrologie apparaît de plus en plus indispensable à tous les stades de la prise en charge. Ce livre apporte un regard pluridisciplinaire de professionnels qui se sont pris d'intérêt pour cette cause « bien encombrante », délaissée la plupart du temps. Isabelle Fontaine-Gaspar, psychologue clinicienne, et Michel Vertallier, médecin ORL, tous deux sophrologues, partagent ici leurs expériences au sein de l'équipe pluridisciplinaire qu'ils animent. Ed. Soteca, 21€.



Pour aller dans le même sens, voici un lien vers la grande étude « sophrologie et acouphènes », conduite principalement par Patricia Grevin :

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/etude-scientifique-sur-les-acouphenes-evaluation-de-la-prise-en-charge.html>

Et également le lien vers le résumé en français dans les Annales françaises ORL <https://www.em-consulte.com/article/1361143>

Sous la direction de Richard Esposito : Sophrologie, Dictionnaire des concepts, techniques et champs d'application

Cette 2e dictionnaire des concepts techniques et champs d'application de la sophrologie recense près de 400 termes. Son objectif est d'apporter une connaissance délimitée et pointue des termes fondamentaux de la sophrologie. Cet ouvrage fournit un état des lieux des savoirs actuels de la sophrologie, ses fondements, ses différentes techniques et méthodes. Sous la direction de Richard Esposito, une soixantaine de sophrologues ont participé à sa rédaction y apportant par la diversité de leur formation de base (psychiatres, philosophes, psychologues, masseurs-kinésithérapeutes, gynécologues, infirmiers, ergothérapeute, psychomotriciens...) des savoirs complémentaires ou un éclairage particulier. À tous ceux qui veulent se former à la sophrologie ainsi qu'aux sophrologues professionnels pour lesquels il représente un outil de travail essentiel, cet ouvrage s'impose comme le dictionnaire de référence en sophrologie.



@ @ @ @ @ @ @ @

L'œil du poète. A déguster tout doucement, tout doucement :

*Je suis une ombre
Loin d'obscurs villages.
A la source du bois, j'ai bu
Le silence de Dieu.*

George Trakl



Agir

Quand vous agissez depuis votre être,
vous sentez une rivière couler en vous.

Rumi, poète Persan du XIII^e siècle



Sourire

Un sourire coûte moins cher que l'électricité,
mais il donne autant de lumière

L'Abbé Pierre



Séances de méditation en visio

Reliances sophro-méditatives

Toutes les semaines, un groupe de sophrologues formés à la méditation vous proposent six séances de méditation afin de vous permettre d'intégrer ces formidables pratiques de santé au cœur de votre vie.

« Reliances », car il s'agit de vivre avec plus d'intensité une reliance à nous-même, à nos proches, au vivant dans son ensemble, à notre propre spiritualité et à ce qui donne sens à notre vie.

« Sophro-méditatives » car nous allons nous baser sur une judicieuse association des principes de la *sophrologie* et de ceux de la *méditation*.

Nous aurons ainsi toujours fondamentalement le rapport au corps, les principes d'action positive et de réalité objective, associés à la non-intentionnalité, à une vigilance soutenue colorée de bienveillance curieuse et un rapport de soin à l'inconfort.

La proposition essentielle est de passer du mode « faire » au mode « être » afin de vivre notre vie de plus en plus présente avec ce qui se présente à notre conscience à chaque instant : le vivant en nous, autour de nous et en « inter-être ».

La durée des séances varie de 15 à 40 minutes.

Chaque séance comprend une courte présentation, une ou deux pratiques et éventuellement un temps d'échange.

Toutes les semaines, vous trouverez sur cette page Facebook le planning des séances que nous proposons.

<https://www.facebook.com/Reliances.Sophro>



Et maintenant, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

Les vertus du rire

De la part d'Alexandre Laurent,

["Les vertus du Rire"](#)



Naturopathie

Cette pratique de santé est classée par l'OMS comme la troisième pratique traditionnelle, après la médecine chinoise et la médecine ayurvédique.

<https://www.caminteresse.fr/sante/cest-quoi-la-naturopathie-11136129/>



Rions encore

La méditation selon Nicole Ferroni : je l'ai vue au moins une demi-douzaine de fois, et je ne m'en lasse pas, elle est vraiment excellente ! :

<https://youtu.be/Lue0pFQ4fSY>



Les pensées et les essuies glaces

Une petite vidéo à déguster :

<https://youtu.be/RXeJUgI1pE>



Un très beau site sophro

Construit par notre amie Angélique Moreau, très impliquée dans les Jardins, et qui propose de beaux ateliers :

<https://vu.fr/PauseSophro>



De la part d'Isabelle Thommeret,

Le jour où je me suis aimé.e pour de vrai :

<https://youtu.be/5jRDE7ZUMr4>



Conduite par Banu Gokoglan, une très belle méditation guidée : « face au sentiment d'abandon » :

<https://youtu.be/COUa8pkqN88>



Et pour finir, vous ne m'en voudrez pas de renouveler mon petit vœu de bénéficier de petits coups de main pour alimenter cette infolettre : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres !

Voici parcourue cette deuxième infolettre de l'année. Nous espérons qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite tout 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 ?

