

Sommaire :

Actualité [p.2](#)

Annonces [p.2](#)

Activités [p.3](#)

Praticiens [p.2](#)

La recette [p.3](#)

Agenda [p.4](#)

A propos [p.8](#)

Cliquez sur le
chiffre
Pour y accéder

Cette lettre
info est un
calendrier et un
outil de liaison.
Elle est envoyée
à

5957 personnes
d'horizons très
différents.

Afin de
l'enrichir
n'hésitez pas à
nous faire
parvenir vos
infos.

**PROCHAINE
LETTRE
5 mars**

Edito,

Nous savons tous que la seule chose qui est permanente, c'est l'impermanence. Cela peut paraître paradoxale mais c'est ainsi. Tout bouge tout le temps, rien n'est figé. Certes, il est possible de s'arquer, de buter et de s'accrocher coûte que coûte à ce que l'on connaît et à ce que l'on vit. Mais malgré cela, il suffit de regarder un peu et l'on s'aperçoit qu'il y a des mouvements, ainsi infimes soient-ils, qui font que ce n'est plus pareil. La vie n'est pas linéaire. Cela peut faire peur d'intégrer cela, car on ne maîtrise plus rien. Qu'on le veuille ou non, nous serons confrontés à ce qui n'est pas prévu, à la différence et à l'inconnu. Cela nous amène à puiser dans nos ressources pour faire face et avancer. Prendre conscience que nous avons en nous le potentiel pour dépasser les difficultés et nous ouvrir à des espaces que nous ne soupçonnions pas. Nous possédons les capacités pour avancer dans la vie. Nos histoires de vie les ont parfois mis en veilleuse, ou fait douter de leur existence, mais elles existent vraiment. Chaque Être humain peut vivre libre et dans l'Amour. Pour certains cela demande plus de travail que pour d'autres, plus de courage pour aller explorer des zones de soi qui sont douloureuses. Sur le chemin, nous rencontrons toujours la lumière. Il n'y a aucun doute...

Robert Bossard

Communiqués :

Nouveau ! Samedi 18 février ! Atelier : Apprendre à Travailler avec nos Guides au Niaouli près de **ROCHEFORT (17)**. Venez apprendre à développer cette connexion avec nos Guides par des exercices pratiques!. Animé par **Muriel JAROUSSEAU** Renseignements: 06 18 13 74 17 et: www.murieljarousseau.com

Ouverture d'un cours de Biodanza le lundi de 19h30 à 21h30 au Niaouli centre de bien être au **Vergeroux** proche de **ROCHEFORT (17)** animé par **Sylvia VICENTE**. **Lundi 13 février séance découverte** : 5 €
Information auprès de Sylvia au 06.72.18.99.92 ou [ICI](#)

24 mars : « **Soirée respiration consciente & holotropique** » à **ROCHEFORT (17)**. Plus d'infos [ICI](#)
avec **Sonia HENRY** et **Robert BOSSARD**



19 mars : « **Hutte à sudation** » près de **ROCHEFORT (17)**

« **Revenir à l'essentiel, se relier, se centrer et trouver du sens** ». Animée par **Robert BOSSARD**. Infos [ICI](#)



26 mars : « **Atelier Yoga volant** » avec **Sonia HENRY** à **ROCHEFORT (17)**
Plus d'infos [ICI](#)

Organisateurs, pour connaître les conditions de parution dans la lettre infos : Cliquez [ICI](#)

Actualités :

Nous vous relayons un article intéressant écrit par Michel Dogna dans la **newsletter d'alternative santé n° 229** de janvier 2017 : **Le riz un remède oublié.... A condition que cela soit du riz :**

« La Chine reste le plus grand producteur de riz au monde. L'Empire du Milieu récolte plus de 200 millions de tonnes de riz par an, dont une bonne part est exportée dans le monde entier. Pourtant, les cuisiniers et consommateurs doivent se montrer prudents : non seulement, cet aliment contient des pesticides utilisés dans l'agriculture chinoise, mais selon le journal *The Korea Times*, le riz peut également être fabriqué de façon artificielle.

La fécule de pomme de terre est mélangée avec du plastique (de la résine synthétique, par exemple) et prend ensuite la forme d'un grain de riz. Les grains sont ensuite cuits à la vapeur avec un arôme de riz typique. Les médecins tirent la sonnette d'alarme contre la consommation de ce produit artificiel : trois portions pleines contiendraient apparemment autant de plastique qu'un petit sachet en plastique !

