

LA NEWSLETTER DU MOIS DE MARS



Parce que le bien-être
ne devrait pas
être une question de choix

Chaque fin de mois, vous recevez dans votre boîte mail une newsletter avec l'actualité de l'association pour le mois suivant, des informations positives, des exercices simples et rapides à mettre en place chez vous. En bref, une petite lettre gratuite et positive, remplie d'astuces et de conseils pour terminer ou commencer chaque mois avec Amour et Joie.

Evénements mensuels



TERRASSON - LA MAISON ZEN
TOUS LES MARDIS
18H30 - 19H45



BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD
SALLE DE LA CALYPSO
JEUDI 10 AVRIL
10H - 11H15



BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD

ASSOCIATION AU FIL DE LA TRAME - À LUNE ISSON

OUVERT À TOUS

20€



Rencontre bien-être le mercredi 09 avril

LES PROCHAINES : 07/05 - 04/06

Une soirée sous le signe du bien-être et ouverte à tous ! Nous avons à cœur de vous proposer un espace chaleureux et agréable où détente, partage et connexion seront à l'honneur !

Au programme :

1 heure de sophrologie

Visualisation guidée autour d'un soin d'auto-guérison

Auberge espagnole - Apéritif dînatoire

Tirage de cartes et interprétation des messages

Les infos



62 AVENUE RHINAU - SALLE N°3
DE LA CALYPSO (CÔTÉ PARKING)



DE 18H À 22H



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



LE KIOSQUE THENONNAIS

Séances collectives de sophrologie

23 avril - 28 mai

12€



Au cœur de Thenon, le kiosque Thenonnais est né ! Un espace agréable et lumineux où nous nous retrouvons 1 fois par mois pour 1h15 de détente et de relaxation

Au programme :

Lâcher prise - gestion du stress et des émotions

relaxation - calme et sérénité

connexion au corps - respiration

Les infos

✦ 1 RUE PIERRE LOTI, 24210 THENON

✦ DE 14H À 15H15

✦ INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



**Le kiosque
Thenonnais**

Cours collectifs
de sophrologie

les mercredis
26 mars - 23 avril - 28 mai
de 14h à 15h15

RELAXATION
GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
LÂCHER PRISE
CALME ET SÉRÉNITÉ
CONNEXION AU CORPS
RESPIRATION

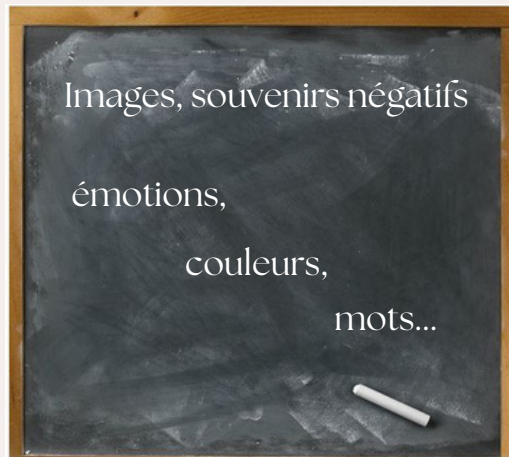




Séance d'1h15
12€

Inscription
Pauline Menut
06 40 76 65 21
paulinemenuitdpm@gmail.com
paulinemenuit.fr
1 RUE PIERRE LOTI,
24210 THENON

J'efface mes tracas



Installez-vous dans un endroit agréable, assis, allongé... et fermez les yeux. Prenez le temps de revenir à votre corps, vos sensations, vos points de contact. Puis prenez conscience de votre respiration. Inspirez, expirez, plusieurs fois pour vous relâcher, vous détendre. Lorsque vous ressentez que votre corps, vos pensées commencent à se détendre, imaginez un tableau face à vous. Sur ce tableau vous allez y mettre tout ce qui vous encombre, tout ce qui vous tracasse, tout ce qui vous fait vous sentir mal (émotions, souvenirs, pensées, douleurs, maladies...). Inscrivez-les sur ce tableau sous forme d'images, de couleurs, de mots.

