

Sommaire :

Actualité [p.2](#)

Annonces [p.2](#)

Ateliers [p.3](#)

Praticiens [p.3](#)

La recette [p.4](#)

Agenda [p.5](#)

A propos [p.11](#)

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
Le 5 juin**



Edito,

Pierre Rabhi signe un article dans la revue de mars-avril de KAIZEN qu'il conclut de cette manière : « ...notre véritable vocation d'être humain : non pas produire et consommer sans fin, mais aimer et prendre soin. » Il dit aussi : « si l'humain ne change pas, rien ne changera ». Depuis bientôt cinq ans, au travers de nos éditos, nous essayons de faire passer ce message, à notre manière. Nous disons qu'il est bon de revenir à l'essentiel, de donner du sens à ce que nous vivons et de l'attention à ce qui nous entoure sous quelques formes que ce soit : humaine, minérale, végétale et animale. Nous devons accepter que nous ne sommes qu'un élément sur une terre qui ne nous appartient pas, mais qui nous accueille. Il est bon de respecter son hospitalité ainsi que celle de ses occupants. Arriverons-nous un jour à lâcher cette supériorité qui veut que nous pensons pouvoir changer le monde ? Respecter la Vie, c'est respecter la Vie des autres espèces. Aimer les gens, c'est les aimer pour ce qu'ils sont, avec leurs richesses et leurs différences sans rien attendre ni vouloir.

Nous sommes de plus en plus nombreux à nous sentir étranger à toute cette cacophonie autour des élections présidentielles. C'est le signe qu'un virage est en train de s'amorcer doucement, celui qui nous amène à plus de conscience, de cœur, d'humanité et de respect. Le parti de la Vie est en train de prendre forme !

Robert Bossard

Communiqués :

12 mai « initiation REIKI niveau 1 » avec Sonia HENRY à ROCHEFORT (17). Plus d'infos [ICI](#)

14 mai : « 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](#)

19 mai « initiation REIKI niveau 2 » avec Sonia HENRY à ROCHEFORT (17). Plus d'infos [ICI](#)

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



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

Actualité :

Suzie nous a fait parvenir un mail qu'il nous paraît intéressant de vous communiquer : « *Vous vous souciez également du bien-être de vos animaux de compagnie ? Et si l'on vous disait que les médecines alternatives peuvent aussi soigner les chats, les chiens, les chevaux ou même les rongeurs ? La preuve ici avec notre [guide pour soigner son animal naturellement](#) ! Vous y découvrirez les principales médecines holistiques qui peuvent soigner les animaux de manière naturelle, comme l'ostéopathie, l'homéopathie, l'aromathérapie... Avec de nombreux témoignages d'experts et de propriétaires qui ont sauté le pas et qui ont obtenu d'excellents résultats. En effet, les médecines alternatives permettent de traiter des problèmes physiques, mais aussi de traiter des problèmes de comportement. L'idéal pour un animal bien dans sa tête et au top de sa forme ! »*

Une information importante qui a été publiée le 23 mars par **Michel DOGNA** et qu'il nous paraît important de diffuser :

« *Le 12 mars, nous avons appris (par la bande) que la Norvège contamine toute l'Europe avec de l'iode 131 radioactive depuis plusieurs semaines (on évoque même fin octobre ?)*

Un accident nucléaire sur le réacteur de recherche atomique de Halden en est à l'origine. Le risque de contamination des populations du nord et jusqu'à la France n'est pas négligeable notamment pour les enfants et adolescents.

Les autorités norvégiennes comme françaises pratiquent la rétention d'informations (comme d'habitude). Le cœur de réacteur atomique expérimental serait, comme à Fukushima, hors de contrôle... De l'hydrogène radioactif s'accumulerait dans son enceinte. L'exploitant et l'équivalent de notre ASN procèdent à des rejets radioactifs dans l'atmosphère pour éviter l'explosion et la catastrophe atomique européenne.

