



Infolettre « Les jardins d'Oumai »
<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 25 mai 2021

Chers amies, chers amis,

Avec cette infolettre, voici de belles graines et de recettes d'arrosage pour faire fleurir vos jardins 😊, personnels et professionnels : un article, de l'amour, deux idées d'ouvrage, l'œil du poète, puis des liens riches, joyeux, parfois stupéfiants ...

Vous découvrirez nos ateliers et formations de l'année 2021 avec l'autre lien.

Commençons un article que je viens d'écrire pour l'infolettre

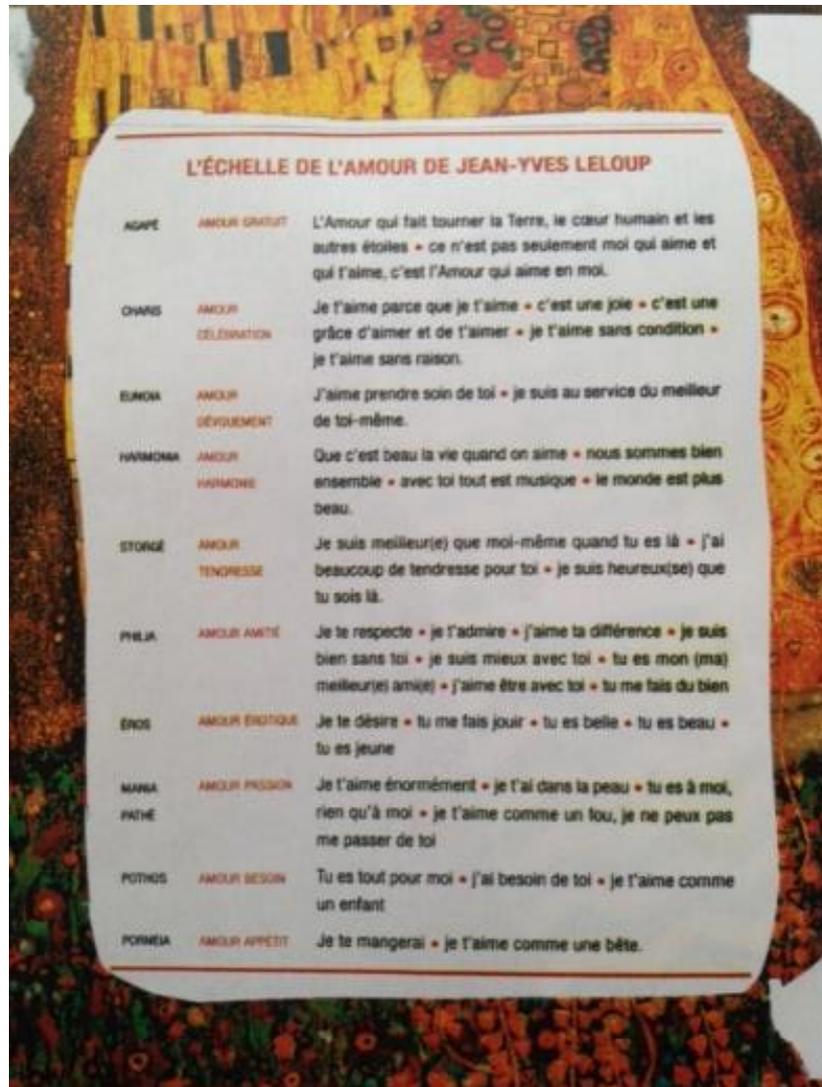
Une croyance qui fait manger

On sait que les émotions ont tendance à faire manger, mais aussi les croyances ?

Le « malaise hypoglycémique » n'est pas hypoglycémique dans la plupart des cas : voyons où cette idée nous entraîne. Qu'en est-il exactement et comment accompagner ce trouble avec la sophrologie, en collaboration avec le naturopathe et le médecin traitant ?