Lorsque toutes vos tensions y sont inscrites :

- Inspirez
- Bloquez votre respiration
- Effacez ce tableau avec vos mains ou dans votre tête
- Expirez
- Reprenez une respiration naturelle, relâcher votre corps...

À reproduire autant de fois que nécessaire. Vous pourrez par la suite écouter une relaxation, une méditation. (Il y en a une gratuite sur paulinemenut.fr dans l'onglet ressources gratuites, elle est dispo aussi sur youtube avec un fond sonore agréable.)

Faire cet exercice régulièrement permet de ne pas stocker et accumuler d'émotions ou d'énergies désagréables.





Les bonnes nouvelles

@LEMÉDIAPOSITIF

À seulement 8 ans, Vital Vitium a commencé ses recherches pour créer de l'électricité à base de plantes pour le Congo. Alors que plus de 90% de la population congolaise ne dispose pas d'un accès à l'électricité, ce chimiste a trouvé un moyen de fournir de l'électricité à son pays grâce à des plantes, telles que des citronniers ! Il extrait les composés chimiques du citron pour stimuler la photosynthèse, produisant ainsi de l'électricité en courant continu.

@LEMÉDIAPOSITIF

Alors qu'il est aveugle, Destan a pu jouer à un jeu de société grâce aux odeurs ! Le but : retrouver le nom des différentes odeurs, ce qui lui a permis de passer un joyeux moment avec sa maman. "Oh wahou, c'est la mer ! J'adore l'odeur de la mer."

@ECLAT_POSITIF_

Quel plus beau message que celui de la paix et de l'amour ? Ces 717 collégiens nous montrent que l'amour se vit, se chante et se partage, sans barrière ni interdit. Que la paix n'est pas tant une utopie, alors incarnons la chaque jour dans nos vies. Chantons, dansons, sourions et surtout aimons.

"Est-ce qu'on va un jour en finir
Avec la haine et les injures
Est-ce que quelqu'un viendra leur dire
Qu'on s'aime et que c'est pas impur"

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=jTn2FAI6vo4>



“S'AIMER COMMENCE À L'INTÉRIEUR DE SOI”

BIENVENUE DANS LA GUIDANCE DU MOIS !

Depuis très jeune je ressens, vois et entends beaucoup de choses, je pensais que tout le monde était comme ça, puis en grandissant je me suis rendu compte que ce n'était pas toujours le cas. Alors j'ai tu cette sensibilité, je l'ai gardée et préservée au plus profond de moi. Au fil des années, elle m'est revenue, réapparue telle une évidence, un cadeau à offrir que je ne pouvais laisser dormir. Depuis j'accompagne et guide avec mon cœur.

Les cartes sont un outil merveilleux pour laisser paraître les messages.

Je les utilise comme un support, ce n'est en rien de la voyance ou de la prédiction. Tout ce qui est mentionné en séance, vous le savez au fond de vous, on est justement là pour mettre en lumière les blocages, les interrogations et laisser remonter à la conscience toutes les possibilités d'évolution.

“Le sens de la vie est de trouver votre don, le but de la vie est de le donner.”

Je propose des séances individuelles ou collectives (en famille, entre amis).
Une séance dure minimum 1h15.
Rendez-vous sur paulinemenut.fr

VOTRE GUIDANCE JUSTE EN BAS





Respirez

Connectez-vous à votre souffle, à votre cœur.
Laissez votre intuition vous guider vers un des
numéros ci-dessous :

9

18

21

42

44

16



18

La clé

Si je te dis que tu as en toi toutes les réponses à tes questions, absolument toutes, et que tu n'as besoin d'aucune aide extérieure pour trouver la vérité que tu cherches tant. Toi seul.e détiens la clé de ta propre vérité, toi seul.e détiens la clé de ta propre sagesse. Ton cœur est un portail très puissant, depuis lequel absolument tout t'est donné. Il suffit d'arrêter de penser avec la tête, le mental et de te laisser guider par ton cœur, loin de toutes les peurs. Accueille et ressens, l'énergie de l'éternel présent.