La Norvège exploite 4 réacteurs de recherche à Kjeller : NORA (activé en 1961, arrêté en 1967), JEEP I (activé en 1951, arrêté en 1967), JEEP II (activé en 1966) et à Halden : HBWR - Halden Boiling Water Reactor (activé en 1959) à la frontière suédoise, une ville d'environ 30.000 habitants et de 640 km².

C'est depuis janvier 2017 qu'à été détectée une présence anormale d'iode 131 dans l'air ambiant en Europe. Ce radionucléide artificiel, émetteur de rayonnements bêta et gamma, de période dite courte de 8,02 jours (c'est à dire d'une durée de contamination effective d'au moins... une année) se fixe sur la thyroïde. Les nourrissons et très jeunes enfants, ainsi que les adolescents, y sont particulièrement sensibles concernant leur croissance.

C'est un des produits de fission les plus redoutés lorsqu'il est relâché dans l'environnement. Très mobiles car volatiles, les isotopes radioactifs de l'iode se dispersent puis se déposent un peu partout, puis sont captés par les feuilles des végétaux, puis absorbés par les racines, puis ingérés par les animaux ou les humains qui consomment alors des aliments contaminés. »

Pour avoir accès à la totalité de l'article, cliquez [ICI](#)

Annonces :

Construit en lien avec l'association TerreHabitat 17, **L'éco-hameau** de la clairière (maisons bioclimatiques, verger, jardin, CNV, projets participatifs..) situé sur la commune d'ECOYEUX (17) dispose encore de deux parcelles à la vente.

Toute personne intéressée peut les contacter au 06 44 82 72 85.

Joëlle MAUREL vient de sortir un album de **5 méditations guidées très profondes**, pour harmoniser vos énergies, en lien avec la théorie de la médecine traditionnelle chinoise qui vise à préserver notre santé en maintenant l'équilibre énergétique de chacun de nos organes. Plus d'infos : [ICI](#)

Belle OPPORTUNITE ! A louer : Charmante Maison de caractère en pierres de 86 m², à 3 Km de l'Abbaye de Maillezais. Plus d'infos [ICI](#)

Muriel JAROUSSEAU dédicacera son livre « **Se libérer de ses blocages par la visualisation créatrice** » à **St Georges de Didonne (17)** le mercredi 19 avril de 16h à 19 h au café des Bains. Infos [ICI](#)

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

Praticiens :

Christine VIRET est **Praticienne en Sophrologie** à **COZES (17)**. Tél : 06 89 76 25 44 & 05 46 94 65 44
Accompagnement personnalisé, pratiques collectives, enfants, adolescents, adultes. Médiation par l'expression créative.

Solène de **COCK** de **NIEUL SUR MER (17)** propose **des Rituels Chamaniques** pour des naissances, mariages, enterrements, deuils, passages vers une nouvelle étape de sa vie, ouverture ou clôture d'un lieu. Déplacement possible ou sur son lieu. Contact: 06 80 71 97 54. Voir son site : http://solenedecock.free.fr/Rituels_Chamaniques.html

Nicolas ANASTASSIOS - **acupuncture, développement personnel et bien-être** - **ILE DE RE (17)** - **GRAMAT (46)** - **LA ROCHELLE (17)** - **SKYPE/WEBCAM** Tél: 06 09 61 79 33 Voir son site : <http://www.energetiquechinoisebienetre.fr>

Ateliers :

Atelier longo tous les lundis de 9h00 à 10h30 à **LA ROCHELLE (17)** avec Céline **SCHAUFELBERGER**. Infos [ICI](#)

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

Rappels :

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

Maison entièrement rénovée à vendre à **PUYROLLAND (17)**. Convient à famille, artiste, thérapeute... 205 m² habitables. Campagne, calme, plein sud... Plus d'infos [ICI](#)

