

Rayonner



Ton magazine rayon de soleil,
pour ton bien-être intérieur

Menu



Page 06 
Voyages intérieurs

Page 18 
Des palais en métamorphose

Page 25 
L'amour prend bien des formes

Page 38 
Aux rythmes de la vie

Page 45 
Un pas de plus vers la Source

Page 50 
De la douceur pour mon corps

Page 53 
Jouons





Rayonner



Contact

www.claireleseur.com ou clair.leseur@orange.fr

**Création et
Mise en page**
Claire Leseur



Relecture
Samantha Pochylski

Merveilleux contributeurs

Tu retrouveras ici tous les incroyables co-auteurs de ce magazine.
Pour la majorité d'entre eux, tu pourras explorer un peu plus leurs univers grâce aux infos ci-dessous.

Audrey Lopez

<https://www.coach-zen-body.com/>

Elise M.



Elise Sionville

06 15 47 40 34

Bernard Yung



Catherine L.



Cyrielle Cordier

https://www.instagram.com/ici_cyrielle/

Lucile Cassonnet

<https://bio.site/Lucile>

Myriam Buquet

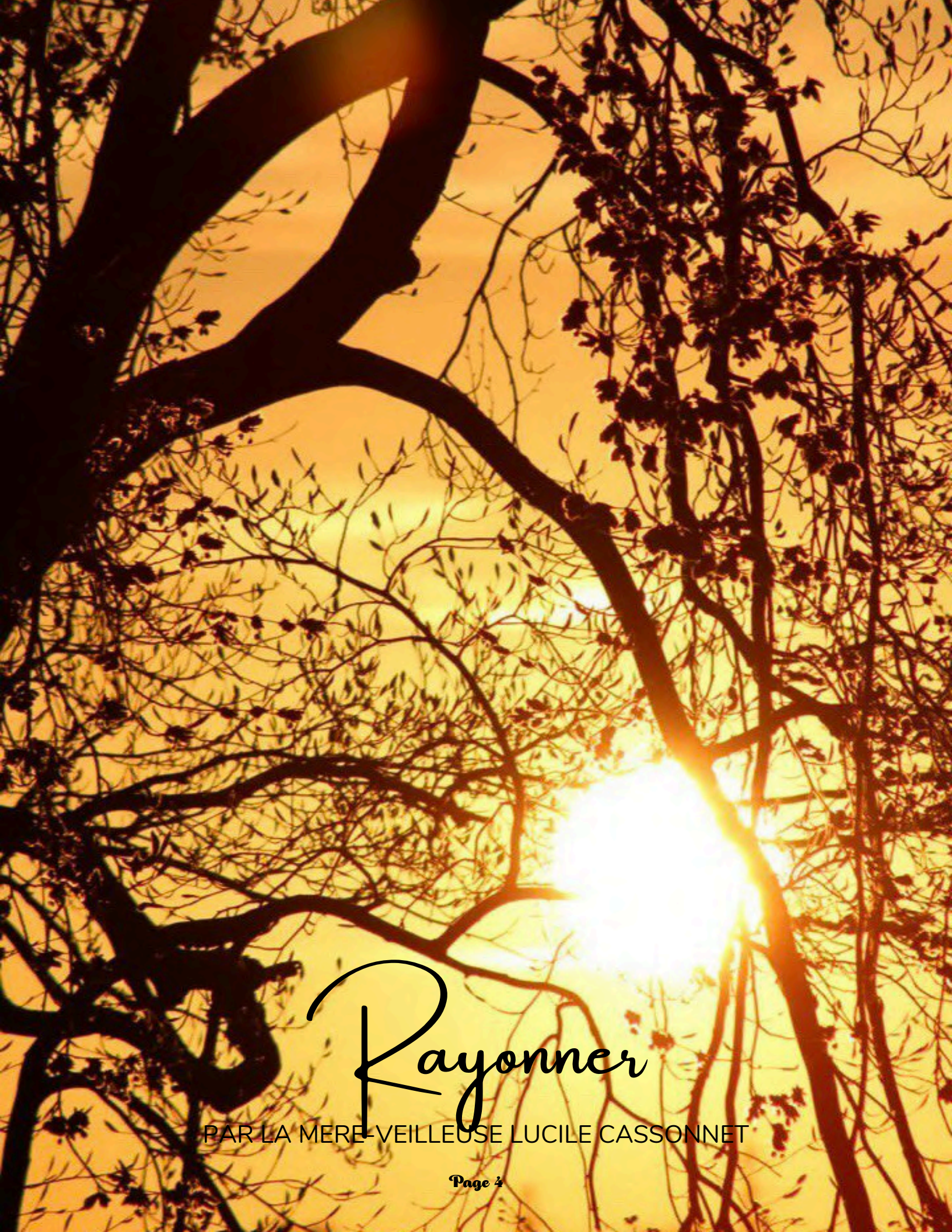
<https://buquet-peintre.com/>

David Frey - Les Éclaireurs

www.welcome-les-eclaireurs.com

Stéphanie G.

<http://www.noscoeursalunisson.com/>



Rayonner

PAR LA MERE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET



Editorial



Bonjour à toi qui est arrivé sur cette page pour découvrir *Rayonner*.

Cette idée de magazine m'a été inspirée par la lumière, une journée ensoleillée.
Dans ces moments là, les énergies et les sensations qui me traversent sont incroyables :
joie, paix mais surtout certitude.

La certitude d'amener du bon, du beau à l'Autre.
Que *Rayonner* touche une ou plusieurs personnes, peu importe. Je sais qu'il est porteur
d'une merveilleuse lumière et de multiples belles énergies.

C'est aussi pourquoi je me suis sentie poussée à faire entendre la voix de plein de personnes différentes.
Leur coeur a parlé et répondu présent pour nous offrir les incroyables textes, photos, voyages que tu
retrouveras dans cette édition d'Eté.

Ils sont fantastiques. Un grand merci à eux.

Ce magazine est et restera 100% gratuit et 100% numérique et sera disponible à chaque changement de
saison.

Rayonner a été fait "avec les moyens du bord" et je m'excuse s'il ne semble pas professionnel pour certains.
Ce qui est sûr, c'est qu'il a été fait avec le coeur et que j'ai adoré le constituer de A à Z.

J'espère qu'il te plaira à toi aussi. Si c'est le cas, tu es libre de le diffuser au plus grand nombre.

Puisse ce magazine éclairer ton chemin.



Voyages intérieurs

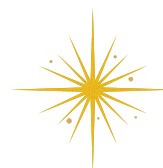


PHOTO CANVA

Rencontrer l'harmonie intérieure

PAR LA MERE-VEILLEUSE ELISE SIONVILLE
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA

L'équilibre des énergies Yin et Yang pour un bien-être en profondeur.



Dans notre constante recherche du bien-être, nous visitons souvent les aspects physiques et mentaux de notre personne mais nous faisons souvent abstraction de notre bien-être intérieur, où les énergies yin et yang s'entremêlent pour créer un équilibre mélodieux.

Dans cet article, je vous invite à plonger dans l'essence de ces énergies pour découvrir leur importance pour une vie rayonnante.

Comprendre les énergies Yin et Yang

Dans la philosophie chinoise ancienne, les énergies Yin et Yang sont des concepts qui représentent la dualité et l'interconnexion de toutes choses.

L'énergie Yin, associée au féminin sacré, à l'intuition, à la passivité et à la réceptivité, est opposée et complémentaire à l'énergie yang, qui incarne le masculin sacré, l'expansion et l'action.

Ensemble, ces deux énergies forment un équilibre dynamique où chacune a sa place et ne domine l'autre.



La puissance de l'équilibre

Lorsque les énergies Yin et Yang sont dans leur justesse, lorsqu'elles sont dans une danse harmonieuse, l'être humain connaît un sentiment de sérénité intérieure et de bien-être général.

En revanche, lorsque l'une de ces énergies prédomine sur l'autre, des disharmonies apparaissent. Un excès de Yin peut entraîner de la paralysie, de la stagnation ou encore de la dépression tandis qu'un excès de Yang peut conduire à des états agités, de stress ou encore d'anxiété.





Mais alors comment s'élever et développer son harmonie intérieure ?

Pour cultiver un équilibre sain de ces énergies Yin et Yang, il est tout d'abord essentiel de comprendre son mariage intérieur actuel.

« Au quotidien, suis-je généralement en énergie Yin (être) ou Yang (faire) ? »

« Cela me convient-il ? »

« De quelle énergie ai-je davantage besoin pour me sentir davantage rayonnant(e) ? A quel moment ? »

« Au quotidien, dans quelle énergie suis-je le(a) plus épanoui(e) ? »

Puis, demandez-vous quelles nouvelles stratégies pourriez-vous mettre en place pour répondre davantage à vos besoins Yin et Yang et à votre énergie naturelle ?