Le pire est que vous ne pouvez pas savoir si le riz que vous achetez régulièrement comporte en totalité ou en partie, du riz synthétique.

Voici quatre tests simples par lesquels vous pourrez savoir si votre riz est naturel ou du plastique :..... »
pour lire la suite, cliquez [ICI](#)

Annonces :

Markus WIDER organise **une quête de vision** sur le plateau du **LARZAC** du 30 juillet au 6 août. Plus d'infos [ICI](#)

Cathy BRUGERE met en place un **cycle de 9 séances de la méthode « périnée et mouvement »** au centre le Niaouli à **VERGEROUX (17)** à compter de mars 2017. Présentation le 17 février. Infos [ICI](#)

pour retrouver toutes les annonces cliquez [ICI](#)

Praticiens :

Nadine LAMERAT-MEGHAZI propose un **accompagnement énergétique**. Elle reçoit en consultation individuelle à **GOND PONTouvre (16)**. Plus d'infos [ICI](#)

Massage de bien-être : Alexandra FARANNA vous reçoit à **MOSNAY (36)**. Le massage vous apportera la détente et le calme dont vous avez besoin pour avancer dans votre vie en toute sérénité. Voir son site : www.alexandrafarana.fr

Pour retrouver tous les praticiens, cliquez [ICI](#)

Rappels

Ateliers hebdomadaires de **BIODANZA** à **LA ROCHELLE (17)**, les jeudis de 9h45 à 11h45 et de 20h à 22h animés par Anne **TAUPIER-LETAGE**, formatrice de Biodanza. Infos [ICI](#)

Tous les mercredi soir : « **yoga méditation** » instructeur : jean-luc RIFF à **CHAMPMILLON (16)** Infos [ICI](#)

Le **numéro 4 de la revue Holiscal** est sorti. Vous pouvez le consulter [ICI](#)

Recette du mois :**Potée merveilleuse**

par **Ma Végétale** extraite du blog 1,2,3,Veggie Voir le site : [ICI](#)

Pour 3 personnes.

Temps de préparation : 30 min.

1 petit oignon ,3 pommes de terre moyennes (1 par personne) , 1 belle carotte, 150 g de chou kale, 1 branche de céleri ,1 boîte de conserve de gros haricots blancs (environ 240 g égouttés), 2 c. à soupe de concentré de tomate, 2 pincées de piment en poudre, Huile d'olive 1,3 litre d'eau, Sel fin, gros sel, persil haché

Préparation

1. Détaillez l'oignon et faites-le dorer dans une grande casserole avec un bon filet d'huile d'olive.
2. Pendant ce temps, épluchez et lavez pommes de terre et carotte. Taillez les pommes de terre en 4 quartiers. Coupez la carotte en rondelles pas trop grosses. Coupez finement le céleri.
3. Lorsque l'oignon est doré, ajoutez les pommes de terre, la carotte, le céleri, les haricots blancs égouttés et une cuillère à café de gros sel. Versez 1,3 litre d'eau. Incorporez le concentré de tomate et mélangez. Laissez cuire le tout 10 minutes à feu moyen à partir de l'ébullition.
4. Pendant ce temps, lavez le kale. Enlevez la branche centrale et taillez-le finement.
5. Au bout des 10 minutes, incorporez le kale et laissez de nouveau cuire 10 minutes à feu moyen.
6. A la fin de la cuisson, réajustez en sel fin, et ajoutez le piment. Servez avec un peu de persil frais ciselé.

A propos de la lettre info :

La majorité des liens concernant les activités renvoient à des pages **du blog « Etre-en-conscience »**. Cela nous permet, uniquement, de connaître l'écho rencontré par cette lettre.

Ainsi du **7 janvier au 6 février** il y eu 3219 pages de consultées.

Merci de faire circuler cette lettre,

Au moins une personne vous en remerciera... !

Nous vous remercions de signaler aux intervenants que vous avez eu leur information par l'intermédiaire de la lettre info.