9

Corps

Je suis la baleine, et c'est moi aujourd'hui qui vient te parler du corps. Je suis le plus gros animal vivant sur Terre et aussi le plus lourd. Et pourtant, malgré ma taille et mon poids impressionnants, j'évolue avec grâce et élégance. Il peut être difficile aujourd'hui d'accepter parfaitement son corps avec ses formes, ses maladies, ses douleurs... Pourtant, sans ton corps, tu ne serais pas ici. C'est cette vérité toute simple et d'une grand logique que tu as besoin d'entendre aujourd'hui. Je t'invite donc à le chérir, à l'honorer comme il le mérite. Promets-toi de, comme moi, jouer avec ce merveilleux corps en dansant, sautant, en t'accueillant pleinement tel que tu es. Sur ce, je retourne plonger dans les profondeurs des océans gardant en mon cœur la joie d'être venue t'apporter ce message si simple et si puissant, de t'aimer tel que tu es.

44

Courage d'être soi

Tu es ici, sur cette Terre, dans cette vie pour offrir au monde ta vision de la vie. Tu es venu.e incarner une différence, une particularité qui t'est propre. Tu es à présent dans un moment de ta vie où il n'y a plus de place pour les doutes, pour la peur et les restrictions. Entends-les, mais ne les laisse plus prendre possession de toi et de tes pensées. Il est temps d'incarner ta propre singularité, d'avoir confiance en toi, de mettre en lumière toutes ces qualités incroyables qui t'habitent pour enfin éclairer le monde à ta façon. C'est à toi d'amorcer ce changement, c'est à toi de créer cette vie rêvée, et nous, nous répondrons à ton appel, nous répondrons à tout ce que tu émet dans l'Univers. Alors vibre tes rêves et non plus tes peurs, hurle aux étoiles tes idées, tes projets... car nous sommes là et nous t'attendons. Tes amis d'ici et d'ailleurs.

21

Jardin intérieur

Ton monde extérieur est le reflet de ton monde intérieur. Que cultives-tu à l'intérieur de toi ? Quelles plantes laisses-tu pousser ? Quelles graines as-tu envie de planter ? Que veux-tu voir vivre en toi ? Ton monde intérieur est le tien, il est de ta responsabilité d'en prendre soin. Tu n'es pas responsable de ce qui a été planté dans ton jardin avant que tu aies pris conscience de ce lieu en toi. Mais à présent, observe les pensées que tu y sèmes, observe les scénarios qui s'y jouent et les émotions qui y fleurissent et à présent prends conscience que la vie prend naissance dans ce jardin, en toi. Alors fais le ménage, désherbe, plante de nouvelles graines, de nouvelles fleurs, et laisse ton soleil intérieur, ta joie, ton amour les faire grandir.

16

L'inconnu

On me montre un chemin brumeux, une passerelle entre deux mondes. Celui où tu te trouves aujourd'hui et celui vers lequel il t'ai demandé d'aller. Je t'entends me dire que tu as peur, que tu ne sais pas ce qu'il y a de l'autre côté, mais la brume n'est que l'illusion de tes peurs. Moi j'y vois un soleil, des couleurs flamboyantes, un renouveau, une confiance profonde en la vie. Pour laisser ces couleurs t'apparaître, tu dois dissiper le brouillard de tes peurs. Il ne tient qu'à toi de franchir cette passerelle avec amour et confiance. Ce message se présente à toi aujourd'hui comme un signe qu'il est temps de vivre ta vie, celle dont tu as toujours rêvée.

