

#### Sommaire :

Actualité	p 2
Annonces	p 2
Praticiens	p 2
La recette	p 3
Livre	p 4
Agenda	p 5
A propos	p 9

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  
Début  
septembre**



#### Edito,

**J'**ai pris mon bâton de pèlerin pendant une quinzaine de jours pour continuer mon périple qui me mènera à Compostelle. Au delà du bonheur de progresser dans des paysages aussi multiples et variés, j'aime aussi arriver dans les villages par des « portes dérobées ». Cette année j'ai été particulièrement frappé par le nombre de potagers que j'ai croisés. Des grands, des petits, avec des rangs de légumes plus ou moins agencés qui nous reflètent sans doute un aspect du propriétaire... Peu de piscines et de pelouses dans ces coins reculés. On sent qu'ici la terre a son importance et que l'on sait en prendre soin et l'honorer. Je me suis surpris à penser que l'on pourrait peut-être lancer des concours de potagers... Un peu comme les communes fleuries qui arborent leurs panneaux avec le nombre de fleurs dont elles sont lauréates... Une manière d'encourager les habitants à semer, planter fleurs et arbustes... Un poireau d'or ? Une courge d'argent ? Un cornichon de bronze ? Pour moi le choix est déjà fait. J'attribue un poireau d'or à tous ceux qui cultivent leur petit coin de jardin.... Car au-delà de vouloir manger sainement ils honorent la terre. Elle est là pour nous nourrir. ....Semer, planter nous permet de la regarder, de la toucher, de la faire exister en nous.... Bel été et belles récoltes !!

Robert Bossard

#### Communiqués :

24 au 27 aout « **Stage Yoga et méditation** » avec Sonia HENRY à VERGEROUX (17) Infos [ICI](#)

25 juin : « **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](#)

30 oct au 5 nov : « **retraite méditation** » avec Sonia HENRY à FENIOUX (17) Infos [ICI](#)

Cliquez sur les images pour activer les liens.

**YOGA & MEDITATION**  
24 au 27 aout  
**A ROCHEFORT**  
(au Vergeroux)

Un voyage de 4 jours à la découverte de notre monde intérieur. Basée sur l'observation de nos sensations corporelles, la pratique alternera entre des postures et enchaînements de yoga, du pranayama et de la méditation.

Stage de 4 jours avec ou sans hébergement  
(possibilité de participer à 1, 2, 3 jours)\*  
\*Prix forfaitaire des places disponibles

Contact : Sonia HENRY 06 20 79 46 44 / [www.soniahenry.com](http://www.soniahenry.com)

**25 septembre**  
**Hutte à sudation**

**RETRAITE MEDITATION**  
30 octobre au 5 novembre  
**A FENIOUX (17)**

Dans un espace de calme et de verdure  
5 jours de silence pour expérimenter à l'aide d'une pratique assidue les bienfaits du calme mental

Retraite de 5 jours avec hébergement  
Du 30 octobre à 19h00 au 5 novembre à 9h00

Contact : Sonia HENRY 06 20 79 46 44 / [www.soniahenry.com](http://www.soniahenry.com)

**Nous soutenons une belle initiative** de Léo qui essaie de mettre en place un magnifique projet « La Valse du Lion » et a besoin d'aide pour y parvenir. Cliquez [ICI](#) pour en savoir plus.....

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

## Actualité

Nous avons lu avec intérêt un article de Michel DOGNA sur le café que nous vous conseillons. Si vous êtes amateur de café, comme nous, il est intéressant de prendre le temps de le lire. « Un homme averti en vaut deux... », ensuite c'est une affaire de choix.... Cliquez [ICI](#)

