



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

Le 24 juillet 2022

Chers amies, chers amis,

Voici l'infolettre de juillet, avec à nouveau de belles graines à semer pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : deux articles, deux livres pour l'été, l'œil du poète, puis quelques informations du monde de la sophrologie.

Les articles

La méditation risque-t-elle de devenir un produit commercial ?

Tout ce qui est efficace peut-il être repris d'une façon commerciale ?

L'article de Ilios Kotsou et David Zarka paru dans le journal « Le Monde » du 11/08/18 amène des idées importantes à considérer dans ce domaine.

Et si cela devenait le cas pour la sophrologie dans un proche avenir ?

<https://www.lesjardinsdoumai.com/zarka-kotsou-detournements-de-la-pratique-de-la-pc/>

Ostéoporose : l'activité physique reste priorité

Cette réduction de la masse osseuse, ou déminéralisation protéino-calcique, accentue le risque de fracture, notamment des poignets, du col du fémur et des vertèbres, dont des micro tassements qui entraînent une diminution de la taille avec l'âge.

Savez-vous qu'il existe une mesure simple permettant de soupçonner une ostéoporose : la mesure de la taille ! Après la ménopause, on perd 1 cm tous les dix ans. Au-delà, une ostéodensitométrie peut être intéressante à effectuer pour rechercher l'ostéoporose et se mettre à pratiquer plus d'activités physiques et faire ... de la corde à sauter !! Eh oui !

Quand on reste au canapé en prenant de l'âge, peuvent se présenter divers troubles posturaux, de l'équilibre, et la crainte de la chute et de la blessure confinent de plus en plus au canapé. On rentre alors dans un cercle vicieux avec une perte de la sensibilité proprioceptive, des réflexes posturaux, qui accentuent justement le risque de chute ...

La meilleure façon de s'en sortir est de ... reprendre une activité physique adaptée.

Le Pr Roux de l'hôpital Cochin en a fait une étude parue récemment dans le BJSM :

https://bjsm.bmj.com/?utm_campaign=Feelhealth%20-%20votre%20dose%20d%27actu%20santé&utm_medium=email&utm_source=Revue%20newsletter



Conseils « biblio »

Julie Lecureuil : *J'arrête de vivre en apnée. Je mets du souffle dans ma vie.* Ed Rustica 2022.

Dans cet ouvrage plein de Vie, Julie Lécurveuil nous propose une expérimentation du souffle à travers ses multiples facettes et bienfaits. C'est une invitation à redonner du souffle - et donc du sens - à notre vie.

Julie nous invite avec de nombreux exercices de respiration au retour à soi, à la reliance à la nature et à des prises de conscience pour mieux nous reconnecter à notre corps, à nos émotions, à notre esprit.

Julie : "Je le sens comme un hymne à la vie, en se reconnectant à la beauté délicate du souffle, telle une force de vie et d'envie (en lien avec notre essence).

C'est aussi une occasion d'honorer la nature et la famille du vivant à laquelle nous appartenons.

J'espère qu'il vous plaira et qu'il sera une jolie occasion de voyager au cœur du souffle. Un voyage que je nous souhaite sensoriel, bon et entraînant. Apaisant.

Vous y trouverez des exercices de respiration, de retour à soi, de connexion à la nature, des partages et explorations...

Et aussi, comme pépite & cerise sur le gâteau, vous trouverez au fil de la lecture des encarts "autre regard"... qui donnent la parole à 7 jolies âmes. Je ne vous en dis pas plus ! »



Johanna Macy et Nelly Youg Braun : *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre*. Ed Souffle d'or 2021

Voici une véritable nouvelle approche de la vie et de la psychologie.

Ce livre est une contribution majeure, en même temps qu'un manuel pratique, pour nous reconnecter et nous réconcilier avec la Terre-Gaïa.

Beaucoup d'humains portent une souffrance profonde face aux graves atteintes faites à la nature et à notre Terre mère. Or, dans l'impuissance où nous sommes souvent, cette affliction génère souvent de la culpabilité, de la colère ou du déni, et donc de la fermeture d'esprit. Joanna Macy et Molly Young Brown apportent ici de vraies réponses à ce défi ! Puisant dans le bouddhisme et l'approche systémique, elles proposent un positionnement et des exercices puissants ; c'est un vrai message d'espoir. Au carrefour de la psychologie, de l'écologie, de l'éco-féminisme et de la pensée systémique, ce livre met en avant le concept novateur d'inconscient écologique.



@ @ @ @ @ @ @ @

**Petite pause avec l'œil du poète : deux haïkus
A déguster tout doucement, tout doucement :**

*Une houe laissée là
Personne en vue
la chaleur !*

Masaoka Shiki

oooooooooooooooooooo

Nu
sur un cheval nu
sous la pluie tombant à verse

Kobayashi Issa

@ @ @ @ @ @ @ @

Et maintenant, quelques informations de sophrologie

Un webinaire sur la sophrologie en distanciel

Qui s'annonce très utile pour tous les sophrologues, dans leur pratique.

Il est organisé par la SFS avec Jean Pascal Cabrera.

Il aura lieu le samedi 1er octobre 2022.

Pour tous les renseignements et l'inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/webinaire-sur-la-sophrologie-en-distanciel/>

oooooooooooooooooooo

Le congrès 2022 de la SFS

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, toujours le premier week-end de décembre, les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier et d'y aborder un thème essentiel : la voix et son importance en général et dans nos pratiques puisque nous manions le terpnos logos pour induire l'état de conscience souhaité dans le cadre de nos pratiques. Ce congrès est co-organisé avec l'EFSM (École Française de Sophrologie de Montpellier) dirigée par Hélène Faucon-Martin et le Centre de formation Zuili, dirigé par Anaïs Zuili, écoles membre de la SFS

La SFS se rapproche ainsi de tous ses adhérents en régions et nous espérons que de nombreux Parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier. Le thème choisi cette année est central à la sophrologie puisque nous débattons de « La Voix, du souffle à la relation en sophrologie ». Vous pouvez télécharger le programme et le bulletin d'inscription sur le site dédié du congrès : www.congres-sophrologie-sfs.com Rencontres Professionnelle <https://www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-distanciel/>

oooooooooooooooooooo

Psychologie positive

Une vidéo – démonstration offrant un résumé de l'ouvrage de Carole Dweck
Changer d'état d'esprit

<https://youtu.be/YWO8oECzDjI>



Petite annonce en attente ...



Une aide pour notre association

Si votre cœur vous le murmure, 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 pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme à chaque fois mon vœu de bénéficier de petits coups de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres avec tout le monde !

Voici parcourue cette cinquième infolettre de l'année. J'espère 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.