Voici, quelques suggestions pour favoriser votre conscience de soi et votre alignement énergétique :

1. Pleine conscience et Méditation

S'accorder du temps chaque jour pour observer, respirer, méditer et se connecter à son soi intérieur peut aider à calmer son mental agité, à réduire le stress et à rétablir un équilibre entre le Yin et le Yang.

2. Qi Gong, marche méditative, Yoga

S'autoriser à exercer des pratiques qui permettent de marier le mouvement physique (Yang) avec la respiration consciente (Yin) contribue à harmoniser les énergies de l'esprit et du corps

3. Ecoute intérieure

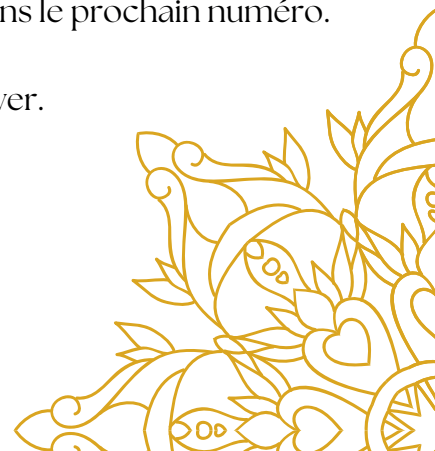
Développer sa capacité à écouter son intuition et les symptômes de son corps peut faciliter à reconnaître les disharmonies énergétiques et à y palier avant qu'elles ne deviennent des défis.

Ainsi, cultiver la justesse intérieure à travers l'équilibre des polarités Yin et Yang est le voyage d'une vie.

En pratiquant la conscience de soi et en favorisant la pratique d'activités qui maintiennent l'équilibre, nous pouvons expérimenter et nourrir notre bien-être intérieur pour une vie pleinement épanouie.

Pour découvrir votre mariage intérieur, je vous donne rendez-vous dans le prochain numéro.

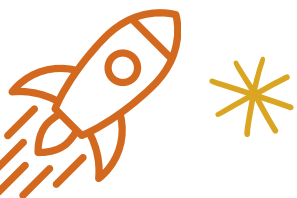
Au plaisir de se retrouver.





Rayonner

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET



Voyage au centre de la terre

PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE L.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Cette idée de voyage m'est venue un soir avant de m'endormir.
Quelques jours plus tard, je recevais l'inspiration divine pour la mettre sur papier.

Puisse ce voyage t'inspirer et t'amener vers ta propre divinité.
Avec amour.

Clique [ICI](#) pour y accéder.





Rayonner

PAR LA MERVEILLEUSE LUCILE CASSONNET



Parcours de vie

PAR LA MERE-VEILLEUSE CATHERINE L.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Que dire aujourd'hui, de la spiritualité et avant tout de notre propre spiritualité.

Elle se trouve dans chaque jour, dans chaque moment que l'on vit, dans notre manière d'appréhender les événements et les non-événements, dans l'écoute de ce qui se passe autour de nous et en nous même. Ce que nous ressentons par rapport à des situations et dans la place que nous occupons par rapport à cette situation, si nous sommes acteurs ou spectateurs.

J'aime à penser que dans chaque profession exercée, nous avons le devoir de planter des petites graines pour faire évoluer le monde autour de nous ; que l'on soit professeur, médecin, femme de ménage, comme le métier que j'exerce, et qui me permet de nouer des liens avec chaque personne. D'essayer de ressentir ce qui émane de chacun et de parler de cœur à cœur car, dans ces moments de partages, seulement nos cœurs et nos âmes sont en connexion directes.

Et je trouve ça beau à en pleurer.

Cette discussion entre deux âmes, qui elles, osent augmenter notre taux vibratoire, à ne faire de nous que deux êtres de lumières décorporés. Cela peut être fabuleux et là, il n'y a plus notre représentation terrestre mais deux êtres appartenant à un tout. Cette étincelle de lumière qui nous rappelle que nous ne faisons qu'un avec Dieu et l'Univers.





Rayonner

PAR LA MERVEILLEUSE LUCILE CASSONNET



Lire délivre

PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE L.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Etant une fan incontestée de livres, je ne pouvais pas ne pas en présenter au moins un ici dans ce magazine.
Aujourd'hui je vais te parler de :

« *Miracle de la pleine conscience* » de Thich Nhat Hanh (TNH).

C'est un livre d'un auteur que j'adore et que je connais depuis plus de 20 ans. Il a écrit de nombreux livres qui sont à la portée de tous.

C'est peut-être un livre dont tu auras déjà entendu parler parce qu'il est assez vieux, il date de 1975.

TNH est un vrai précurseur dans tout ce qui touche au dévoilement du bouddhisme, de la pleine conscience ... en France mais surtout au Vietnam puisqu'il est né dans ce pays.

TNH était un moine bouddhiste et au fur et à mesure de son cheminement, il a fait en sorte d'aider une partie du peuple vietnamien notamment via la pleine conscience. Et ce livre "Le miracle de la pleine conscience" est né à ce moment-là, même si à la base il n'en était pas un, mais plutôt un support de cours utilisé dans certaines écoles.

C'est le ou un des 1ers livres arrivé en France sur ce sujet.

TNH a créé le fameux village des pruniers dans lequel résident des moines et des moniales bouddhistes mais aussi dans lequel n'importe qui peut aller faire une retraite pour suivre des enseignements bouddhistes, apprendre à méditer ...

Il est décédé en 2022. Si cela t'intéresse un très beau documentaire a été fait sur sa vie et sur ce qu'il a apporté au monde et qui s'appelle « A cloud never dies » (les sous-titres sont dispos en français).

[Visionner A cloud never dies](#)





Passons au contenu de ce livre maintenant.

Ce bouquin est d'une clarté et d'un pratique de folie. Si tu t'intéresses au bouddhisme, si tu n'as jamais trop compris ce courant de pensée, ou que tu ne sais pas quel bouquin lire à ce sujet, ce livre est idéal.

Il donne plein de tips, plein de petites astuces venant de cette philosophie de vie.



TNH va nous proposer pas mal de choses : de nouvelles façons de penser, de nouvelles façons d'être. Et surtout, il va donner pleins d'exercices tous simples.

Par exemple : comment laver sa vaisselle ou manger une mandarine en conscience.

Alors cela peut sembler d'une banalité affligeante mais en fait non. Car ces actes du quotidien ne deviennent plus une corvée ou un geste banal mais un plaisir à être à ce que l'on fait dans l'instant présent. Et chaque moment de vie devenu de la conscience pure, est plus joyeux et plus facile.

Il préconise une pratique au quotidien, car c'est dans tous les petits gestes, les petits actes, les petites pensées que tout se joue. Pour qu'une transformation se fasse dans notre vie extérieure mais surtout dans notre vie intérieure.

Il parle aussi beaucoup de la respiration consciente. Dans la tradition bouddhiste, la respiration en conscience est très importante. Mais aussi bien sûr de méditation.

D'ailleurs, méditation et respiration sont souvent très liées dans la pratique bouddhiste.

A la fin du livre, se trouve une 2ème partie qui est bourrée d'exercices sympas et tous simples.

Au final, je peux dire que c'est un livre qui nous offre enseignement et pratique, le tout dans une simplicité incroyable.

Bonne lecture.

Cet article est dispo en video

[ICI](#)





Rayonner

PAR LA MERVEILLEUSE LUCILE CASSONNET



Rêve

PAR LA MERE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



"N'oublie jamais ceci,
il est une chose qui réunit les hommes sur cette terre,
c'est que jamais personne ne peut vivre sans rêves. »





Page 18



Rose ... mon amour

PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE L.
PHOTO CLAIRE ET ILLUSTRATIONS CANVA



La rose n'a pas toujours été une de mes fleurs préférées, loin de là.

Quand je pensais à la rose, je pensais à toutes ces fleurs de supermarché, de fleuriste, qui me semblaient tellement standardisées, presque sans vie, sans âme. Jusqu'à ce qu'un jour, je rencontre une rose anglaise. Et là, c'est comme si cette fleur s'était révélée à moi. Je suis tombé complètement sous son charme.

Dans mon jardin, a atterri un premier rosier anglais, et il s'en est suivi d'autres variétés. Ce premier rosier, avec son odeur si exquise, reste et restera pendant longtemps mon préféré.

Cette rose anglaise m'a appris beaucoup de choses.

Elle m'a appris ce qu'était la beauté véritable. Quelque chose qui peut être éphémère, mais qui se vit surtout dans l'instant présent. Se poser là maintenant, et apprécier.

