



Infolettre « Les jardins d'Oumai »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Le 16 décembre 2022

Chers amies, chers amis,

Dix ans d'infolettres !

Voici l'infolettre de décembre, avec les plantations de l'automne, pour enrichir vos jardins 😊, personnels et professionnels : deux articles, deux livres, l'œil du poète, puis quelques liens n'attendent plus que vous !

Les articles

Résilience

Voici un bel article sur un sujet qui nous concerne tous et me questionne toujours : comment trouver les meilleurs moyens de favoriser cette capacité intrinsèque de guérison, souvent latente et cachée, qui est au fond de tout être humain.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/resilience-2/>

oooooooooooooooooooo

Psychologie du rire

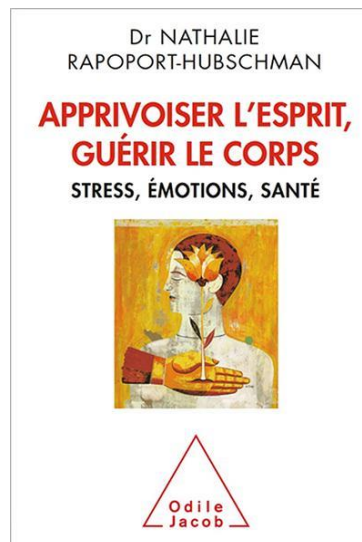
Un article qui aborde le (les) rires entre neurosciences et psychologie moderne, et que j'ai trouvé très intéressant :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/psychologie-du-rire-2/>

Trouvaille « biblio »

Apprivoiser l'esprit, guérir le corps. Nathalie Rapoport. Ed. Odile Jacob 2012

Cet ouvrage fait un tour d'horizon des données scientifiques contemporaines en matière de psychosomatique, et de leurs retombées thérapeutiques, en présentant notamment de nombreux travaux issus de la pleine conscience et de la psychologie positive.



@ @ @ @ @ @ @ @

Petite pause avec l'œil du poète, autour du silence, matrice des sons ...
A déguster tout doucement, tout doucement :

Le silence qui suit
Un concert de Mozart,
C'est encore du Mozart

@ @ @ @ @ @ @ @

La note du violon,
Pure, brève, seule,
Fait Naître le silence

@ @ @ @ @ @ @ @

Plateforme en ligne pour sophrologues

Suite à « l'affaire » doctolib, la SFS a étudié et conclu en début d'année un accord de partenariat avec LIBERLO, plateforme en ligne qui offre différents services pour la gestion de l'activité du sophrologue. Les outils proposés et leur travail de collaboration avec des groupes mutualistes peuvent intéresser celles et ceux d'entre vous qui souhaitent disposer de services en ligne pour la gestion quotidienne de leurs rendez-vous, et bénéficier d'une visibilité sur le net. Vous trouverez ci-dessous le lien vers un document de présentation, ainsi que les conditions tarifaires 2023 négociées pour les membres adhérents de la SFS.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/liberlo-2023/>

oooooooooooooooooooo

Yoga du rire

Suite à l'article ci-dessus, voici une bonne synthèse en ligne :

<https://doctonat.com/yoga-rire/>

oooooooooooooooooooo

Julie présente son livre

Une sympathique vidéo de Julie Lécureuil qui présente son livre sur la respiration :

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

oooooooooooooooooooo

Et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme toujours mon invitation à nous aider : merci d'avance de nous donner un petit coup de main pour alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres : je les ferai ricocher !

Voici parcourue cette huitième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura été utile, agréable et nourrissante, et je vous souhaite une très belle fin d'année,

Bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumai.

