



Infolettre des Jardins d'Oumai de septembre 2023

Chers amies, chers amis,

Voici arrivée chez vous l'infolettre de la rentrée, avec aujourd'hui trois beaux articles, la bibliographie, l'œil du poète, quelques liens et nos manifestations pour l'automne. Tout ça pour vous, vos amis, vos clients et notre lien à tous pour la Vie.

Et première invitation - de dernière minute - à venir nous rejoindre pour notre séance collective de méditation de reprise de la rentrée, mardi 05 soir de 18 à 19 heures.

Les articles

RD4, M-RM et 4 éléments

Je poursuis mon travail de réactualisation de RD4 avec cette fois Manence – Rétromanence. Pour ceux qui ne connaissent pas, il s'agit au départ du réveil et de l'endormissement, ces notions étant approfondies de façon considérable. Je vais travailler sur ce thème sur trois infolettres successives, et présente dans celle-ci une méditation sur les 4 éléments : terre, eau, feu et air, dans la nature et en nous, sur les capacités qu'ils représentent et l'intégration de celles-ci dans notre vie quotidienne.

[Lien vers l'article : RD4 et 4](#)

Neuropsychologie de l'imagination

Voici un petit article théorique sur cette compétence de l'esprit humain que nous utilisons souvent en sophrologie : savez-vous que certains en sont privés alors que d'autres en ont trop et en souffrent ? Quels sont les causes, les avantages et les inconvénients dans l'un et l'autre cas ? Comment les repérer et adapter notre terpnos à ces personnes ?

[Lien vers l'article : L'imagination](#)

Discussion sur la psychologie positive

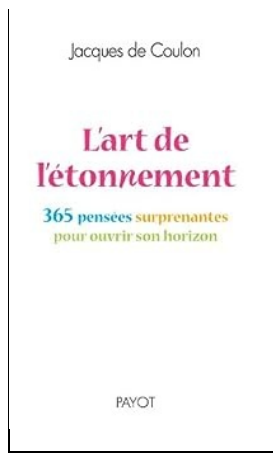
En relation avec notre formation de psychologie positive que nous vous proposons pour l'automne, voici un article d'explications et de discussions à partir des critiques peu fondées qui s'opposent à cet outil de relation d'aide. L'article présente ainsi l'esprit, les fondements et les méthodes principales de ce beau mouvement.

[Lien vers l'article Psychologie](#)

La bibliographie



Jacques de Coulon
L'art de



***L'étonnement* Ed. Payot**

Ici, l'étonnement vient de l'aphorisme zen ou de toute autre pensée à priori absurde, dont 365 sont collectées dans cet ouvrage.



Osho *Le courage. La joie de vivre dangereusement* Ed Jouvence

Le courage n'est pas l'absence de peur du téméraire. C'est plutôt et justement la volonté de s'y confronter. Le courage regarde la peur et y fait face, pour par exemple risquer l'inconnu.

Et le petit rappel qui va bien : Les 20 CD des livres de Gilles ont été numérisés !

Avec l'idée qu'en achetant ces ouvrages, vous soutenez notre association, ce qui nous permet notamment de proposer des actions ouvertes à tous comme les méditations en ligne avec notre collectif [Reliances](#).

Boutique en ligne

Petite pause avec l'œil du poète
Deux Haïkus
Le temps du silence

*Touchée par la ligne
De la canne à pêche
La lune d'été*
Chiyo-ni

J'ai emprunté ma chaumière

Une demande d'Agnès

« Auriez vous les coordonnées d'une personne qui pratique la sophro-analyse, pour m'entretenir un peu avec elle ? »

Nous nous ferons un plaisir de vous mettre en relation.

Voici quelques liens à présent

Et si la méditation permettait de mieux vieillir ?

Un [bel article](#), une étude impressionnante, des liens intéressants.

Maintenant, quand je lis le nombre d'heures des experts, ça me laisse quand même pensif !