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/05/Une-croyance-qui-fait-manger.pdf>

Et la belle échelle de l'amour de Jean Yves Leloup



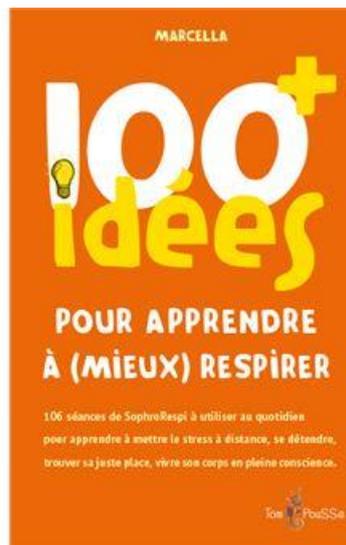
L'ÉCHELLE DE L'AMOUR DE JEAN-YVES LELOUP

AGAPÉ	AMOUR GRATUIT	L'Amour qui fait tourner la Terre, le cœur humain et les autres étoiles • ce n'est pas seulement moi qui aime et qui t'aime, c'est l'Amour qui aime en moi.
OSIS	AMOUR CÉLÉBRATION	Je t'aime parce que je t'aime • c'est une joie • c'est une grâce d'aimer et de t'aimer • je t'aime sans condition • je t'aime sans raison.
EUNOIA	AMOUR DÉVOUEMENT	J'aime prendre soin de toi • je suis au service du meilleur de toi-même.
HARMONIA	AMOUR HARMONIE	Que c'est beau la vie quand on s'aime • nous sommes bien ensemble • avec toi tout est musique • le monde est plus beau.
STORGÉ	AMOUR TENDRESSE	Je suis meilleur(e) que moi-même quand tu es là • j'ai beaucoup de tendresse pour toi • je suis heureux(se) que tu sois là.
PHILIA	AMOUR AMITIÉ	Je te respecte • je t'admire • j'aime ta différence • je suis bien sans toi • je suis mieux avec toi • tu es mon (ma) meilleur(e) ami(e) • j'aime être avec toi • tu me fais du bien.
ÉROS	AMOUR ÉROTIQUE	Je te désire • tu me fais jouir • tu es belle • tu es beau • tu es jeune.
MANIA	AMOUR FUSION	Je t'aime énormément • je t'ai dans la peau • tu es à moi, rien qu'à moi • je t'aime comme un fou, je ne peux pas me passer de toi.
POTHOS	AMOUR BESOIN	Tu es tout pour moi • j'ai besoin de toi • je t'aime comme un enfant.
PHRÉNEIA	AMOUR APPÉTIT	Je te mangerai • je t'aime comme une bête.

Deux idées d'ouvrages

Marcella : 100 idées + pour apprendre à mieux respirer. Ed. Tom Pousse 2021

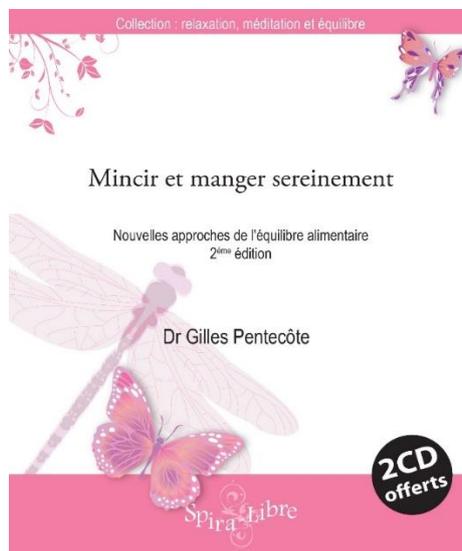
Ce livre est une série de courts exercices de relaxation et de sophrologie, essentiellement utilisant la respiration. Il aide à trouver sa juste place et à ressentir son corps de manière plus consciente. Les séances sont essentiellement issues de la méthode sophrologique, de la cohérence cardiaque et de la méditation de pleine conscience, présentées de façon agréable et même ludique.



Gilles Pentecôte : Mincir et manger sereinement. Ed Spiralibre 2016

Dans la suite de l'article précédent, voici un petit rappel sur mon livre consacré à l'approche psychosensorielle de l'alimentation, riche de pratiques sophrologiques et de quelques idées naturopathiques.

La démarche psychosensorielle proposée ici est fondée sur les nouvelles données issues des neurosciences, rendues pratiques à travers une approche sophrologique, comportementale et émotionnelle. Cette méthode se souhaite essentiellement pratique et vise un résultat durable, les 2 CD permettant un vécu expérientiel essentiel au parcours.





Petite pause avec l'œil du poète : deux Haïkus du printemps, à déguster tout doucement :

ici et là,
 Écoutant les cascades.
 Jeune feuillage.