Véronique Katell **BALLAN** **pratique et enseigne l'Astrologie** comme outil de connaissance de soi et d'évolution. Elle vous reçoit en consultation sur **ROCHEFORT (17)** et donne des cours d'Astrologie pour débutants et élèves avancés à **LA ROCHELLE (17)**. Plus d'infos sur son site : katell-astrologie.com et au 05 17 82 02 09

Robert **BOSSARD**, près de **ROCHEFORT (17)** peut vous accompagner sur le plan physique par le **magnétisme** et le **Reiki**, sur le plan émotionnel avec la **respiration holotropique** et sur le plan spirituel avec les **huttes à sudation**. Voir son site : [ICI](#)
Pour retrouver tous les praticiens, cliquez ICI

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 **5 mars au 11 avril** il y eu **5673 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**

Recettes du mois :

Recette proposé par **Aurélie BOUCHERIE** naturopathe en Charente maritime.
Vous pouvez consulter son site en cliquant [ICI](#).

Feuilletés de Panais

Un petit Panais (~ 150 à 200 g), 1 c. à s. de farine de Riz¹, 1 c. à s. d'Huile d'Olives, 1 c. à s. de purée de Sésame¹, 1 c. à c. de graines de Cumin¹, 1 grosse pincée de Noix de Muscade¹, Un peu d'eau, 90 g + 30 g de gruyère râpé, 2 à 3 c. à s. de Tamari², 2 pâtes feuilletées³, Quelques Tomates séchées à l'huile¹, 1 jaune d'œuf

Réalisation :

Cuire à l'étouffée, ou à la vapeur, le Panais **découpé** (plus il l'est finement, plus la cuisson est rapide).

Pendant cette cuisson, réaliser une sauce genre béchamel :

-**Délayer** la farine avec l'huile puis la purée de Sésame, le Cumin et la Noix de Muscade. **Ajouter** ensuite un peu d'eau pour mouiller et liquéfier.

-**Cuire** à feu doux et **rajouter** encore un peu d'eau au fur et à mesure que la sauce épaissit jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance d'une purée liquide.

Mélanger cette sauce avec le Panais cuit et **mixer**.

Ajouter ensuite les 90 g de gruyère râpé et le Tamari (ou autre assaisonnement en ajustant la quantité nécessaire).

Avec un emporte-pièce (+ ou - gros selon la taille des feuilletés désirés), **découper** en parts égales plusieurs pièces dans chaque pâte.

Déposer un peu de purée de Panais/béchamel au centre des pièces issues d'une des pâtes. Et y **joindre** 1 ou 2 petits morceaux de Tomate séchée.

Fermer chacune de ces pièces garnies avec celles vierges (issues de l'autre pâte) en les déposant dessus puis en pinçant leurs bords entre eux afin de les **souder**. Eventuellement, utiliser un peu d'eau pour aider à la soudure.

Dorer le dessus des « chaussons » en badigeonnant leur surface avec le jaune d'œuf.

Déposer un peu du reste de gruyère râpé sur leur dessus.

Enfourner dans un four à 180 C° pendant une 20^{aine} de minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

Déguster les feuilletés tièdes ou froids accompagnés d'une salade par exemple ou bien en apéritif !

N.B. : On peut aussi envisager cette recette sans les feuilletés, juste en purée !

¹ La Farine de riz peut être remplacée par une autre. La purée de Sésame par de la purée de Noisettes par exemple, le Cumin et la Noix de Muscade par d'autres épices, tel qu'un mélange type « Curry indien ». Les tomates séchées par des olives, du gingembre confit (attention à bien doser, ça peut être fort !), des noisettes grillées...

² Le Tamari, sauce à base de soja fermenté, sert d'assaisonnement et remplace donc le sel. Mais on peut envisager de remplacer celui-ci par un autre assaisonnement de notre choix ou justement par 1 pincée de sel seulement.

