



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

Le 01 novembre 2021

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre de l'automne, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : trois articles, deux idées d'ouvrage, l'œil du poète, puis des liens riches, joyeux, curieux ...

Commençons quelques articles, bien atypiques cette fois

Jeune et silence

Christine Varnière, qui anime des stages de jeûne-randonnée, nous partage cet article très intéressant. En se basant sur plusieurs études scientifiques, son auteur Gabriel Combris fait le lien entre le jeûne et le silence et ses effets positifs sur la santé. Un article qui intéressera aussi bien les naturopathes que les praticiens en méditation.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/10/Jeune-et-silence-2.pdf>

La méditation m'a sauvé de l'amputation

Il s'agit d'un article paru dans le n° 179 (Août 2021) du magazine Alternatif Bien-être, et qui décrit comment, après 3 ans de pratiques méditatives sur les canaux énergétiques, un moine Tibétain a réussi à sauver sa jambe d'une gangrène infectieuse.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/10/La-meditation-ma-sauve-de-lamputation.pdf>

Polémique sur la méditation

Voici un lien vers un article paru dans le journal « Libération », qui intéressera toutes les personnes qui suivent de près le déploiement de la méditation dans notre société, avec les réflexions, les contradictions, voire les freins qui s'en découlent. On en conclut aussi ce qu'il faut éviter de faire ...

A noter que les effets secondaires relatés dans Plos One concernent surtout des pratiques particulièrement intenses de la méditation, loin de celles qui sont préconisées en mindfulness, et surtout sans sélection préalable des candidats.

https://www.liberation.fr/idees-et-debats/la-meditation-de-pleine-conscience-porte-gravement-atteinte-a-la-laicite-pour-le-president-de-la-ligue-des-droits-de-lhomme-20210712_7BQJ5QRAPBFGLIHVMOL3P557IM/



Allons-y avec deux idées d'ouvrages

Amélie Nothomb : *Soif*.

Ce roman nous est vivement recommandé par Carole Debie, qui nous le décrit ainsi :

Chères toutes et chers tous,

Je désire vous présenter un ouvrage d'Amélie Nothomb que je viens de terminer : *Soif*.

Cette lecture m'ayant profondément touchée reprend les notions et valeurs que nous chérissons tous et toutes telles que l'habitation de notre corps, la sensorialité, la présence à l'instant, l'Amour et tellement d'autres.

Mais ce qu'il y a de plus bouleversant c'est que l'écrivaine a choisi de romancer le dernier jour de la vie de Jésus. Voici donc un Jésus incarné qui découvre et savoure chaque subtilité de son corps. Il explore sa sensorialité qui est source de réjouissances.

Tout en ayant conscience que Dieu a créé quelque chose (l'enveloppe charnelle) qu'il ne connaît pas et dont il n'a jamais fait l'expérience, il nous invite à une réflexion philosophique sur la place que nous accordons à notre esprit, à nos pensées.

Ce que l'esprit ne comprend pas, le corps le saisit."

Une belle journée à vous et belle dégustation de cette lecture quelque peu originale.

Carole Debie



Christelle Thirion : *Sophrologie et activités ludiques*. Ed Mango

Pour tous ceux qui s'intéressent et œuvrent dans le domaine de l'enfance. Ou tout simplement qui ont des enfants ou petits-enfants.

Un petit ouvrage plein d'idées, un CD, 10 vidéos en QR-codes, 30 exercices de relaxation pour les 3-12 ans.



@ @ @ @ @ @ @ @

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

IL y a deux façons de voir la vie
L'une est de croire que les miracles n'existent pas
L'autre est de croire que chaque chose est un miracle.

A. Einstein

oooooooooooooooooooooooooooo

La première clé de la grandeur
Est d'être en réalité
Ce que nous semblons être.

Socrate

@ @ @ @ @ @ @ @

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 quatre à 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 20 à 40 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.

Ma prochaine séance aura lieu le jeudi 11 novembre à 10 heures.

Une aide pour notre association

Comme vous le voyez, l'association « Les jardins d'Oumâï » est riche de projets permettant 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>



Une amie naturopathe conduit une étude sur les facteurs qui favorisent l'efficacité de cette approche de santé globale.

Vous pouvez l'aider dans cette démarche, cela prend exactement 12 minutes :

<https://pierrepezzardi.typeform.com/to/wtEggUh8>



Et maintenant, en gratitude à Banu Gokoglan pour ses trouvailles : quelques liens sympatiques à partager 😊 :

La ron-ron thérapie à l'école

<https://youtu.be/adaatXocW0g>

Petit clin d'œil : j'ai une chatte qui adore venir sur le ventre de mes clients et de ceux de mon épouse ostéopathe, elle repère le bon moment dès qu'ils s'allongent !



Devenir épicu-mieux-que-rien

Une petite philosophie rigolote du quotidien, par Karim Duval

<https://youtu.be/Bdn9vjV5RPg>



Un spectacle dansant dans une gare

Quatre minutes de bonheur pour nos mettre en joie nos cellules

https://youtu.be/s_hlvRNngGOQ



« Cessez d'être gentil, soyez vrai »

Un documentaire réalisé par Valérie Zoydo à propos du best-seller de Thomas d'Ansembourg.

<https://youtu.be/k1EKQo8iLAK>



Et pour finir, vous me voyez venir 😊 : je renouvelle comme à chaque fois 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