Buson



Dans l'eau que je puise
 Scintille le début
 Du printemps

Ringai



Reliances sophro-méditatives

Séances de méditation en visio

C'est bien lancé maintenant : toutes les semaines, un groupe de sophrologues formés à la méditation vous proposent six séances de sophrologie et de méditation afin de vous permettre d'intégrer ces formidables pratiques de santé au cœur de votre vie. La durée des séances varie de 15 à 45 minutes. Chaque séance comprend une courte présentation, une ou deux pratiques et est suivi par un court temps d'échange. Chaque dimanche, vous trouverez sur ce lien le planning actualisé des séances que nous proposons : <https://www.facebook.com/Reliances.Sophro>
 Pour assister à la séance, il suffit de cliquer sur ce lien : <https://cutt.ly/yvsfWbC>
 Nous commençons juste à l'heure.

Une aide pour notre association

Comme vous le voyez, l'association « Les jardins d'Oumai » est riche de projets permettent de développer la conscience des hommes, de contribuer à l'harmonie dans les cœurs et sur la planète, et d'aider à mettre en lien les sophrologues et tous ceux qui peuvent en avoir besoin. Certaines manifestations sont gratuites, comme celle-ci.

Aussi, si le cœur vous en parle, vous pouvez nous soutenir en faisant un don à notre association sur le site Helloasso :

<https://www.helloasso.com/associations/les-jardins-d-oumai/formulaires/1>



Et maintenant, aidé par Banu Gokoglan, quelques liens sympathiques à partager 😊 :

Training olfactif avec les huiles essentielles

En cas d'anosmie Covid

Ecrit par Pierre Francomme, grand spécialiste des huiles essentielles :

<https://www.pierrefrancomme-lab.com/>



Un détecteur de mensonges pour les enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=FKPrInD8iyY>



Belle vidéo sur l'hippothérapie

Savez-vous que cette discipline, utilisant le lien au cheval, est fondamentalement mindful et sophrologique ?

<https://youtu.be/wZoo1f8y9wk>



Chantons l'instant présent

Autorisez-vous quelques instants magiques pour visionner cette visio et écouter « avec le corps » cette belle chanson sur l'amour sur l'instant présent : The power of love is here and now

<https://youtu.be/7rJfU1A6cxs>



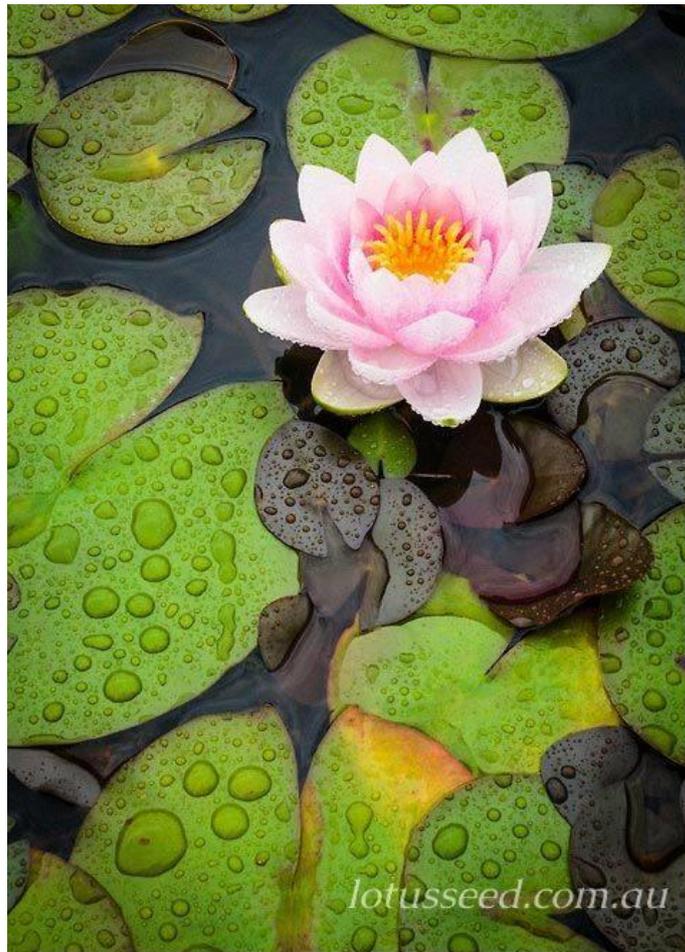
Et pour finir, vous me voyez venir 😊 : je renouvelle mon vœu de bénéficier de petits coups de main pour alimenter cette infolettre : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres avec tout le monde !

Voici parcourue cette troisième 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.



'Each of you is a seed, a wonderful seed like a seed of lotus. You look a little bit bigger than a lotus seed, but you are a wonderful seed. In you there are a lot of talents. Compassion is in you. Understanding is in you. Love is in you. The capacity to smile is in you, the capacity to help other people be happy is in you' - Thich Nhat Hanh