³ Personnellement, les pâtes feuilletées sont les seules que j'achète. A vous de voir ... et de faire ou acheter en conséquence !

vous pouvez télécharger la recette en cliquant [ICI](#)

Salons-Congrès-Evénements

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

22 & 23 avril : « Salon Nature Santé » à LA CHAUSSEE ST VICTOR (41) Infos [ICI](#)

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

6 et 7 mai : « Salon Bio, Nature et Bien-Être » à JONZAC (17) Infos [ICI](#)

21 mai : Salon du Bien Etre à SURGERES (17)

Index agenda :

[\(16-17\)](#) [\(24-33-46\)](#) [\(79-86\)](#) [\(44\)](#)

[\(85\)](#) [\(04-13-26\)](#)

[\(64\)](#) [\(43\)](#) [\(75-77\)](#)

[\(Etranger\)](#)

[\(16-17\)](#)

28 avril: Conférence : Devenir qui je suis et reconnecter mon unité, avec Catherine MERLE à VERGEROUX (17). [ICI](#)

12 mai : Conférence « l'Arbre Guérisseur » avec Marie-Emilia VANNIER à ROULLET (16) Infos [ICI](#)

Agenda

8 avril : « Formation Massage Métamorphique » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)

8 avril : « La confiance et le calme grâce à l'auto hypnose » avec Yolande GONZALES à ROCHEFORT (17) Infos [ICI](#)

8 Avril : Harmoniser nos énergies, Augmenter notre fréquence vibratoire, Affiner nos perceptions subtiles à Roullet (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](#)

08 avril : « Formation de Bars » avec Nelly QUILL à LA ROCHELLE (17) : Infos [ICI](#)

9 avril : « Journée de la Vie en Voix » avec Patrice VIGNOUD à PUYROLLAND (17) Infos [ICI](#)

10 avril : « Cercle du Cœur à la Pleine Lune - Cercle de Femmes » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)

11 avril : Cercle de paroles "De la confiance en soi à l'affirmation de soi" avec Nelly QUILL à SAINTES (17) Infos [ICI](#)

12 avril: « Atelier : Reconnecter mon homme intérieur », avec Catherine MERLE à ROYAN (17). Infos [ICI](#)

- 14 au 17 avril : « **Formation Fondation** » avec Nelly QUILL à SAINTES (17) Infos [ICI](#)
- 15&16 avril « **Clair senti, méthode de Yann Lipnick** » avec Clément CHAVE à St GEMME (17) Infos [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](#)
- 21 avril : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à SAINTES (17) ☎de 06 88 77 86 78
- 22 avril : « **découverte du magnétisme** » avec Karelle GUILLET à SURGERES (17) ☎ 07 81 16 43 61 ou [ICI](#)
- 23 avril : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à BARBEZIEUX (16) ☎de 06 88 77 86 78
- 23 avril : « **Stage Longo et poupée de médecine** » avec Céline SCHAUFELBERGER à TONNAY CHARENTE (17) Infos [ICI](#)
- 23 avril : « **Atelier chant** » avec Muriel PIPEROL à TONNAY CHARENTE (17) Infos [ICI](#)
- 15 avril « **Ateliers Initiation Réflexologie Vibratoire®** » : avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 25 au 29 avril : « **Stage Sophrologie & Expression par le modelage** » avec C.VIRET&F.QUESNEL à CHAMPAGNE(17) [ICI](#)
- 27 avril : « **Cercle de Sagesse à la Nouvelle Lune - Cercle de femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 28 avril: **Conférence : Devenir qui je suis et reconnecter mon unité**, avec Catherine MERLE à VERGEROUX (17). [ICI](#)
- 28 avril « **Danse des cinq rythmes** » avec Marc SYLVESTRE à GENOUILLE (17) Plus d'infos [ICI](#)
- 29 avril: « **Reconnecter mon couple intérieur et son unité!** » avec Catherine MERLE à VERGEROUX (17). Infos [ICI](#)
- 29&30 avril : « **Formation magnétisme** » avec Clément CHAVE à St GEMME (17) Infos [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](#)
- 29 avril au 1^{er} mai : « **Stage danse des 5 rythmes** » Marc SYLVESTRE à GENOUILLE (17) Plus d'infos [ICI](#)
- 30 avril « **Oser votre voix** » avec Muriel PIPEROL à CHATEAU D'OLERON (17) Infos [ICI](#)
- 4 mai : « **Formation Massage Métamorphique** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)
- 3 mai : **Cercle de paroles "De la confiance en soi à l'affirmation de soi"** avec Nelly QUILL à SAINTES (17) Infos [ICI](#)
- 5 au 8 mai : « **Stage de psychothérapie** » avec Myriam ADAM et M.C MARION à GENOUILLE (17) Plus d'infos [ICI](#)
- 10 mai : « **Cercle du Cœur à la Pleine Lune - Groupe mixte** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)
- 12 mai : **Conférence « l'Arbre Guérisseur »** avec Marie-Emilia VANNIER à ROULLET (16) Infos [ICI](#)
- 12 mai : « **Atelier Miroir de l'âme et du corps** » avec Karelle et Vivianne à SURGERES (17) 07 81 16 43 61
- 12 mai « **soirée médiumnité** » avec Karelle à SURGERES (17) 07 81 16 43 61
- 13&14 mai : « **Constellations familiales** » avec Suzanne WOOD à GENOUILLE (17) Infos [ICI](#)
- 14 mai : **Sortie «Arbres de Pessines** » avec Mille Soleils à PESSINES (17) Infos [ICI](#)