Elle m'a appris le don de soi, car elle ne fait que donner. Donner de son élégance. Donner de sa douceur.

Donner de ses divines fragrances. Donner de son amour. Mais aussi donner de son goût.

J'ai pu apprécier, aimer chacun de ses dons, chacune de ses facettes : en la laissant sur son support naturel, mais aussi en l'utilisant pour mes encens et même, en faisant des boissons pétillantes (que tu retrouveras en recette dans la [page suivante](#)).

Des fois, je me surprends à ouvrir un bocal dans lequel je garde des pétales de roses séchées. Je prends une bonne bouffée de son parfum et là je m'apaise, je me détends, je voyage...

Il existe tout un univers onirique relié à la rose. De nombreux poèmes, contes, histoires ... ont été écrits à partir de cette fleur, c'est dire !

La magie de la rose se retrouve aussi dans quasi toutes les cultures et religions. En véhiculant toujours cette merveilleuse image, lié à la beauté et à l'amour divin.

Même en revenant au mot en lui même et en décryptant ses anagrammes, nous revenons toujours à son essence.

ROSE / OSER : qu'y a-t-il de plus beau que d'oser rayonner l'Etre profond et divin que nous sommes ?

ROSE / ÉROS : au-delà de l'évidence du nom du dieu grec de l'amour, « éros », c'est aussi selon O.M. Aïvanhov, le « héros » : celui qui a de l'amour. Pas de l'amour charnel mais de l'amour pour l'humanité.

J'espère que quand tu fabriquera ton propre pétillant de roses, tu te souviendras de tous ces magnifiques cadeaux.





Pétillant de roses

Ingédients pour 2 litres



2l d'eau filtrée ou de source
150g de sucre
2 grosses poignées de pétales de rose
Quelques rondelles de citron bio

Instructions

Mettre tous les ingrédients dans un grand pot ou bocal et bien mélanger le tout. Couvrir d'un tissu.

Laisser au soleil en remuant plusieurs fois par jour.

Quand le mélange pétille bien, la 1ère fermentation est terminée.

Filtrer le mélange et le mettre dans une bouteille à limonade pour lancer la 2ème fermentation.

Au bout de quelques jours, goûter le mélange. Si le goût te convient tu peux le mettre au frigo et le déguster frais.

Si c'est encore trop sucré pour toi, laisse encore fermenter.

Durant cette période, dégazer le mélange au moins une fois par jour.

Continuer de dégazer même quand la bouteille est au frigo.



Rayonner

PAR LA MÈRE-VILLEUSE CLAIRE L.



Vitalité et fraîcheur

PAR LA MERE-VEILLEUSE CYRIELLE CORDIER
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, où l'équilibre entre une vie saine et les exigences quotidiennes devient de plus en plus difficile, les jus de légumes se présentent comme une solution idéale pour booster notre apport en nutriments tout en profitant d'un breuvage délicieux et rafraîchissant. Riches en vitamines, minéraux et antioxydants, les jus de légumes offrent une manière simple et rapide de consommer les recommandations quotidiennes de légumes, souvent négligées dans nos régimes alimentaires.

Pourquoi opter pour le jus de légumes ?

Les jus de légumes, contrairement aux jus de fruits, contiennent moins de sucre et sont donc une option plus saine pour ceux qui surveillent leur glycémie. Ils peuvent également être un excellent moyen pour ceux qui trouvent difficile de consommer la quantité recommandée de légumes chaque jour. De plus, le processus de juicing permet de briser les parois cellulaires des légumes, facilitant ainsi l'assimilation des nutriments par notre corps.

Une recette simple pour débiter

Pour ceux qui souhaitent explorer le monde des jus de légumes, voici [page 24](#) une recette simple et savoureuse qui ne demande que quelques ingrédients et un extracteur de jus.

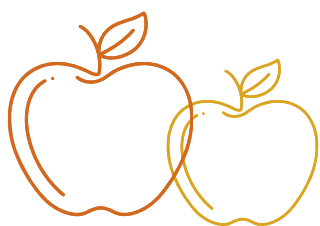
Les vertus du jus de légumes

Le jus obtenu avec cette recette est non seulement rafraîchissant mais également très bénéfique pour la santé. Voici quelques-uns des avantages :

- **Amélioration de la digestion** : Le gingembre est connu pour ses propriétés qui favorisent une bonne digestion et aident à calmer l'estomac.
- **Renforcement du système immunitaire** : La vitamine C présente en grande quantité dans le citron et les carottes stimule le système immunitaire.
- **Santé de la peau** : Les antioxydants et la vitamine A, provenant des carottes et du concombre, sont essentiels pour maintenir une peau saine et lutter contre le vieillissement cutané.

En intégrant les jus de légumes dans votre régime alimentaire, vous pouvez non seulement augmenter votre consommation de légumes de manière savoureuse, mais également profiter de multiples bienfaits pour votre santé. Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui et voir les différences par vous-même?





Jus de la queen

Ingrédients

2 grandes carottes
1 concombre
1 pomme verte
1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
1 citron (jus)

Instructions

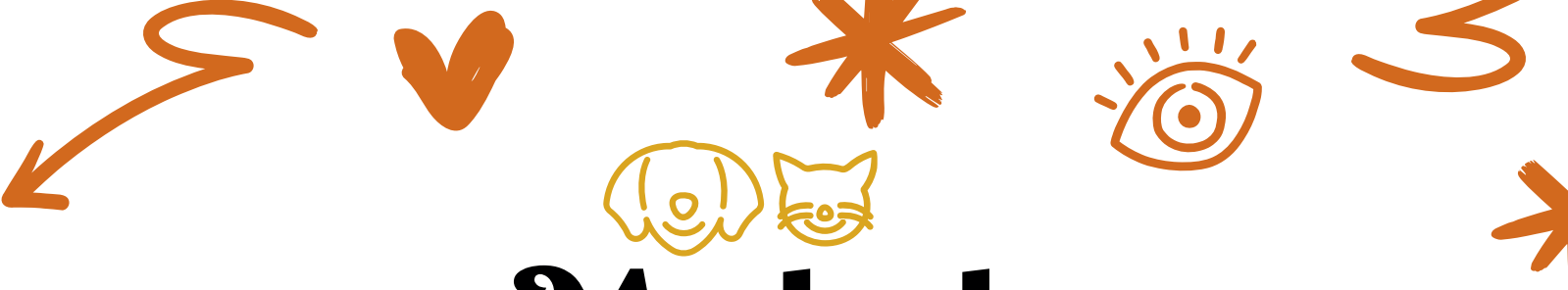
Lavez tous les légumes et la pomme. Épluchez les carottes et le gingembre.
Découpez le concombre, les carottes et la pomme en morceaux adaptés à votre extracteur de jus.
Commencez par passer les morceaux de carotte et de gingembre dans l'extracteur, suivis par le concombre et la pomme.
Pressez le jus du citron et l'ajoutez au mélange.
Mélangez bien et servez frais pour une meilleure saveur et des nutriments préservés.



L'Amour prend bien des formes



PHOTO CANVA

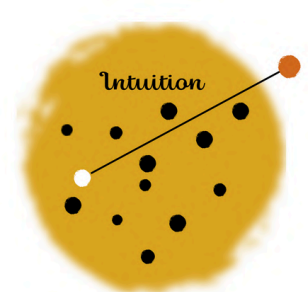
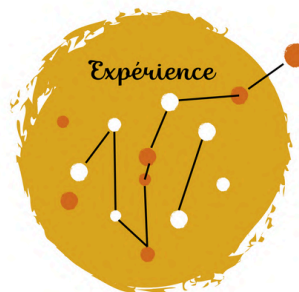
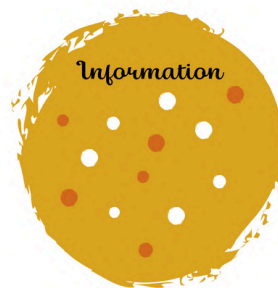


Mode de communication n°1 avec son animal

PAR LA MERE-VEILLEUSE STÉPHANIE G.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Ce qui m'a motivé à rédiger cet article est d'avoir entendu dire qu'un chien ne comprend pas quand on lui parle, et que cela ne sert à rien du tout de lui parler. Mon souhait ici est d'expliquer qu'un chien, qu'un animal quel qu'il soit, parle, entend, écoute, comprend et s'exprime de bien des manières et que bien souvent au vu de ce que j'observe, c'est plutôt nous les humains qui ne savons pas communiquer.



Ce petit dessin trop chou explique que nous sommes dotés d'une multitude d'Informations.

Elles sont toutes reliées entre elles ↪ Connaissances (ça reste du mental).