Notre ami Léo a monté une association « **La valse du Lion** » qui propose des **groupes thérapeutiques, des stages avec jeux initiatiques** etc....pour accompagner, faciliter, partager et réapprendre à danser avec la vie qui nous anime, nous relie et nous nourrit. **Les « prestations » de cette association reposent sur le Don.** Cela permet de mettre à disposition ces outils auprès de personnes et de groupes avec peu ou pas de moyens. « *Je pense par exemple à tous ces jeunes un peu perdus qui n'ont pas l'argent pour aller voir un psychothérapeute ou suivre des stages, alors que cela pourrait vraiment les aider à prendre leur place dans ce monde et participer à le rendre meilleur* ». Nous sommes séduits par cette démarche et nous vous invitons à découvrir « la Valse du Lion » en cliquant [ICI](#). **Pour commencer Léo a besoin d'aide. Vous pouvez faire un don** (sachant que cela vous droit à une réduction fiscale de 66%) afin de permettre le départ de ce beau projet. Pour cela il suffit de cliquez [ICI](#)

---

## Annonces :

**Salon Nature, Santé et Bien Etre à Châteauroux, le 30/09 et 01/10/2017.** Sur les 2 jours en continu : Ateliers bien Etre, conférences, médecines douces, produits locaux. **ENTREE GRATUITE.** **Conférence d'Eric Marié, samedi à 18h00** « **Comprendre la Médecine Chinoise, de ses origines anciennes à sa pratique contemporaine** »

Murielle LUSSEAU met en place un programme de formation : « **Se guérir et se former à la kinésiologie humaniste** » à partir de septembre 2017 jusqu'en juillet 2018 à La Guiarderie à **St Vincent la Chatre (79)**. Plus d'infos [ICI](#)

**Sortie fin juin 2017 de *Sagesse et pouvoir du cycle féminin*, de Marie Pénélope Pérès et Sarah-Maria Leblanc 2ème édition aux Editions du Souffle d'Or !.**

Les auteures proposent de nombreux stages pratiques autour du corps féminin, santé gynécologique, herboristerie des femmes, accompagnement autour de la fertilité et contraception, en **Charente**, en France et au Québec. Marie Pénélope Pérès : <http://lamemoiredesfemmes.blogspot.fr/> Sarah-Maria leblanc <http://www.sarah-maria-herboriste.com/index.html>

**Agnès et Christophe ROBIN** proposent à **EDON (16) un lieu de stage - conférence - de retraite spirituelle... gîte d'étape** pour des temps de pause - d'intériorisation - méditation - de prière... dans un cadre pleine nature hautement silencieux. 14 pers maxi. Plus d'infos [ICI](#)

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

---

## Praticiens :

Pascale CHEVALIER **Art thérapeute**, à St PIERRE D'OLERON et ROCHEFORT (17). Thérapeute certifiée pour le **travail au champ d'argile®**. Séance individuelle pour les enfants, les jeunes et les adultes. **Médiation artistique**, séance en petit groupe. Atelier du **jeu de peindre enfants** et adultes. Stimuler la créativité, l'intelligence du corps aide à prendre sa vie en main. Voir le site : <http://pascale.atelier.free.fr>

**Massage de bien-être** : **Alexandra FARANNA** 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.alexandrafaranna.fr](http://www.alexandrafaranna.fr) (mis en ligne le 20 janvier 2017)

**Monique BOULLET**, à **NIORT**, établit des thèmes précis en **Numérologie Créative/ Ecologie Humaine complétés par l'Astrothérapie Dharmique**. Elle allie ces 2 Arts avec l'analyse bio-psycho-généalogique de l'arbre familial et du génogramme. Ces thèmes deviennent alors pour les consultants des révélateurs de potentiels, des boosters de vie, des franchissements quantiques et spirituels. Site: <http://www.lumieredesnombres.com>

---

## Rappels

**Corinne TEXIER CASPAR**, **reflexologue plantaire, danse thérapeute, formatrice CNFPT éveil corporel, relaxation ludique et massage**. à **L'ILE D'ELLE ( 85 )** . Ateliers et stages pour enfants, adolescents et adultes dans la région. Tel: 0610958031/ <http://corinnetexiercaspar.unblog.fr>

**Aurélia TRITSMANS**, à **JONZAC (17)** propose différents **types de massages**, des **soins énergétiques** et des **soins esthétiques**. Elle anime régulièrement des **journées rituelles** et des **cercles de femmes**. Voir son site [ICI](#)