42

Légèreté

Je suis le colibri et c'est moi qui aujourd'hui viens t'apporter un message. Je suis comme toi, je navigue entre les hauts et les bas. Je suis une multitude de couleurs, vois-tu toutes ces nuances en toi ? Je voulais te dire que la vie est une mélodie, tu dois apprendre à en apprécier chaque note, chaque défis. Créé ta propre partition et ne vas pas chercher chez les autres : drames, lutes et basses vibrations. Allège ton cœur, tu portes trop de choses en toi qui ne sont pas à ton service et parfois même qui ne t'appartiennent pas. Lorsque c'est le cas, pense à moi. Élève-toi, bas des ailes et de là-haut observe ce qui ne va pas. Prendre de la hauteur permet d'alléger ton cœur, de prendre un shoot de bonheur. Puis quand c'est suffisant, bas des ailes et redescends. Prends conscience qu'avec légèreté, tu peux vivre et non plus reculer.

LE COIN LECTURE

romance

spiritualité

roman

fantaisy

dystopie

MON AVIS SUR *Reminders of him* +

C'est bien plus qu'une histoire d'amour...

Scotty est mort. Ses parents n'ont jamais pardonné son ex copine, qui conduisait la voiture cette nuit-là. Mais rassurez-vous, Kenna ne s'est jamais pardonnée à elle non plus. Depuis ce jour où la vie lui a volé son amour, elle lui écrit des lettres dans lesquelles elle lui raconte sa vie, mais surtout, elle lui parle de leur fille qu'il n'a jamais connue. Elle non plus d'ailleurs. Être enceinte en prison, accoucher, puis y retourner en laissant sa fille entre les mains des personnes qui la détestent le plus au monde : les parents de Scotty. Lorsque Kenna sort de prison, Diem, sa fille, a 5 ans, et ses tuteurs ne lui ont jamais pardonné. Mais alors comment va-t-elle faire pour reprendre contact avec sa fille ?

C'est là que Ledger entre en jeu, alias le meilleur ami de Scotty, un second fils pour les parents de ce dernier. C'est un homme rempli d'amour, compréhensif et empathique. Il voit Diem comme sa fille, la prune de ses yeux. Kenna et Ledger vont se rencontrer par hasard, mais sans doute que Scotty, de là-haut, y est pour quelque chose... Ils apprennent à se connaître, à tisser des liens, et partagent de nombreux moments ensemble. Personne ne doit le savoir, et encore moins les parents de Scotty, mais les mensonges ont le goût amer de la déception... et si chaque être humain portait en lui le pouvoir du pardon, de la résilience et de la rédemption ?

J'ai tout aimé dans ce roman. La plume est d'une beauté, d'une douceur et d'une fluidité incroyables.

Les personnages ? Comment leur en vouloir... ❤️

Kenna possède une force impressionnante. Ledger est un ange sur Terre, capable d'aimer Kenna aussi fort qu'il l'a détestée. Les parents de Scotty sont brisés mais ils possèdent une telle résilience, et un amour si fort pour Diem..

Cette histoire est une réelle ode à la vie.



Quelques citations :

“Je vais être la meilleure personne possible pour ta fille. Je te le promets, Kenna. Je vais lui donner une belle vie, et quand elle posera des questions sur sa mère, je lui dirai à quel point tu es une personne merveilleuse. Je m'assurerai qu'elle grandisse en sachant à quel point tu l'aimes.”

“Elle devient une personne différente sous mes yeux. Comme si je la voyais devenir une mère. C'est sans doute la plus belle chose que je n'ai jamais vue.”

“Et si on cherchait un coupable simplement parce qu'on souffrait tous ? Il ne m'est jamais venu à l'esprit que Kenna pouvait souffrir autant que nous...”



@ALUNEISSON

romance

spiritualité

roman

fantaisie

dystopie

MON AVIS SUR

Va où ton cœur te porte

Un roman en apparence simple, mais qui aborde des thématiques profondément touchantes.

Née dans les années 1900, Olga est désormais une dame d'un certain âge avec des souvenirs et des regrets plein la tête. Elle se met à écrire des lettres, destinées à sa petite fille, qui ne lui seront jamais envoyées... Les aléas de la vie les ont beaucoup éloignées. La jeune fille est partie aux États-Unis, tandis qu'Olga est restée seule dans la maison où elle l'a élevée. Souffrant des erreurs du passé et ayant perdu son mari, son amant, sa fille... l'écriture se révèle être une véritable thérapie pour Olga. Elle raconte alors l'aventure de sa vie.