Salons-Congrès-Evénements

25 et 26 mars : « **Salon naturellement, nature et bien être** » à **COGNAC (16)** Infos [ICI](#)

17 au 30 avril : « **10^{ème} festival de chamanisme** » à **GENAC (16)** Infos [ICI](#)

29-30 avril et 1^{er} mai « **Salon naturellement, nature et bien être** » à **SAINT YRIEX (16)** Infos [ICI](#)

Index agenda :

[\(16-17\)](#) [\(24\)](#) [\(79-86\)](#)[\(36\)](#) [\(04-26-73\)](#)[\(64\)](#) [\(21\)](#) [\(77\)](#)

(16-17)**Conférence**

10 fév : « **La Mythologie Grecque et l'Initiation** » par l'association AEDES à LA ROCHELLE (17) Infos [ICI](#)

17 fév : **présentation Périnée et Mouvement** par Cathy BRUGERE à VERGEROUX (17). Infos [ICI](#)

10 mars : « **Conférence débat sur le compteur Linky** » avec Stéphane LHOMME à ROCHEFORT (17). (20 h palais des congrès)

Agenda

5 fév : « **Oser votre voix** » avec Muriel PIPEROL à CHATEAU D'OLERON (17) Infos [ICI](#)

8 fév : « **Atelier : Reconnecter ma femme intérieure !** » avec Catherine MERLE à ROYAN (17). Infos [ICI](#)

10 fév : « **La Mythologie Grecque et l'Initiation** » par l'association AEDES à LA ROCHELLE (17) Infos [ICI](#)

11 fév : « **Cercle du Cœur à la Pleine Lune - Bénédiction Mondiale - Groupe mixte** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)

11 fév : « **Communiquer avec ses guides** » à Roulet (16) avec Muriel JAROUSSEAU. Infos [ICI](#)

12 fév : « **Le Tarot de marseille** » à Roulet (16) avec Muriel JAROUSSEAU. Infos [ICI](#)

12 fév : « **Poser une intention** » avec Muriel PIPEROL à CHATEAU D'OLERON (17) Infos [ICI](#)

12 fév : « **Optimiser la concrétisation de votre objectif** » avec Muriel PIPEROL à CHATEAU D'OLERON (17) Infos [ICI](#)

11/12 fév « **Jus et Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) [ICI](#)

10/12 fév : « **Chemin d'hommes** » avec Olivier PERSANDA, Franck DUFFAUD, Maryline GOURDEAU à La SALLE sur MER (17) Infos : [ICI](#)

11/12 fév : « **Stage passeurs d'âmes** » avec Pascale FABRE à GRANJEAN (17). Infos [ICI](#)

17 Fév : **conférence « Mandala créatif »** à Roulet (16) avec Mustapha RAYTH. Infos [ICI](#)

17 fév : **présentation Périnée et Mouvement** par Cathy BRUGERE à VERGEROUX (17). Infos [ICI](#)

17 au 19 fév : « **Cercle Chamanique** » avec Manu TLALOC à SAINT HILAIRE DE VILLEFRANCHE (17) Infos [ICI](#)

18 au 20 février : « **stage "Danser Yggdrasil"** » avec Nora CLAIRMONT à NANCRAIS (17) Infos [ICI](#)

19 fév : « **Stage Antignyastique** » avec Isabelle ARLOT à BARBEZIEUX (16) ☎ 06 88 77 86 78

22 fév : « **Atelier : Reconnecter mon homme intérieur !** » avec Catherine MERLE à ROYAN (17). Infos [ICI](#)