Quelques unes d'entre elles sont utilisées ↪ pour vivre une Expérience (ça reste du mental).

L'Intuition ne passe pas par 4 chemins. Une information à elle seule suffit. Le mental est flouté.



Pour être bref et nommer l'ensemble de ces capteurs, de ces signaux, on va utiliser ici le mot **Intuition**.



Quand vous avez une personne face à vous et que vous êtes réellement attentif à cette personne, vous ressentez des choses en vous. Être attentif signifie être à 100% à l'écoute et dans l'observation de tout ce que cette personne véhicule que cela soit dans ses mots, ses gestes, ses regards, ses attitudes, ce qu'elle dégage, ce qu'elle émane. Il s'agit d'un tout. Être réellement attentif requiert d'entendre et d'écouter la personne dans son ensemble.

De la considérer entièrement.

Instinctivement, nos capteurs sensoriels, nos "antennes" nous envoient des signaux à propos de cette personne, de ce qu'il se passe entre elle et nous en cet instant de partage et donc EN NOUS. Ces signaux sont la résonnance de ce qui est exprimé sous toutes les formes possibles.

Ces signaux se manifestent en nous grâce à des ressentis, des émotions, des sentiments, des impressions  soit tout ce qui touche le subtil, car ces signaux sont invisibles. Ils vivent à l'intérieur de nous (et s'expriment également à l'extérieur de nous à travers une aura, une énergie, une onde).

Le mot "intuition" est malheureusement mal perçu par une grande majorité de personnes et considéré comme quelque chose d'inutile, d'illusoire, de futile voire de ridicule, du domaine de l'irréel, de l'imaginaire mal placé.

Or, ce 6ème sens qu'est l'INTUITION nous apporte énormément d'informations quand on y prête attention. Des informations dans notre quotidien, vis à vis d'une situation, d'une rencontre, d'une difficulté et bien d'autres.

Bien souvent, nous n'en tenons pas compte. Nous vivons, pensons, réfléchissons, faisons absolument tout avec notre tête (notre mental). Nous analysons, comparons, synthétisons, pesons le pour et le contre, faisons des choix et des actes en conséquence, pensant "bien faire". Ce mode de fonctionnement absorbe et masque complètement tous les signaux naturels qui s'expriment en nous via l'intuition.

C'est là qu'est notre différence avec le mode de fonctionnement des animaux. Lorsque nous observons une horde de loups en quête de nourriture qui entame une partie de chasse, nous pensons qu'ils sont intelligents parce qu'ils agissent en groupe et individuellement de manière à ce qu'ils parviennent à leurs fins (faim).

On pense qu'ils anticipent et analysent la situation.... Mais en réalité, ils sont tout simplement et complètement à l'écoute de leur instinct (intuition). C'est naturel en eux et entre eux. L'animal est connecté à sa véritable nature. Il ne mentalise pas. Il EST et c'est tout ! Sa vie est guidée par la succession des signaux qu'il reçoit autour de lui et qui lui donnent des informations à l'intérieur de lui.

L'intelligence n'est pas qu'intellectuelle.

Au même titre que nous ressentons et percevons des informations à propos d'une personne qui nous parle par exemple (et quand on y est attentif), notre compagnon à poils, à plumes ou à écailles ressent et perçoit des informations à propos de nous. Notre compagnon fonctionne et interagit énormément en fonction de nous si cela n'est pas en permanence (cela dépend de sa personnalité).



C'est à dire, que notre compagnon est "branché" 24h/24, 7j/7 à notre vibration, à tout ce que nous dégageons sans même que nous en soyons conscients, sans même que nous soyons en mesure de l'observer pour nous-même. Notre compagnon est naturellement dans une écoute absolue de tout ce que nous sommes et de tout ce qui est là présentement devant lui (nos regards, nos mots, notre intonation, nos actes, nos états d'esprit, nos émotions, nos comportements). Sont très forts !

D'ailleurs nous disons bien "attention de ne pas montrer que tu as peur de ce chien, il le sentira" ! Mais le chien lui, va au-delà ce qu'il voit avec ses yeux, il capte la peur à un niveau qui nous échappe. C'est précisément de ce langage là qu'il s'agit ici dans cet article. Un langage constitué de signaux (ressentis, émotions, sentiments, impressions...).

Soyons attentif et conscient de ce que nous vivons, de ce que l'on appelle l'instant présent, de ce que nous incarnons, dégageons, manifestons.

Soyons attentif à nos pensées, à nos choix, à nos actes et de quoi nous sommes imprégnés, ce que nous renvoyons à ceux qui nous entourent. Il ne s'agit pas d'être "parfait", d'être Bouddha, ou un grand Sage maître de lui-même.

*Il s'agit d'être
attentif et donc
conscient et donc
responsable de nos
émanations et de
leurs conséquences.*

Etre conscient et observateur de nous-même, nous amène à vivre en étroite collaboration avec notre intuition, à la ressentir et à la développer.

Par exemple, très simplement dans notre quotidien :

- quand on prépare le dîner, on dégage un état d'être tout entier, une vibration. Qui peut être par exemple celle d'être contrarié(e) d'avoir passé une mauvaise journée au bureau.
- quand on prépare sa valise, on dégage une vibration. Celle par exemple, d'être très excité(e) à l'idée de partir en vacances.
- quand on rentre du travail le soir, on dégage une vibration. Celle par exemple, d'être fatigué(e) et limite sur le point de lever la voix à la moindre contrariété.
- quand on jardine tranquillement, on dégage une vibration. Celle par exemple, d'être serein(e) et satisfait(e) de rendre notre extérieur beau et harmonieux.



Ces états d'être, ces vibrations qui à nos yeux semblent insignifiants, sont totalement perçues par nos animaux.

Non seulement ton chien te regarde préparer le dîner mais surtout il sent et ressent ta contrariété.

Non seulement ton chat te voit préparer ta valise, mais surtout il sent et ressent ta joie, etc.

D'où le pourquoi, ton chien vient se glisser dans tes jambes alors que tu cuisines ou va se poster là devant toi, te regardant fixement. D'où le pourquoi, ton chat va se frotter à tes jambes ou se blottir dans ta valise.

Il s'agit là de comportements de leur part qui viennent directement interagir avec toi. Ton chien, ton chat, te "parlent" à ce moment là. Il te démontre qu'il ressent ta contrariété ou ta joie.



Tout en nous est empreint d'une vibration !

Un acte	↪	une vibration
Un sourire -	↪	une vibration
Une pensée	↪	une vibration
Une parole	↪	une vibration
Une vibration	↪	un mode de communication principal pour nos animaux.



Ton loulou ne saura pas précisément (et encore que !) pourquoi tu es contrarié(e), pourquoi tu es fatigué(e), pourquoi tu es excité(e), mais il le sent et le ressent !

C'est en cela que je rédige cet article aujourd'hui.

Pour évoquer que nous passons à côté de bien des informations. Que nous nous compliquons la tâche puissance 1000. Que nous sommes un peu trop "robotisés" à vivre notre quotidien et nos relations. Que cela débouche sur des incompréhensions avec nos animaux du style "Mais purée Félix, arrête de me coller comme ça !", ou "Nooooon j'y crois pas ! Félix a encore uriné sur le tapis !" ou bien "Non, non et non, je ne promène pas Nelson aujourd'hui parce qu'il aboie sur tout ce qui bouge ! ça m'épuise !" etc.

Nos loulous fonctionnent presque exclusivement selon nos vibrations, selon notre langage subtil, celui dont nous, nous ne portons pas attention. Et bien plus que nous, nos loulous se comportent en conscience (ont des attitudes faites consciemment) pour nous parler.

Alors... qu'est ce qu'être conscient ?

C'est avoir la perception de notre existence et de ce qui nous entoure et donc de ce que nous vivons et sommes.

Lorsque nous nous appliquons à être relié consciemment à tout ce qui fait notre quotidien, nous sommes en mesure de capter ce langage subtil (ressentis, émotions, sentiments, impressions). Vous verrez, ça se met en place tout seul. Faut juste développer notre attention à l'égard de ce qui se passe en nous et autour de nous. Plus on y est attentif, plus nos capteurs d'informations subtiles se manifestent, plus notre intuition nous guide vers ce qu'il y a de plus facile, de plus léger, de plus pratique, de plus simple.

Et c'est comme ça qu'on peut communiquer avec nos animaux chéris. C'est comme ça qu'on peut mieux les comprendre. Mieux appréhender leurs comportements et leurs besoins. En conséquence de quoi, nos relations avec eux sont fluides.

C'est un art.

C'est un mode de communication "intelligent".

C'est une philosophie.

C'est un mode de vie harmonieux et rempli de sagesse pour Soi, pour les autres. ça s'appelle l'intuition, ou sa petite voix intérieure, son 6ème sens.... le nom n'a pas d'importance.