**Joëlle MAUREL** vient de sortir un **DVD** : « **Soyez en paix avec votre dos** ». Dans ce DVD elle vous propose une séance de yoga spécifique pour entretenir votre dos et votre colonne vertébrale. Plus d'infos : [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 **29 mai au 28 juin** il y eu **3590 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**

---

**Recette du mois :****Pudding chocolat, pistache et patate douce**

Recette proposée par [Miss Terre](#)  
Et extraite du blog 1,2,3,Veggie Voir le site : [ICI](#)

**Ingrédients**

Pour 3 à 4 personnes.

Temps de préparation : 30 minutes.

1/2 patate douce (petite taille), 60 g de chocolat noir pâtissier, 200 ml de lait de riz, 3 c. à soupe de lait de riz, 3 c. à soupe de graines de chia, 4 c. à soupe de purée de pistache, 3 c. à soupe de cacao en poudre (non sucré), 4 c. à soupe de sucre de coco (ou à défaut, 3 c. à soupe de sucre de canne)

**Préparation**

1. Faites cuire la patate douce (épluchée) à la vapeur pendant une quinzaine de minutes (vérifiez à la fourchette pendant la cuisson, elle doit être bien moelleuse)
2. Écrasez-la ensuite en purée à l'aide d'une fourchette, ajoutez les 3 c. à soupe de lait de riz et mélangez bien
3. Faites fondre le chocolat au bain marie (quelques minutes suffisent)
4. Préchauffez votre four à 180 degrés
5. Dans un mixeur, versez les graines de chia, puis mixez les seules
6. Ajoutez ensuite le lait de riz, la purée de pistache, la purée de patate douce, le sucre, le chocolat en poudre, puis mixez
7. Ajoutez le chocolat fondu, puis mixez à nouveau
8. Versez le résultat dans un petit plat à gâteau, ou dans des ramequins, et enfournez à 180 pour 15 minutes. Le pudding doit être légèrement ferme sur le dessus et fondant à l'intérieur

**Astuces**

Si vous n'avez pas de purée de pistache, vous pouvez la remplacer par une purée d'un autre oléagineux (purée de cajou, purée d'amande ...)

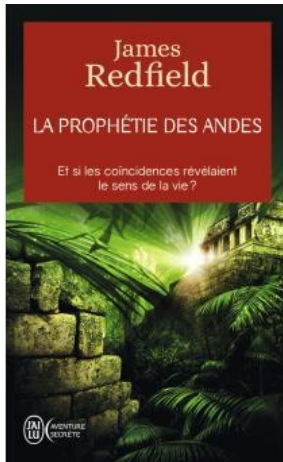
Si la patate douce dans un dessert vous surprend, je vous conseille d'essayer avant de vous faire votre opinion. Elle est naturellement sucrée et apporte une consistante très intéressante dans la réalisation de gâteaux, puddings et autres desserts

Pour un effet croquant gourmand et visuellement intéressant, vous pouvez concasser des pistaches et en saupoudrer votre pudding, surtout si vous avez des invités

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

## Coup de Cœur pour un livre

Rubrique proposée par : Stéphanie, libraire à La Tremblade. (Merci Stéphanie !!)



La prophétie des Andes de James Redfield (Ed. J'ai lu) - 6.80€

À l'origine, un manuscrit fabuleux rédigé six cents ans avant J.-C. et une prophétie : notre société va subir un grand bouleversement. Intrigué, le héros de cette histoire s'envole pour le Pérou à la recherche du mystérieux grimoire, objet de toutes les convoitises, qui va transformer sa vie. Commence alors une aventure magique et enchantée, une dangereuse initiation: une quête en neuf étapes qui le mène du sommet des Andes au cœur de la forêt amazonienne sur la voie des révélations de la vie. Quand, au terme de son périple, le héros découvre le vrai sens de son existence, c'est notre propre quête qui débute.