Les difficultés en psychologie positive

Partagé par Banu sur son site, cet [article de Johan Farnier](#), est important à lire et à intégrer pour tout praticien débutant dans l'exercice de la relation d'aide, et en particulier de la sophrologie, méditation et psychologie positive.

Phytothérapie de la dépression

Nous connaissons tous l'effet antidépresseur du milleperthuis, utile dans les dépressions d'intensité légère à modérée. Une plante indienne, [l'Ashwagandha](#), semble aussi intéressante.

*Merci à tous pour votre aide, et comme d'habitude et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle mon invitation de votre 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 !
Avec une bise de cœur en surcroît !*

Ateliers, formations et stages

Voici la présentation de nos activités avec successivement celles qui intéresseront tout un chacun, puis les naturopathes, puis les sophrologues et praticiens en relation d'aide.

Pensez à vous inscrire bien avant la date limite ! Plusieurs ateliers ou formations se sont trouvées annulés, juste parce que les personnes intéressées se sont inscrites ... après le dernier moment !

Pour tout public

Nos séances de sophro-méditation en visio reprennent

Après notre pause estivale, notre première séance de la rentrée aura lieu le **5 septembre à 18 heures**. Exceptionnellement elle durera une heure et sera animée par 9 de vos animateurs préférés. Du cœur et du plaisir attendu 😊. Ensuite, nous nous retrouverons tous les mardis à 18h00 et tous les jeudis à 8h30.

Chaque séance comprend une petite présentation, une ou deux pratiques, et est suivie par un temps d'échange pour ceux qui ont envie de rester. Nous sommes une dizaine d'intervenants : nous vous laissons la surprise de la découverte de l'animateur et du thème de la séance.

Venez passer un bon moment avec nous et vous ressourcer !

Pour assister aux séances, il suffit de se connecter sur Zoom à l'heure de la séance.

Reliances : Lien de connexion

Ateliers de psychologie positive

Angélique Moreau et Gilles Pentecôte vous proposent à l'automne 3 mois pour découvrir et intégrer la psychologie positive dans votre vie.

Au cœur de ce cheminement, nous vous recevrons les 07-08 octobre et 09-10 décembre au Cenatho à Paris pour tout ce qu'il est indispensable de vivre en présentiel.

Cette proposition a un double objectif : à la fois intéressante au niveau personnel et tout le monde peut y assister, et à titre de **formation certifiante pour les praticiens**.

Tous les renseignements sont ici :

Ateliers Psychologie positive

Pour naturopathes

Cycle Mindfulness en 9 séances

Le prochain cycle de méditation MBSR - MBCT en 9 séances aura lieu assez prochainement : un groupe WhatsApp regroupe les personnes intéressées, permettant de trouver les meilleures dates ensemble. N'hésitez pas à demander à rejoindre le groupe pour participer à l'élaboration.

Les séances se dérouleront à Paris, les jeudis soir de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel, pour un coût de 350 euros.

Le lieu : Locaux du Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris, Métro Stalingrad ou Louis Blanc.

Présentation du cycle

Le cycle Mindfulness est au départ conçu pour vous 😊

NB : la présentation n'est pas à jour au niveau des dates, mais tout le reste est OK

Formation de "Praticien en psychologie positive"

Voir ci-dessus : Tout au long d'un cheminement se déroulant sur 3 mois, Angélique Moreau et Gilles Pentecôte vous proposent d'acquérir les connaissances, la façon de vivre, les pratiques et les compétences relationnelles issues des approches de psychologie positive.

La partie présentielle aura lieu les 07-08 octobre et 09-10 décembre à Paris, et

l'ensemble du cheminement se réalisera via un envoi hebdomadaire durant les trois mois.

Formation Psychologie positive

Formation "Instructeur MBSR"

Pour la première fois, il est possible pour un naturopathe issu d'une école avec 1.200 heures de formation, ayant une bonne expérience personnelle et professionnelle des techniques de relaxation, et si possible ayant suivi le cycle MBSR, de suivre la formation décrite ci-dessous.