Communiquer avec ses animaux par ce biais s'apprend ou se réapprend plutôt. Il existe bon nombre d'ouvrages, de sites internet, de vidéos, qui évoquent ce sujet. Mais j'ai envie de vous dire de tout simplement être attentif à ce que vous pensez, faites, dites, êtes. C'est déjà une étape. Une étape d'observation de Soi.

Nous observer nous rend davantage responsable de ce que nous émanons, diffusons, créons et recevons en conséquence. En espérant que les mots que j'utilise soient parlants pour vous. Plus vous vous observerez avec bienveillance bien sûr, mieux vous comprendrez la loi de cause à effet, plus vous vous responsabiliserez sur ce que vous vivez avec votre animal, avec ce qu'il vous renvoie (avec la vie en général) et plus vos antennes, vos capteurs naturels se mettront en route en vous.

Je m'y applique le plus possible. Je recherche le plus possible à écouter qui je suis, comment je fonctionne et comment cela se répercute dans mon entourage, dans ma vie.

Je ne suis pas dans cette quête en permanence et le pourquoi relève d'un autre sujet, mais je m'applique à considérer que nous sommes dotés d'outils formidables et bien utiles, qu'ils nous rendent la vie plus agréable voire magique. Et que cela crée une osmose avec mes poilus.

Non. non et non cela ne sert pas à rien de parler à nos animaux !

Us sont doués d'intelligence et de sensibilité !

Au-delà des mots, ils nous entendent, ils nous écoutent !

Les mots humains ne sont pas un langage unique.

Alors parlons leur, que cela soit avec des mots ou pas. Mais considérons les !

Avec tout mon Amour.

LOVE

A photograph of a single red poppy flower in a field of tall, golden-brown grass. The background is a soft, hazy sunset sky with warm orange and yellow tones. The flower is in sharp focus, while the grass and sky are slightly blurred.

Rayonner

PAR LA MERVEILLEUSE LUCILE CASSONNET

La thérapie par l'art

PAR LA MERE-VEILLEUSE MYRIAM BUQUET
PHOTOS-ILLUSTRATIONS CANVA ET TABLEAUX DE MYRIAM B.



Qu'est ce que l'art-thérapie ?

Le processus de création est un moyen d'expression, de communication symbolique, l'art étant une œuvre de l'esprit.

Le patient n'est pas un artiste, puisqu'il s'agit justement de faire émerger la personnalité artistique qu'il a en lui afin d'aboutir à un changement ou une meilleure connaissance de lui-même.

Et comme le dit si bien Krishnamurti : « Le plus grand art, reste l'art de vivre ».

L'art est souvent lié au trouble et à l'obscur.

L'art-thérapie est une discipline qui se situe au croisement de la science et de l'art, dans le champ d'application de la psychologie et de la psychothérapie.

L'objectif de cette thérapie est d'utiliser l'art comme médium pour aider le patient à effectuer une transformation, un changement.

Que ce soit à travers son processus de création, ou lors de la contemplation du résultat, l'art semble répondre aux troubles de l'homme, et, en le troublant à la fois sur ce qu'il pense savoir du monde. L'art peut-être une création avec des processus qui sont proches de ceux du rêve, mais aussi un remède et une consolation. En ce sens, l'art semble posséder une visée thérapeutique certaine.

Il y a plusieurs approches théoriques de la psychologie, toutefois l'art thérapie ne se situe pas dans un courant psychologique particulier, même si les méthodes de la thérapie se rapprochent fortement de l'approche humaniste. En favorisant une vision positive et humaniste de l'homme, elle le rend capable de dépasser ses obstacles, grâce à ses ressources intérieures, qui doivent parfois être débloquées. Et c'est l'art, en tant que médium, qui va jouer ce rôle face au blocage, même s'il ne reste qu'un intermédiaire.





L'art thérapie et les neurosciences (études scientifiques du système nerveux)

Pourquoi sont-elles liées ? Elles le sont par les découvertes nouvelles qui sont faites sur le fonctionnement du cerveau.

On savait déjà que le cerveau est divisé en deux hémisphère, gauche et droit, où chacun effectue des tâches spécifiques.

Maintenant on voit le cerveau comme un système interconnecté où chaque hémisphère est sollicité. L'hémisphère gauche correspond à l'explicite, le rationnel, le conscient, le verbal. Et le droit, à ce qui est expérientiel, inconscient et non verbal.

Voilà pourquoi, il semble que les traumatismes, par exemple, restent bloqués dans une région inconsciente du cerveau. Par conséquent, une simple communication verbale ne peut pas permettre de les déceler.

Lors de la pratique artistique, les aires visuelles, kinesthésiques et motrices, sont mobilisées. De là, on va tracer un chemin vers des zones inconscientes. L'art est là pour servir de langage, au-delà de la parole, notamment dans le cas d'un traumatisme.

L'art semble être un moyen de communication non verbal idéal pour exprimer ce qui ne peut pas l'être avec des mots. L'art engendre de plus une stimulation sensorielle qui semble bénéfique à de nombreuses pathologies, mais aussi au développement de l'enfant. Que ce soit par le biais du dessin, de la peinture, de la sculpture, de l'écriture, du mouvement, etc ... chaque pratique artistique à ses propres vertus.

Cette expérience fait sortir de la dépression, de l'isolement et de la solitude.

Que l'on soit artiste ou pas, nous pouvons tous facilement ressentir les effets bénéfiques de l'art.

Par exemple :

Mettez-vous, tout simplement en position de spectateur. Allez dans un musée, installez-vous face à une œuvre d'art qui vous impressionne, et concentrez-vous sur les effets induits par cette contemplation.

L'art est partout et exprime de nombreux sentiments.

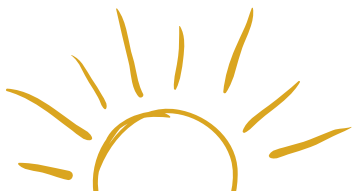
En ville par exemple, les rues sont un musée à ciel ouvert. Demandez-vous ce que l'artiste cherchait à exprimer.

Créez librement, soit en vous initiant à l'art, soit en griffonnant sur un bout de papier, ou chantonnez, écrivez, etc....

Laissez libre cours à votre inspiration et vos envies.

L'homme à des besoins physiques (l'air, la nourriture, un abri, le sommeil etc...) et des besoins émotionnels (la quête de sens, la vie privée, la sécurité, le sentiment de communauté etc...).

Et pour parvenir à réaliser ses besoins, l'homme dispose de ressources intérieures comme : la pleine conscience et la pensée rationnelle, les rêves, les émotions, l'imagination, l'instinct, la capacité d'apprentissage et la mémoire, l'objectivité, l'observation, le rapprochement et la connexion aux autres, la capacité d'empathie.





Une fois connecté à nos sensations, nous sommes connectés à notre processus interne et pouvons accéder à nos ressources.

Une fois que l'homme a rempli ses besoins élémentaires, il peut réaliser son plein potentiel.

C'est là qu'il faut aider le patient à élargir sa perception des choses et sa communication avec autrui, grâce à des techniques de développement, comme l'art-thérapie.

Cette technique vous permet d'évoluer, de dépasser vos blocages pour mobiliser vos ressources intérieures. C'est une psychothérapie qui utilise l'art, à travers l'ensemble des médiums de création artistique existants. Le patient peut exprimer et libérer émotions, souffrances et ainsi évoluer ou mieux utiliser ses ressources intérieures.

Le travail effectué consiste à supprimer les croyances et les obstacles, pour créer ainsi sa propre existence, en devenant acteur de sa propre vie (ou de son œuvre). Concrètement, cela signifie de passer de celui qui admire et contemple à celui qui vit et qui est au cœur de l'action.

Sans l'existence du malheur, que saurions-nous du bonheur ?

Cela ramène à dire qu'il faut faire d'un obstacle fataliste, plutôt une force, un nouvel apprentissage.

En passant par l'art-thérapie, on apprend à accepter les choses qui ne peuvent être changées, comme les éléments du passé. Un traumatisme peut ainsi devenir une force positive, comme un recyclage de ce qui a été vécu.



**Alors qu'attendez-vous pour révéler
votre plein potentiel ?**

Libérez l'artiste qui est en vous.



**Peintures de
Myriam**





Rayonner

PAR LA MERE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET

Mon partenaire bien-être au naturel



PAR LA MERE-VEILLEUSE AUDREY LOPEZ
PHOTOS AUDREY L. ET ILLUSTRATIONS CANVA



Je m'appelle Audrey, je suis professeur de Hatha Yoga. Passionnée par le bien-être, l'équilibre, l'harmonie et le mouvement du corps,

Ma rencontre avec le Yoga a démarré pendant une semaine de retraite dans un ashram, ce fût une révélation. Depuis il ne me quitte plus et je prends un immense plaisir à transmettre cet art de vivre.