- 19 mai : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à SAINTES (17) ☎de 06 88 77 86 78
- 21 mai : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à BARBEZIEUX (16) ☎de 06 88 77 86 78
- 19 au 21 mai : « **Stage La Naissance : le Oui à la Vie** » avec Eric MNICH et Carole BOULATE à GENOUILLE (17). [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](#)
- 20/21 mai : « **Chemin d'hommes** » avec Olivier PERSANDA, Franck DUFFAUD, Maryline GOURDEAU à La SALLE sur MER (17) Infos [ICI](#)
- 21 mai : « **Journée Rituels Femmes : Des premières Lunes à la Ménopause, honorer et comprendre notre Nature Cyclique** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)
- 25 mai : « **Cercle de Sagesse à la Nouvelle Lune - Cercle de femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 30 mai : **Cercle de paroles "De la confiance en soi à l'affirmation de soi"** avec Nelly QUILL à SAINTES (17) Infos [ICI](#)
- 10 juin : **Ateliers Art-thérapie et pratiques énergétiques** - H. CAILLEAU et B. HENAFF à SAINTES (17) [ICI](#)
- 11 juin : « **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à SAINTES (17) : Infos [ICI](#)
- 12 juin : « **Formation Lifting Facial** » avec Nelly QUILL à SAINTES (17) : Infos [ICI](#)
- 17 juin : « **Cercle de Chants Spontanés** » avec S. SZELAG à TAILLEBOURG (17) Info [ICI](#)
- 20 juin : **Cercle de paroles "De la confiance en soi à l'affirmation de soi"** avec Nelly QUILL à SAINTES (17) Infos [ICI](#)
- 23 juin : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à SAINTES (17) ☎de 06 88 77 86 78
- 25 juin : « **Stage Antigymnastique** » avec Isabelle ARLOT à BARBEZIEUX (16) ☎de 06 88 77 86 78
- 25 juin « **Sortie solstice d'été : Trouver sa source** » avec Mille Soleils à ANGOULEME (16) Infos [ICI](#)
- 24 juin : « **Stage Longo et danse intuitive** » avec Céline SCHAUFELBERGER à St LAURENT DE LA PREE (17) Infos [ICI](#)
- 24/25 juin : « **Jus et Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) Infos [ICI](#)
- 1 au 7 juillet : « **Stand Access Consciousness** » avec Nelly QUILL aux 19^{ème} Chantiers du Futur à SAINTES (17)
- 9 juillet : « **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à SAINTES (17) : Infos [ICI](#)
- 10 juillet : Ateliers « **les outils d'Access pour vivre l'Ananda (joie) en soi** » pendant la semaine sur l'Inde avec Nelly QUILL- à "Jardiner ses possibles" à MESCHERS (17)
- Du 9 au 16 juillet : « **Jeûne/Gestalt** » animé par PASCAL SILBERSTEIN près d'ANGOULÈME (16) [ICI](#)
- 14 au 16 juillet : « **Stage la Vie en Voix** » avec Patrice VIGNOUD à GENOUILLE (17) Infos [ICI](#)
- 24 au 27 aout « **Stage Yoga et méditation** » avec Sonia HENRY à VERGEROUX (17) Infos [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](#)