- 26 fév : « **Cercle de Sagesse à la Nouvelle Lune - Cercle de femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 3 et 5 Mars : **conférence et atelier « Géobiologie ou bioénergie ? »** à Roulet (16) avec Alain LARRIVE. Infos [ICI](#)
- 4 mars : « **Ateliers Initiation Réflexologie Vibratoire®** » : avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 4 mars : **Ateliers Art-thérapie et pratiques énergétiques** - H. CAILLEAU et B. HENAFF à SAINTES (17) Infos [ICI](#)
- 4 mars : « **Journée Rituels Femmes : Des premières Lunes à la Ménopause, honorer et comprendre notre Nature Cyclique** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)
- 10 mars : « **Conférence débat sur le compteur Linky** » avec Stéphane LHOMME à ROCHEFORT (17). (20 h palais des congrès)
- 17 au 23 mars : « **méditation vipassana 5 jours** » instructeur : Jean-Luc RIFF à CHAMPMILLON (16) Infos [ICI](#)
- 17 Mars : **conférence « Archéologie & ésotérisme** à Roulet (16) avec Bernard BORDELAIS. Infos [ICI](#)
- 18 mars : « **Cercle de Chants Spontanés** » avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 18/19 mars : « **Jus et Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) Infos [ICI](#)
- 18/19 mars : « **Danse et Peinture intuitives** » avec Sylvie GUILLON et Ameline DEHENEFFE à GEAY (17). Infos [ICI](#)
- 18/19 mars : « **stage de Yoga et Prânayama** » avec SANKARA et jardins de Vie à COZES (17) Infos [ICI](#)
- 19 mars : « **Hutte à sudation** » près de ROCHEFORT (17). Animée par Robert BOSSARD. Infos [ICI](#)
- 19 Mars : **Fête de l'EQUINOXE** Sortie sur un lieu énergétique de Charente (16) avec MILLE SOLEILS. Infos [ICI](#)
- 24 Mars : **Soirée « Musique & chants méditatifs »** à Roulet (16) avec Claude BRAME. Infos [ICI](#)
- 25 & 26 mars : « **stage yoga** » avec Sonia HENRY à ROCHEFORT (17) Infos [ICI](#)
- 25 et 26 Mars : **Cure du Foie** à Marcillac-Lanville (16) avec Marie-Odile GRAZILLIER. Infos [ICI](#)
- 25 et 26 mars : « **Salon naturellement, nature et bien être** » à COGNAC (16) Infos [ICI](#)
- 26 mars : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à BARBEZIEUX (16) ☎ 06 88 77 86 78
- 8 Avril : **Harmoniser nos énergies, Augmenter notre fréquence vibratoire, Affiner nos perceptions subtiles** à Roulet (16) avec Joël PENICAUD. Infos [ICI](#)
- 8 avril : **Ateliers Art-thérapie et pratiques énergétiques** - H. CAILLEAU et B. HENAFF à SAINTES (17) [ICI](#)
- 8 avril : « **Cercle de Chants Spontanés** » avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 14 au 20 avril : « **méditation vipassana 5 jours** » instructeur : Jean-Luc RIFF à CHAMPMILLON (16) Infos [ICI](#)
- 16 au 23 avril : **Jeûne/Gestalt** animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) Infos [ICI](#)
- 15 avril « **Ateliers Initiation Réflexologie Vibratoire®** » : avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 29-30 avril et 1^{er} mai « **Salon naturellement, nature et bien être** » à SAINT YRIEX (16) Infos [ICI](#)
- 29-30 avril et 1^{er} mai : « **La sculpture de Soi** » avec Alain MONTEBRAN à ANGOULEME (16). Infos [ICI](#)
- 20 mai : **Ateliers Art-thérapie et pratiques énergétiques** - H. CAILLEAU et B. HENAFF à SAINTES (17) [ICI](#)
- 20 mai : « **Cercle de Chants Spontanés** » avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)

20/21 mai : « **Danse et CHI QUONG de l'énergie** » avec Anyès OLEK et Patrick COUQUIAUD à ANGOULEME (16) [ICI](#)

20/21 mai : « **Jus et Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) Infos [ICI](#)

10 juin : **Ateliers Art-thérapie et pratiques énergétiques** - H. CAILLEAU et B. HENAFF à SAINTES (17) [ICI](#)

17 juin : « **Cercle de Chants Spontanés** » avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)

24/25 juin : « **Jus et Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) Infos [ICI](#)

Du 9 au 16 juillet : « **Jeûne/Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) [ICI](#)

😊 **Charente mieux être** : le site internet charentais qui vous permet de trouver des professionnels du bien-être, des thérapeutes et un calendrier des activités qui les concernent. <http://www.charentemieuxetre.fr/>

 [retour index](#)

(24)

Agenda

19 mars : **Stage "Danse&Voix"** avec Gwenaëlle DOERFLINGER et Véronique CORNUAILLE à PERIGUEUX (24) Infos [ICI](#)

15 au 21 avril : « **retraite en silence** » avec François GRANGER à La CHAPELLE AUBAREIL (24) Infos [ICI](#)

6 au 8 mai: **Stage "Autoportraits dansés"** avec Gwenaëlle DOERFLINGER à JAYAC (24) Infos [ICI](#)