Alors pour commencer, je vous partage ma vision du Yoga en répondant à deux questions essentielles.

**Qu'est-ce que le Hatha yoga ?
Et quels sont ses bienfaits ?**

Le Hatha Yoga est une pratique traditionnelle et ancestrale originaire de l'Inde, véritable philosophie de vie dans son pays d'origine. Il vise à unir le corps, l'esprit et l'âme en suivant 5 principes qui permettront une amélioration de votre santé mentale et physique.



1. Les asanas

Des exercices appropriés et postures physiques qui régénèrent le corps et agissent essentiellement sur la colonne vertébrale qui s'assouplit, se renforce et sur le système nerveux central. Ils font travailler les articulations et la flexibilité des muscles, des tendons et des ligaments. Ils agissent également comme un massage qui dynamise les organes internes.

2. Le pranayama

La respiration consciente qui stimule les réserves d'énergie, calme le mental et les émotions et permet de surmonter la dépression et apaiser les tensions.

3. La méditation

Pensée positive pour améliorer la flexibilité, la force et la stabilité mentale. Sa pratique régulière permet de calmer l'esprit, améliore la concentration et favorise les pensées positives.





4. La relaxation profonde

Qui est la façon la plus naturelle de redonner l'énergie à son corps et à son esprit.

La relaxation de fin de cours permet d'utiliser uniquement l'énergie nécessaire au maintien des fonctions métaboliques. Le reste de l'énergie accumulée pendant le cours est stockée.

5. Une alimentation saine

Dans la philosophie yogique, nous mangeons pour vivre mais ne vivons pas pour manger. Les yogis choisissent des aliments ayant des effets positifs sur le corps et sur l'esprit.

Le yoga favorise la détente, la réduction du stress et l'équilibre émotionnel. C'est une voie vers l'épanouissement personnel et le bien-être général, adaptée à chacun selon ses besoins et son niveau de pratique.

Pour continuer, je vous propose une routine découverte du Hatha Yoga.

Si vous souhaitez la visionner et/ou tester, cliquez [ICI](#).

Bonne pratique !!!!

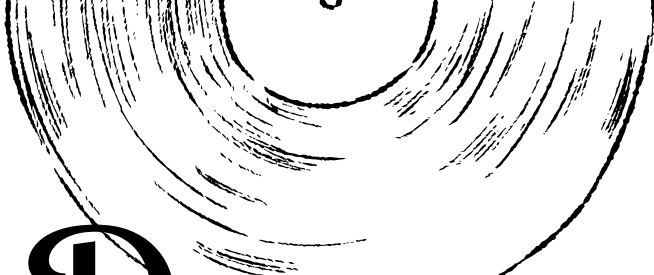




Aux rythmes de la vie



PHOTO CANVA



Du son pour aller bien



PAR LA MERE-VEILLEUSE ELISE M.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Je m'appelle Élise et je suis Musicienne intervenante en milieu scolaire dans le secteur de Dieppe et les alentours. Je pratique le chant, le violon, la guitare et depuis peu la percussion.

La musique fait partie de mon quotidien (travail et vie personnelle).

Pour moi, la musique est associée au bien être car son pouvoir sur le corps est puissant. Les vibration du sons, les différentes fréquences ont un fort impact sur nous (fréquences énergisantes, relaxantes ...).

Avec la musique notre corps est en action que ce soit par l'écoute, par la pratique du chant ou d'un instrument ou encore par le mouvement lorsque l'on danse.

Chanter, jouer ou écouter de la musique nous permet d'être en connexion avec les autres. En tout cas c'est comme cela que j'envisage ma façon de vivre la musique.

Ce que j'aime dans ma pratique personnelle ou dans mon enseignement c'est lier tous ces facteurs. Chanter, jouer en mouvement, percuter son corps pour accompagner un chant, quel plaisir !!!

C'est un cadeau pour soi car on peut exprimer une émotion mais c'est aussi un cadeau pour les autres qui peuvent la partager.

Pour ma part j'aime tout ce qui a un rapport avec le chant en collectif que ce soit avec mes élèves ou avec les deux chœurs de femmes dans lesquels je chante .

Préparer son corps par la respiration, la détente du corps, les jeux vocaux, les mouvements apporte une énergie. Tout comme le sport la voix mobilise tout le corps. Cela apporte un grand bien être.

L'expérience du chœur de femmes ou des chorales d'enfants est riche.

On travaille, on chante en résonnance, on rigole, on partage et pour terminer ce sont de véritables moments où l'on vit et où l'on est dans l'instant présent.

A la maison aussi nous chantons ou chantonons tout le temps surtout avec ma petite dernière, pendant le bain, pendant les jeux, dans la voiture ...



La musique a tellement de vertus
Vertus cognitives, vertus pour la mémoire, vertus pour la santé,
pour les apprentissages, pour la coordination, pour la
socialisation et tant d'autres choses.

Pour finir j'ai demandé à une de mes classes de me dire ce
qu'évoquait pour eux « musique et bien-être ».

Voici quelques réponses :

"Cela libère de la joie."

"C'est une passion."

"Cela aide dans les moments difficiles."

"Cela déstresse."

"Cela calme quand on est énervé."

"Cela fait passer le temps."

"Ça met mon corps en mouvement."

"Cela me permet de me mettre dans ma bulle et me sentir bien."





Rayonner

PAR LA MERE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET



A beautiful chorus

PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE L.
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Je viens ici te parler de “Beautiful chorus”, un groupe de 4 merveilleuses femmes, que j’ai découvert sur Instagram il y a quelques années maintenant et qui m’inspire toujours autant.

Je suis tombée directement sous le charme de ce qu’elles font.

Elles chantent de magnifiques mantras et chansons, d’une grande puissance.

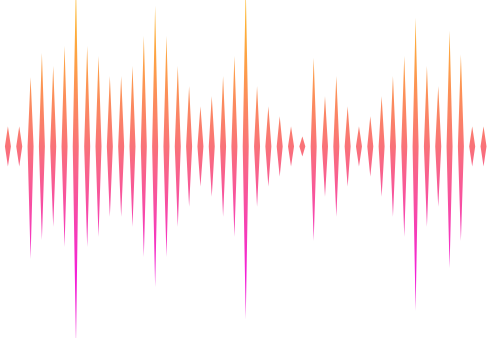
Les paroles sont porteuses d’une énergie incroyable.

Certes elles sont en anglais mais cela ne retire rien à leurs effets.

Tu peux les écouter, les chanter ou les danser ... quoi qu’il arrive, elles te transporteront.

J’ai inclus toutes les chansons évoquées dans la page suivante dans une belle surprise que tu trouveras [page 44](#).

Enjoy.



Le 1er mantra que j'ai testé sur plusieurs semaines et que j'ai le plus aimé est « Hymn of healing ».

C'est un mantra extraordinaire pour nous aider à « l'auto-guérison » qu'elle soit physique comme intérieure.
J'ai vécu des "choses de dingues" en le chantant tous les jours.

"Je suis un être radieux de lumière et de guérison.

Je sens la paix .

Je suis en sécurité.

Je guéris de partout."



*"Je suis parfait
comme je suis"*

Mon 2ème mantra préféré est
"I am perfect as i am"

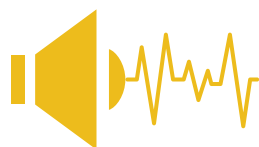
La chanson que j'aime le plus est « Infinite Universe » qui est une belle ode à l'amour. Elle me touche profondément.



*"Je ne crois qu'en l'amour.
Tout le reste sur Terre manque de sens.
Même si ce monde est rasé, même si les
mers s'assèchent et les montagnes s'usent.
L'amour vivra pour toujours dans
l'univers infini."*



Musique ... quand tu nous tiens



Une merveilleuse playlist t'a été concoctée par les co-auteurs de ce magazine.

Tu y découvriras un peu plus de leur univers.

Enfile tes écouteurs et clique [ICI](#)





Un pas de plus vers la Source



PHOTO CANVA



Recontacter sa présence divine

PAR LE MERVEILLEUX BERNARD YUNG
PHOTO ET ILLUSTRATIONS CANVA



Bonjour à vous ...

Je m'appelle Bernard et aujourd'hui je vous propose d'expérimenter une méditation dirigée afin de contacter ou de recontacter la Présence I AM ! En Soi.

Quel que soit notre âge, nous avons tous expérimenté, au moins une fois de façon imprévue dans notre vie, un état sensoriel, de paix profonde et d'équilibre parfait, comme suspendu dans le temps et l'espace.