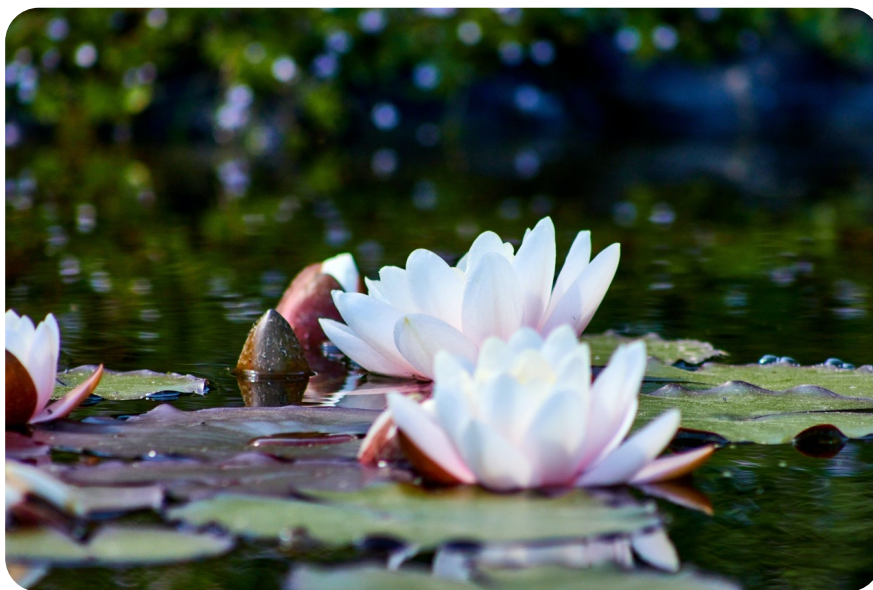
Pour sophrologues

Formation de "Praticien en psychologie positive"

Comme vu ci-dessus, tous les renseignements sont ici :

Formation Psychologie positive

Formation à la méditation de pleine conscience



Pour devenir « Praticien en mindfulness » puis « Instructeur MBSR »

La prochaine formation aura lieu à Paris les 23-24 octobre et 22-23 novembre. Cette formation se déroule maintenant en trois temps et de la façon suivante : un week-end en présentiel en octobre, une intersession active avec un envoi hebdomadaire, une deuxième session de deux jours en novembre en présentiel de praticien en méditation, puis une formation en ligne d'instructeur MBSR en 9 séances de 2 heures sur 2 mois où chacun anime un groupe qu'il a constitué. Elle est organisée dans le cadre de l'école Cenatho [et bonne nouvelle : elle est agréée par la formation continue.](#)

En voici la présentation, qui est encore incomplète mais fournit les informations principales :

Formation Instructeur MBSR - Cénatho

Un samedi par mois : atelier de sophrologie pour sophrologues

Cet atelier est animé en présentiel par Christine Varnière, qui permet de partager et de vivre pleinement nos pratiques sophrologiques.

Annonces pour vos propres cycles et ateliers

Notre association vous offre aussi la possibilité de publier les informations sur vos cycles, ateliers, sophro-mindfulness ou de psychologie positive.

Si cela vous intéresse de bénéficier de notre portail ainsi que de l'infolettre, faites-moi parvenir vos fiches de présentation : si vos activités sont en accord avec notre éthique, nous les insérerons sur notre site.

Conférences et ateliers à imaginer

Gilles se tient à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui nous - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux vous être utile, j'en serais ravi, c'est dans mon énergie de Vie.

Voici parcourue cette quatrième infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé, agréable et nourrissante, et je vous souhaite une belle rentrée.

Bien chaleureusement et de tout cœur,



Les Jardins d'Oumäi



17 Chemin de Chelles, 77410, CLAYE SOUILLY

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