(24-33-46)

Agenda

8 avril: "Stage: ateliers de libération - yoga:de la forme à la non-forme " à CAHORS (46). Infos [ICI](#)
avec Nicolas ANASTASSIOS et Valentina BARRACO

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

24 juin: Formation de Bars » avec Nelly QUILL à BORDEAUX (33) Infos [ICI](#)

25 juin: Formation Lifting Facial » avec Nelly QUILL à BORDEAUX (33) : Infos [ICI](#)

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

(79-86)

Conférence

30 Avril : Conférence " L'Hypnose Ericksonienne " avec Claudy JOURNAUD à NIORT (79) Infos [ICI](#)

14 mai : Conférence " Oligothérapie et Psychophysiologie" avec le Dr André ROUSSEAU à BESSINES (79) [ICI](#)

Agenda

30 Avril : Conférence " L'Hypnose Ericksonienne " avec Claudy JOURNAUD à NIORT (79) Infos [ICI](#)

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

14 mai : Conférence " Oligothérapie et Psychophysiologie" avec le Dr André ROUSSEAU à BESSINES (79)

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](#)

(44)

Agenda

9 avril : **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) : Infos

10 avril : « **Formation Lifting Facial** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) : Infos [ICI](#)

21 au 24 avril : **Formation Fondation, 5 jours pour changer sa vie** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) Infos [ICI](#)

16 juin : « **Formation Processus Corporel** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) : Infos [ICI](#)

17 juin : **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) : Infos [ICI](#)

18 juin : « **Formation Lifting Facial** » avec Nelly QUILL à NANTES (44) : Infos [ICI](#)

(85)

Agenda

10 juin « **Souffle et Conscience** » avec Christine DAVEAU à LA BERNARDIERE (85) Infos [ICI](#)

(04-13-26)

Agenda

13&14 mai : « **Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)

Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

25 au 28 mai : **Formation Fondation, 5 jours pour changer sa vie** » avec Nelly QUILL à MARSEILLE (13) Infos [ICI](#)

10&11 juin : « **Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)

Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

2 juillet au 24 septembre « **Stages de Jeûnes** » avec Evelyne CURT à VACHERES (04) Infos [ICI](#)

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](#)

(43)

Agenda

30 juin au 4 juillet : « **les rencontres de la Voie est Libre** » à ST PRIVAT du DRAGON (43) Infos [ICI](#)

(75-77)

Agenda

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

10 mai : « **Formation Lifting Facial** » avec Nelly QUILL à PARIS (75) Infos [ICI](#)

11 mai : **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à PARIS (75) Infos [ICI](#)

12 au 15 mai : **Formation Fondation, 5 jours pour changer sa vie** » avec Nelly QUILL à PARIS (75) Infos [ICI](#)

 [retour index](#)

(étranger)

Agenda

11 au 21 sept : « **Stage/voyage avec les dauphins et les baleines** » avec Le fil de Soi aux CANARIES ☎ 0650268288

 [retour index](#)

Attention : Il n'y aura pas de lettre en mai !!

Prochaine lettre vers le 5 juin

Merci de faire parvenir vos informations avant le 1 juin

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 ?](#)

Bonjour printemps !!!!