Pour retrouver cet état de grâce, où vous étiez en lien avec la présence I AM ! en vous, je vous propose de faire appel à votre mémoire sensorielle pour actualiser l'expérience «ici» et «maintenant».

Cliquez [ICI](#) pour démarrer le voyage.



Vous pouvez renouveler cette expérience autant de fois que vous le désirez pour renforcer votre facilité à rencontrer votre véritable Moi en vous, la présence I AM !

Amour, Paix et Joie en I AM !

A full-page photograph of a sunset over a beach. The sky is filled with large, billowing clouds that are illuminated from below by the setting sun, creating a vibrant orange and yellow glow. The sun itself is a bright, glowing orb on the horizon. In the foreground, a person is silhouetted against the bright light, standing on a wooden walkway or staircase that leads down to the beach. The ocean waves are visible in the lower left, and a wooden fence or barrier runs along the right side of the walkway.

Rayonner

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE LUCILE CASSONNET



L'homme de demain

PAR LE MERVEILLEUX DAVID FREY
PHOTOS ET ILLUSTRATIONS CANVA



Le bien-être est aujourd'hui vécu comme une finalité. Tout le monde le cherche, sans jamais vraiment le trouver, afin de s'échapper, de s'extirper d'un quotidien trop pesant. Souvent le bien-être devient la dernière solution pour tenter de guérir ce que la médecine ne peut pas soigner.

Cependant le bien-être est avant tout un moyen, qui sera dans un avenir proche l'objectif premier et se substituera au monde médical traditionnel.

En effet, dans la nouvelle humanité, les médecins seront remplacés par des artisans du bien-être, car tout sera fait pour le cultiver, et le faire grandir.

La santé, pour être durable et pérenne s'entretient grâce à un bon état de vie, de belles pensées, un environnement serein.

Les technologies médicales de demain permettront de soigner n'importe quel trouble physique et psychique de manière autonome, simple et rapide, car justement le contexte le permettra. Il ne sera alors plus nécessaire d'intervenir pour tenter de soigner un homme ou un animal par des méthodes non évoluées. Des chambres équipées permettront cela. L'Homme aura alors pour rôle de superviser la bonne marche du processus.

C'est alors que toute l'attention se portera sur un bien-être collectif et individuel, car c'est là la clé qui permet d'accéder à une santé immortelle.





Dans l'instant présent, nous pouvons préparer l'arrivée de cette belle vision, en créant des conditions favorables au bien-être dans nos vies. Ouvrons nos Conscience à L'Amour du Divin, ouvrons nos Cœurs. Ayons Foi et Confiance en Notre Dieu Intérieur, reconnaissons La Présence de L'Esprit dans notre existence, et voyons La Force Divine à l'œuvre. Connectons notre Âme sur la fréquence du Christ, regardons La Lumière avec les yeux de l'initié. Instaurons l'unité Homme Dieu Esprit, pour permettre l'avènement d'un monde nouveau.

Ainsi le bien-être, c'est bien plus qu'une recherche d'un bonheur éphémère grâce à une pratique quelconque,

Le bien-être, c'est un état d'esprit qu'il est indispensable de vivre pour le comprendre.

Par conséquent, agissons ensemble pour changer ce qui doit l'être et œuvrons pour que la paix, l'harmonie et l'Amour s'installe dans nos vies.

Vivons dès aujourd'hui, sans plus attendre, le bien-être de L'Esprit.





De la douceur pour mon corps



PHOTO CANVA

Un déo tout en douceur

PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE L.

PHOTO CANVA



A mon sens, le bien-être intérieur passe aussi par le corps, par notre corps.

N'est-il pas considéré dans certaines philosophies comme un temple à respecter et dont il est bon de prendre soin ?

C'est pourquoi aujourd'hui, j'aimerais partager avec toi une recette de déodorant que j'utilise depuis presque 4 ans. Je l'adore et je ne suis pas la seule car c'est une recette que l'on me demande souvent, que ce soit sur les réseaux comme dans mon entourage.

Cette recette est sans bicarbonate de soude. Et oui, je sais c'est plutôt rare.

Car après une utilisation assez courte d'un déo avec bicarbonate, mes aisselles n'ont pas du tout apprécié le traitement.

En faisant des recherches, j'ai constaté que beaucoup de personnes étaient dans le même cas que moi.

Le bicarbonate étant présent dans pratiquement toutes les recettes de déodorants DIY, j'ai dû creuser un peu pour trouver une alternative.



Après quelques recherches, j'ai fait un mix avec plusieurs préparations.

Comme tu le verras dans la recette ([page 52](#)), il y a pas mal d'ingrédients, mais 3 sont facultatifs :

- La vitamine E : elle sert à la fois de conservateur naturel et d'hydratant.
- La cire : là, à toi de voir si les conditions climatiques de l'endroit où tu habites l'exigent ou si tu préfères avoir un déo solide.
- L'huile essentielle : c'est une histoire de goût ... ou plutôt d'odeur.

Personnellement, après toutes ces années, j'intègre toujours la vitamine E mais plus la cire, ni les huiles essentielles.

La cerise sur le gâteau, c'est que ce déodorant se gardera plusieurs mois grâce à la vitamine E.

« Bonne cuisine ».





Mon déo douceur



Ingédients

4CS d'huile de coco
2CS de beurre de karité
3CS de fécule de maïs
2CS d'argile blanche – kaolin
2CS d'oxyde de zinc
2CS de cire naturelle (facultatif)
10 gouttes de vitamine E (facultatif)
15 gouttes max d'huiles essentielles (facultatif)

Instructions

Au bain marie, fait fondre, l'huile de coco, le beurre de karité et la cire jusqu'à complète dissolution de l'ensemble.

Hors du feu, ajoute la fécule de maïs, l'argile et l'oxyde de zinc.

Mélange le tout jusqu'à obtenir une pâte.

Une fois que le mélange a un peu refroidit, met les huiles essentielles et la vitamine E.

Mélange à nouveau pour bien répartir les ingrédients nouvellement ajoutés.

Forme une boule ou met la préparation dans un moule, un petit pot, un stick ...

Si tu n'as pas utilisé de cire, je te conseille de la mettre dans un pot.

Puis laisse reposer une journée.



Jouons



PHOTO CANVA



Voici 2 jeux pour développer ou “tester” ton intuition.

Reviens dans ton centre. Respire. Et laisse venir toutes les impressions qui viennent à toi.

Sous ces formes de couleurs se cachent ...

1 forme



3 ambiances



Solutions [page 57](#)

Mots mêlés à imprimer

E R Y E G O Y T C L L T V P R R E N R V
F I E R N S W F F T Q S I E L S F O I I
C O N N L S X G N I J S É B S Y P I T B
U W E O N X E B N D U R B E M R I X N R
T N S P M O F M Z V C I T X E O L E E A
T E P D W R Y J B P P S Q S K O F N S T
U M M H J F A A J L U E E Q V T H N S I
Q T T P O V V H R J E N P P M C D O E O
F F A W L P E T H W C A A S U D P C R N
U N E N S E J P J E I F I B W Q E R C U
K O Q T J L U M I E R E X H C L Q E D B
I O E R P V N D U S M F U H Y O U T D W
Z F H U F Y O H T Z R F N F G K I N J L
H J X V V C H N G E M N L L O N L I P Z
F L Q C J R H C Q K A N U P L E I I I P
H V R S R C E U S E N I A R G F B U R R
W Q U I T I E R V P J M C Z O G R N X V
M P O O F N E C N A S S I U P G E C W R
U R M F C X S E N S O R I A L I T E X H
Z Z A E F D I V I N V K R P R Y I R M I

Amour

Créer

Divin

Ensemble

Equilibre

Fréquence

Graines

Harmonie

Interconnexion

Justesse

Lumière

Œuvrer

Paix

Présence

Puissance

Rayonner

Ressentir

Sensorialité

Temple

Vibration

Solutions [page 57](#)