Ce n'est pas une nouveauté mais un roman initiatique parfait pour l'été : on s'évade de l'autre côté de l'Atlantique et on comprend qu'il n'y a pas de coïncidences...

Il existe également la suite : « Les leçons de vie de la prophétie des Andes », pour aller plus loin, apprendre à clarifier son passé, améliorer ses relations avec les autres et travailler avec les énergies positives.

En vente dans les bonnes librairies indépendantes et spécialement :

**Librairie - salon de thé l'Encre et la Boussole**

3 rue de la Seudre 17 390 LA TREMBLADE

Tél 05 46 38 58 30

[www.librairie-lencre-laboussole.fr](http://www.librairie-lencre-laboussole.fr) [contact@librairie-lencre-laboussole.fr](mailto:contact@librairie-lencre-laboussole.fr)

Voir le programme des animations proposées cet été: [ICI](#)

## Salons

1 et 2 juillet : Salon : « Les sentiers du Mieux Être » à L'AIGUILLON SUR VIE (85) Infos [ICI](#)

30 sept et 1 oct : Salon « Nature, Santé, Bien Être » à CHATEAUROUX (36). Infos [ICI](#)

Index agenda :

[\(16-17\)](#) [\(24\)](#) [\(86\)](#)

[\(36-49-56-85\)](#) [\(4-26\)](#)

[\(09\)](#) [\(43\)](#) [\(91\)](#)

[\(Etranger\)](#)



(16-17)

## Conférence

- 23 au 26 juin : « **Formation massage Ananda** » avec Jean-François SIMONNEAU à VERGEROUX (17) Infos [ICI](#)
- 24/25 juin : « **Formation massage Ananda** » avec Jean-François SIMONNEAU à VERGEROUX (17) Infos [ICI](#)
- 1 et 2 juillet : « **Formation massage Ananda** » avec Jean-François SIMONNEAU à VERGEROUX (17) Infos [ICI](#)
- 1 au 7 juillet : « **Stand Access Consciousness** » avec Nelly QUILL aux 19<sup>ème</sup> Chantiers du Futur à SAINTES (17)
- 4 au 8 juillet : « **Présence à Soi et Créativité** » avec Christine VIRET à MORTAGNE (17) Infos [ICI](#)
- 8 et 9 juillet : « **Se nourrir de Soi, plutôt que d'attendre de l'autre** » Animé par Agnès ROBIN à EDON (16) 0545704136
- 9 juillet : « **Formation de Bars** » avec Nelly QUILL à SAINTES (17) : Infos [ICI](#)
- 9 juillet : « **Cercle du Cœur à la Pleine Lune - Cercle de Femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 9 au 13 juillet : « **Création de masque et connaissance de soi** » à ARCHINGEAY (17). Infos [ICI](#)  
avec Laure THOMAS et Frédéric SAREZZA
- 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](#)
- 22 juil : « **Cercle de Sagesse à la Nouvelle Lune - Cercle de femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 21 au 28 juillet : **stage pratique "la médecine des femmes sauvages"**, avec Marie Pénélope PERES à DIGNAC (16) [ICI](#)
- 29 et 30 juillet : **stage "Chanter pour se détendre, Résonner pour s'accorder"**, à DIGNAC (16)  
avec Charly PAUT et Marie Pénélope PERES
- 24 au 29 juillet : **Expression de sa créativité par le modelage** » F.QUESNEL et Christine VIRET à LA SALLE (17) [ICI](#)
- 5 au 7 août : « **Quand cessent résistances et rébellions** » Animé par Agnès ROBIN à EDON (16) 0545704136
- 7 août : **Bénédictio Mondiale - « Cercle du Cœur à la Pleine Lune - Cercle mixte** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) Infos [ICI](#)
- 16 au 20 août : « **Création de masque et connaissance de soi** » à ARCHINGEAY (17). Infos [ICI](#)  
avec Laure THOMAS et Frédéric SAREZZA
- 21 au 25 Août : **stage "La Danse contraceptive"** Marie Pénélope PERES à DIGNAC (16) Plus d'infos [ICI](#)
- 21 août : « **Cercle de Sagesse à la Nouvelle Lune - Cercle de femmes** » avec Aurélia TRITSMANS à JONZAC (17) [ICI](#)
- 24 au 27 août « **Stage Yoga et méditation** » avec Sonia HENRY à VERGEROUX (17) Infos [ICI](#)