3 au 4 juin: **Stage "Ressources, (se) créer avec et dans la nature"** à JAYAC (24) Infos [ICI](#)
avec Gwenaëlle DOERFLINGER et Véronique CORNUAILLE

8 au 14 Juillet: « **retraite en silence** » avec François GRANGER à La CHAPELLE AUBAREIL (24) Infos [ICI](#)

(79-86)

Conférence

26 Février : **Conférence "Evoluons dans la joie avec la rigologie "** avec Line ROMANTEAU à NIORT (79) Infos [ICI](#)

11 mars : « **La Mythologie Grecque et l'Initiation** » par l'association AEDES à LA ROCHELLE (17) Infos [ICI](#)

Agenda

26 Février : **Conférence "Evoluons dans la joie avec la rigologie "** avec Line ROMANTEAU à NIORT (79)

11 mars : « **La Mythologie Grecque et l'Initiation** » par l'association AEDES à LA ROCHELLE (17) Infos [ICI](#)

25 mars : « **Danse des Mains** » animée par PASCAL SILBERSTEIN à POITIERS (86) Infos [ICI](#)

1 et 2 avril : « **Se mettre en jeu** » à Saint VINCENT LA CHATRE (79) Infos [ICI](#)

Animé par Michèle MARCHAND et Catherine MARTIN

6 mai : « **Danse des Mains** » animée par PASCAL SILBERSTEIN à POITIERS (86) Infos [ICI](#)

10 juin : « **Danse des Mains** » animée par PASCAL SILBERSTEIN à POITIERS (86) Infos [ICI](#)

* Jean Luc THIEBE propose de **nombreuses formations** à MONT LORIER (86). Voir son programme [ICI](#)

 [retour index](#)

(36)

Agenda

5 fév : « **Stage d'initiation aux massages** » avec Alexandra FARANNA à DEOLS (36) Infos [ICI](#)

5 mars : « **Stage d'initiation aux massages** » avec Alexandra FARANNA à DEOLS (36) Infos [ICI](#)

2 avril : « **Stage d'initiation aux massages** » avec Alexandra FARANNA à DEOLS (36) Infos [ICI](#)

(04-26-73)

Agenda

25 & 26 fév : « **Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)
Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

Du 28 au 30 juillet: **Stage "L'heure de l'Etre"** avec Gwenaëlle DOERFLINGER et Mayah BATY à BEVONS (04) [ICI](#)

 [retour index](#)

(64)

Agenda

14 mai : **Stage "Danse&Voix"** avec Gwenaëlle DOERFLINGER à BIARRITZ (64) Infos [ICI](#)

(21)

Agenda

11 et 12 mars : « **Stage Runes et Rythme** » avec Nora CLAIRMONT et Christiane PATHIE à DIJON (21) 0661972257

(77)

Agenda

24/25 fév : « **Sweat-Lodge et danse du feu** » avec Markus WIDER à SAINTS (77) : Infos [ICI](#)

28/29 avril : « **Sweat-Lodge et danse du feu** » avec Markus WIDER à SAINTS (77) : Infos [ICI](#)

 [retour index](#)

Prochaine lettre vers le 5 mars

Merci de faire parvenir vos informations avant le 1 mars

Praticiens : n'hésitez pas à nous faire parvenir vos informations.

Nous vous remercions de les mettre en forme comme nous l'expliquons dans le document que vous pourrez consulter [ICI](#)

A propos

Etre en Conscience est une association qui a pour **objet** d'initier, accompagner, encourager tout être humain à vivre en Pleine Conscience

sur les plans matériels, affectifs, psychologiques et spirituels de la vie quotidienne.

Cette lettre info est un outil de communication, mis à disposition des praticiens du bien-être, du développement personnel et de prévention de la santé afin de faire connaître leurs activités.

Mettre de la Conscience dans nos vies demande de revisiter et d'interroger nos comportements.

Prendre le temps de s'occuper de Soi nous oblige à laisser nos aprioris et à lâcher prise.

Aller vers un mieux Être demande parfois un accompagnement.

Cette lettre peut donner quelques pistes....

Vous vous sentez en phase avec les objectifs d'**Etre En Conscience**, et vous désirez **soutenir** son action, voir y **participer** alors pourquoi ne pas **adhérer** à l'association ou faire un **don**, en [Cliquant ICI ?](#)