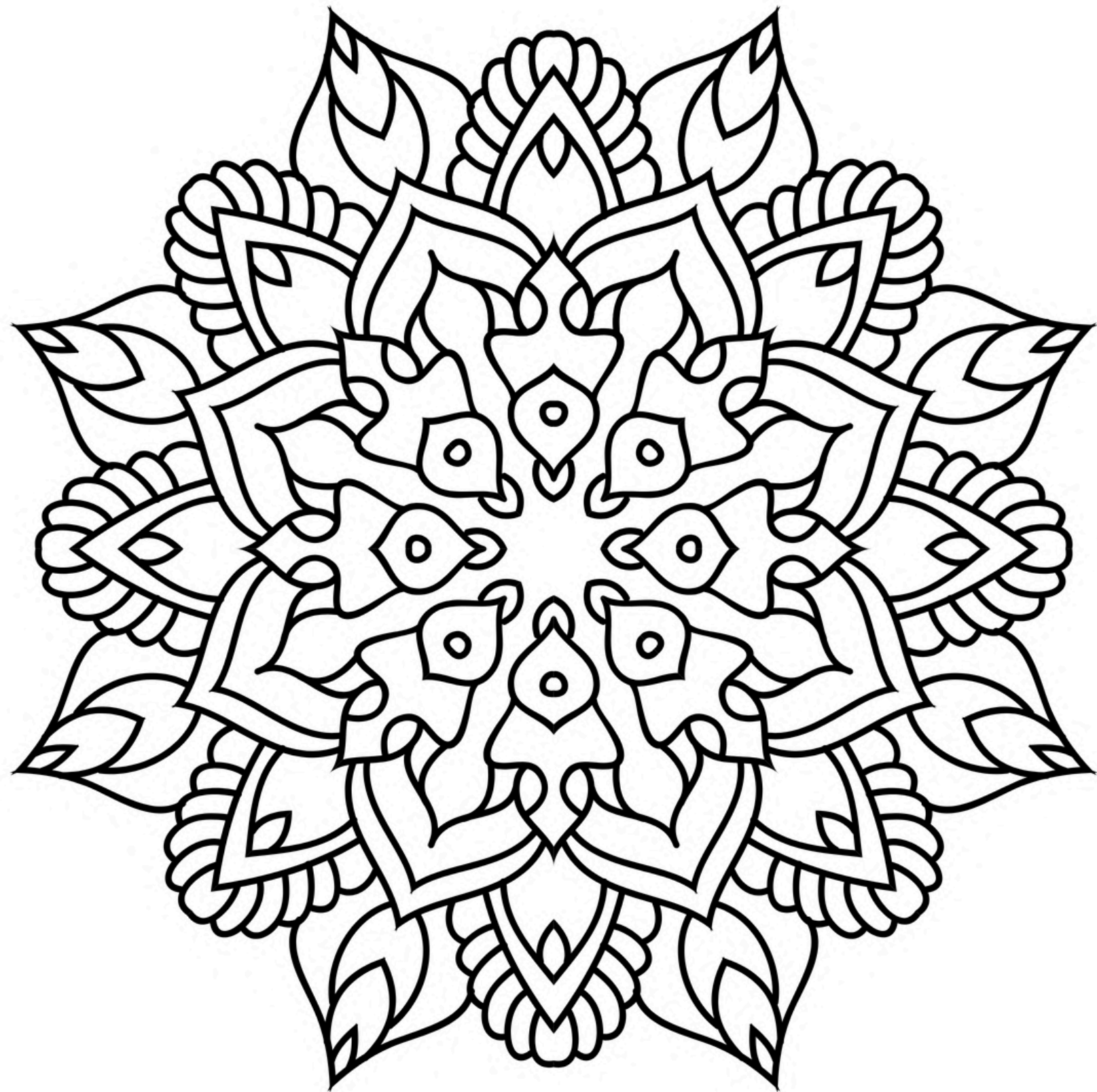
Play



START



Mandala à colorier et à imprimer



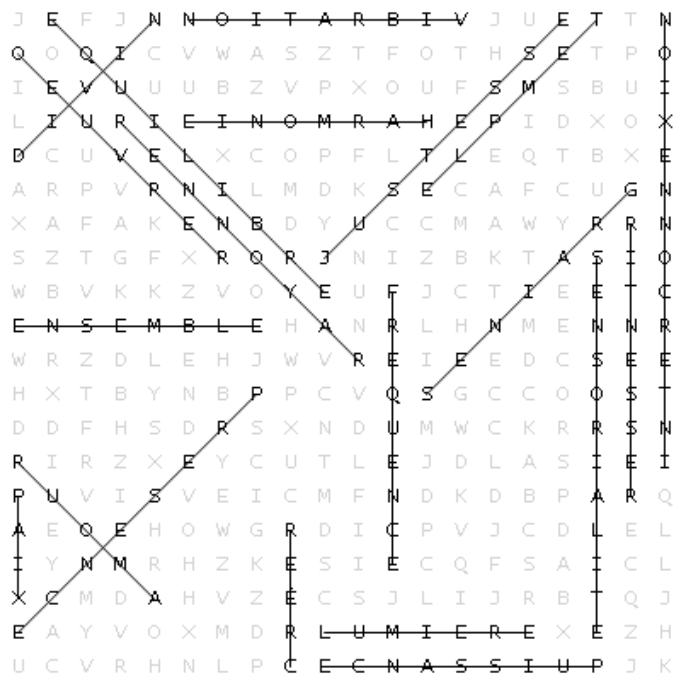
Solutions

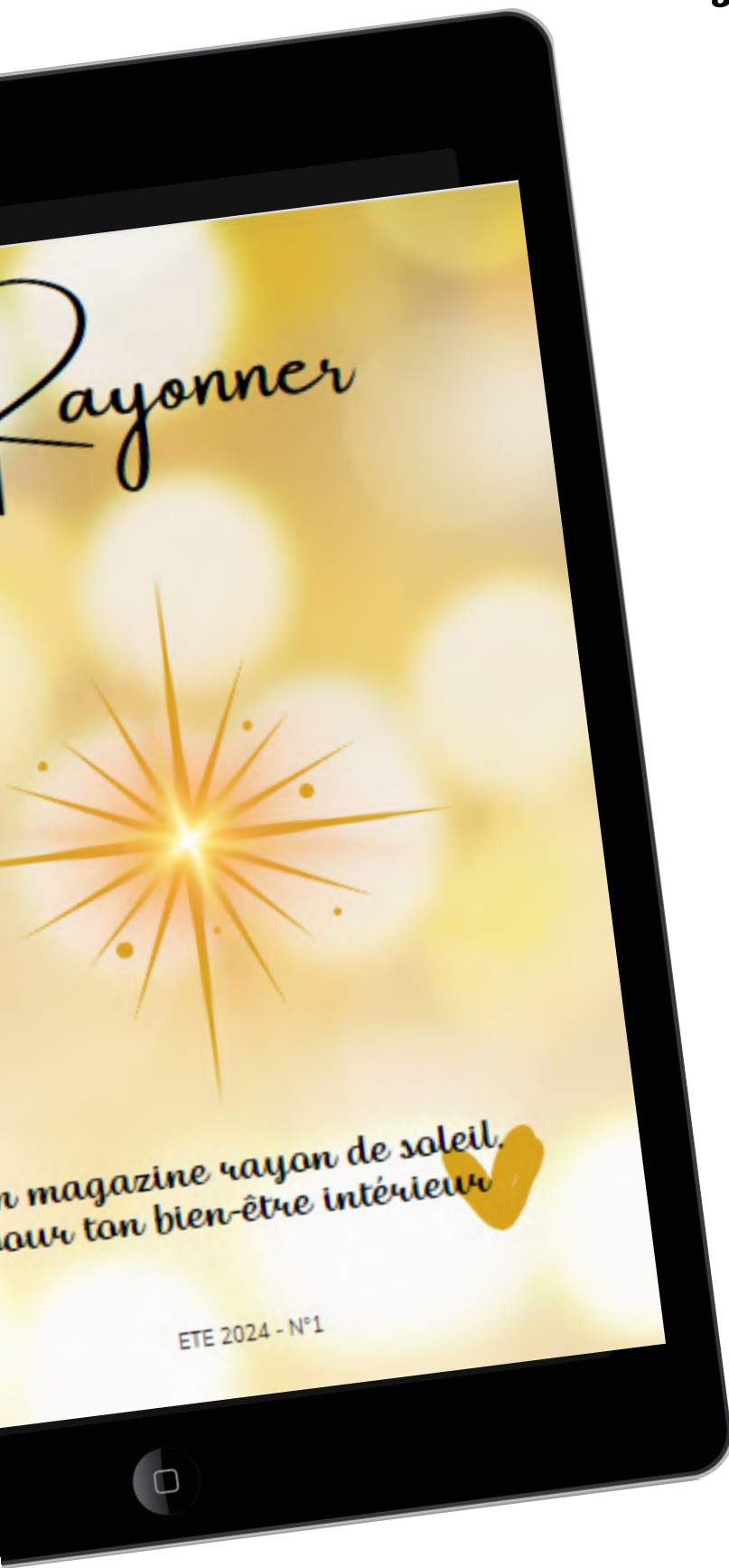
1 forme

3 ambiances



Mots mêlés





La prochaine édition de

Rayonner

sera dispo le 22
septembre

Ici



rdv en automne