1 au 3 sept : « **L'Humain, creuset de l'Amour** » Animé par Agnès ROBIN à EDON (16) 0545704136

4 au 8 sept : « **Présence à Soi et Créativité** » avec Christine VIRET à MORTAGNE (17) Infos [ICI](#)

8 et 9 sept : « **Naître à Soi** » Animé par Agnès ROBIN à EDON (16) 0545704136

😊 **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/>

-----

(24)

### Agenda

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

---

-----

(86)

### Agenda

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

-----

(36-49-56-85)

### Conférence

7 juillet : **Conférence & Canalisations LE CHANT ALCHIMIQUE** avec N&F GEMARD au BONO (56) [ICI](#)

30 sept : « **Conférence : Comprendre la Médecine Chinoise, de ses origines anciennes à sa pratique contemporaine** »  
Par Eric MARIE à CHATEAUROUX (36) Infos [ICI](#)

### Agenda

Du 30 juin au 3 juillet : **Stage LE COUPLE COSMIQUE** avec N&F GEMARD à CHALLAIN LA POTHERIE (49) [ICI](#)

1 et 2 juillet : **Salon : « Les sentiers du Mieux Être »** à L'AIGUILLON SUR VIE (85) Infos [ICI](#)

7 juillet : **Conférence & Canalisations LE CHANT ALCHIMIQUE** avec N&F GEMARD au BONO (56) [ICI](#)

Du 8 au 12 juillet : **Formation AU CHANT ALCHIMIQUE** avec N&F GEMARD au BONO (56) [ICI](#)

30 sept : « **Conférence : Comprendre la Médecine Chinoise, de ses origines anciennes à sa pratique contemporaine** »  
Par Eric MARIE à CHATEAUROUX (36) Infos [ICI](#)

30 sept et 1 oct : **Salon Nature, Santé, Bien Être** à CHATEAUROUX (36). Infos [ICI](#)

-----  
(04-26)

### Agenda

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

22&23 juillet: «**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](#)

17&18 aout: «**Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)  
Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

30 sept et 1 oct : «**Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)  
Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

4&5 nov: «**Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)  
Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

2&3 dec: «**Stage : souffle inspiré de la respiration holotropique** » à MONTBRUN LES BAINS (26) infos [ICI](#)  
Animé par Doris PLATZ-BAUDIN et Marc VOCORET

-----  
(09)

### Agenda

16 au 22 juillet : « **Vivre la puissance de sa créativité** » avec Jean Louis BRIOLET à GAUDIES (09) Plus d'infos : [ICI](#)

-----  
(43)

### Agenda

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

-----  
(91)

### Agenda

8 juillet : « **Sweat-Lodge, hutte à sudation** » avec Uwe BACKHAUS à MEREVILLE (91) : Infos [ICI](#)

9 septembre : « **Sweat-Lodge, hutte à sudation** » avec Uwe BACKHAUS à MEREVILLE (91) : Infos [ICI](#)



8 octobre : « **Sweat-Lodge, hutte à sudation** » avec Uwe BACKHAUS à MEREVILLE (91) : Infos [ICI](#)

(étranger)

## Agenda

11 au 21 sept : "Voyage initiatique avec les Dauphins, les Baleines pilotes aux Canaries & Art-Yoga » avec Oriana-Brigitte HEYDEL - Inscriptions au plus tôt : LE FIL DE SOI" - 06 50 26 82 88' Infos [ICI](#)

 [retour index](#)

### Prochaine lettre début septembre

**Merci de faire parvenir vos informations avant le 25 aout**

**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](#)

**Pas de lettre en août.**

### 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 ?](#)