Ce roman livre un message sincère et touchant, il nous fait prendre conscience que nous ne sommes pas faits pour vivre seul, que notre famille, nos amis et chaque rencontre à l'apparence insignifiante sont importants sur le chemin de la vie. Personne n'est à négliger, à laisser de côté. Un sourire, un regard échangé peuvent signifier beaucoup et égayer une journée. Je vous souhaite une magnifique lecture aux côtés d'une mamie particulièrement attachante !

« Tous les soirs, avait dit Ernesto, à onze heures pile, où que je me trouve et quoi que je fasse, je sortirai, et dans le ciel, je chercherai Sirius. Tu en feras autant, et ainsi nos pensées, même si nous sommes très loin l'un de l'autre, même si nous ne nous sommes pas vus depuis longtemps et si nous ne savons plus rien l'un de l'autre, se retrouveront là-haut et seront proches »



Quelques citations :

« Le bonheur a toujours une cause, on est heureux de quelque chose, c'est un sentiment dont l'existence dépend de l'extérieur. La joie, elle, est sans objet. Elle te possède sans aucune raison apparente, dans son être elle ressemble au soleil, elle brûle grâce à la combustion de son propre cœur. »



@ALUNEISSON

LA RECETTE DU MOIS



HOUMOUS DE BETTERAVE

La Betterave se mange toute l'année, bien que les récoltes sont plus conséquentes de mai à octobre. Souvent oubliée, elle est savoureuse et a un goût sucré. Parfaite en houmous, sur des petites tartines salées.

INGRÉDIENTS

- ✦ 240G DE POIS CHICHES
- ✦ 1 BETTERAVE (150G)
- ✦ 2 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- ✦ 1 GOUSSE D'AIL
- ✦ 1 À 2 CÀC DE CUMIN
- ✦ ½ FÊTA + BASILIC

- Laver et rincer les pois chiches s'ils sont en conserve
- Mixer les pois chiches, la betterave, l'huile d'olive, l'ail, le cumin, une pincée de sel
- Ajuster la texture en rajoutant un peu d'eau si besoin
- Une fois que vous obtenez une texture lisse et onctueuse, plus qu'à verser dans un bol, rajouter un filet d'huile d'olive, la fêta émiettée sur le dessus et un brin de basilic frais



MES ADRESSES BIEN-ÊTRE

Florence Darignac
GUÉRISSEUSE

Soins à distance aux personnes et aux animaux
Plans physiques, émotionnels, énergétiques...
Don libre, 10€ minimum (chèque, espèces, virement)
flo.darignac@orange.fr
06 26 30 29 11

Sheng Zen avec Antoine :

À terrasson : La maison Zen tous les jeudi
matins de 9h à 10h

À Brive : New Danse Studio tous les lundi
matin de 9h30 à 10h30



Yoga & Ayurveda
AU FIL DES SAISONS

Hatha Yoga
Yin Yoga
Flow Yoga

LIBRE

Chancelade salle de convivialité (Chercuzac)
mardi 18h30-19h45

Champcevinel Salle pluriactivités
mercredi 18h-19h15

Château L'Évêque Salle La Boétie
jeudi 18h30-19h45

SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE
REPRISE MARDI 24 SEPTEMBRE
CONTACT : 06 82 18 10 04

M E R C I D ' A V O I R L U C E T T E

NEWSLETTER

J'ESPÈRE QU'ELLE AURA SU RÉCHAUFFER VOS
COEURS ET REMPLIR VOS AGENDAS DE DOUCEUR.
À TRÈS BIENTÔT,
PAULINE



À lune isson

Si vous ne souhaitez pas recevoir cette newsletter chaque mois vous pouvez
m'envoyer un mail afin de vous désinscrire.

paulinemenut.fr