

BIEN

Mai 2022

MAGAZINE

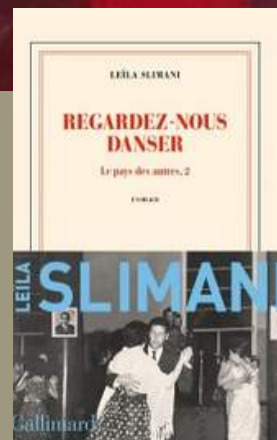
LE.MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

BRANKO RUKAVINA PEINTRE DU XXÈME SIÈCLE



Éditions
Gallimard

REGARDEZ-NOUS DANSER
LEÏLA SLIMANI





VOTRE SENTIER Bien-être

Sommaire

Editorial: Dans ce numéro

Jardiner, ça fait du bien

Le monde coloré de Branko Rukavina

La bouteille de vin... son histoire

L'homme fractal: bienveillance & générosité

Le dernier livre de Leïla Slimani

Maté et Bombilla

Nos cheveux-symbolique et croyances

Jean-Marc Girard: Ensemble nous réalisons nos rêves

Spas & luxe suprême

Dr Gaétan Brouillard: eau de pâques

Eva Janosek: Les pieds chauds

Une histoire de citron

Destination Québec

VOTRE DUO ÉDITORIAL

Katja Prpic-Tremblay

Claude-Lucie Gagnon



COORDONNÉES DU MAGAZINE

St-Hippolyte Qc, J8A 2N3

www.massocie.com |

admin@massocie.com

ÉDITRICES

Katja Prpic-Tremblay | Claude-Lucie Gagnon

PHotos:Shutterstock et BIEN Magazine

AVIS LÉGAUX :

Toute reproduction, adaptation ou traduction est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement les opinions du magazine. BIEN n'est pas responsable des manuscrits, visuels, dossiers électroniques et photos qui lui sont soumis. Le matériel éditorial non sollicité demeure la propriété de BIEN. L'exactitude de toute information fournie dans les annonces relève de la responsabilité des annonceurs. L'éditeur se réserve le droit de publier ou non tout matériel fourni par les annonceurs et/ou auteurs.

DANS CE NUMÉRO

Printemps, couleurs, réflexions, voyages, éveil...
Ce numéro de Mai de BIEN, avec un printemps tardif au Québec, vous présente des sujets qui, nous le souhaitons, vous réchaufferont le coeur.

On célèbre la beauté ludique de l'univers pictural de Branko Rukavina, artiste international du XXème siècle.

Tout sur le maté, cette boisson qui nous vient du sud ! Aussi à lire, des histoires de Vin et de Citron, .

Nous vous parlons du tout nouveau livre de Leila Slimani.

Fabian Bastianelli d'Ôdô Shiatsu (Belgique) nous invite à découvrir les bienfaits d'une vie simple.

Jean-Marc Girard de la Voie Intégrale (Québec) nous amène à repenser notre relation aux autres face aux enjeux de notre réalité.

Nous explorons avec vous 4 lieux de luxe de la Francophonie!

Angelica Mary (France) nous enchante avec un beau texte sur notre capacité d'être.

L'eau de Pâques...Dans son nouvel article, le Dr Brouillard (Québec) nous partage souvenir, sens et réflexion face à cette eau unique...

Côté beauté naturelle, Eva Janosek (Belgique) nous invite à comprendre ce que les pieds froids traduisent !

On poursuit avec la codification de la chevelure, véritable symbole des croyances de nos sociétés.

On termine en voyageant vers l'auberge Godefroy au Québec
Bonne Lecture !

Katja & Claude Lucie

A person wearing a light blue shirt is holding a wicker basket. The basket is filled with purple flowers and has a red and white striped ribbon tied around it. The background is blurred.

JARDINER ÇA FAIT DU BIEN

Avec le printemps l'envie de jardiner se fait sentir. Oui, pour mettre de la couleur dans nos vies, avec des touches fleuries et préparer nos potager pour des récoltes prometteuses mais derrière cette envie de toucher la terre, se cachent d'autres bienfaits moins connus...

JARDINER ÇA FAIT DU BIEN

PAR ANNIE FLORENT

Exercice physique, saine alimentation, contacts sociaux, éveil des sens... Et si jardiner contribuait à améliorer notre qualité de vie?

Des bienfaits psychologiques et physiques

Le jardinage procure de nombreux bienfaits. Ce n'est pas pour rien qu'on y a recours de plus en plus comme complément à certains traitements médicaux et que des organismes comme la FSHEQ au Québec travaillent à le rendre plus accessible. Il favorise notamment la relaxation, ce qui contribue à réduire le stress et l'anxiété et accroît le sentiment d'accomplissement et la confiance en soi. Vecteur d'interactions sociales, il aide aussi à contrer l'isolement. On estime en outre qu'il pourrait contribuer à atténuer les symptômes associés à l'Alzheimer et à d'autres maladies cognitives.



Au Québec,
programme Horti-Aînés.
Fédération des sociétés d'horticulture et
d'écologie du Québec
Site Web : fsheq.com/horti-aines Courriel :
fsheq@fsheq.com
Téléphone : 514 252-3010



JARDINER

JARDINER ÇA FAIT DU BIEN

ANNIE FLORENT

Sur le plan physique, la panoplie de mouvements que requiert la culture des végétaux peut en faire un exercice cardiovasculaire complet qui accroît mobilité, flexibilité, force et endurance.

Le jardinage aiderait ainsi à prévenir des maladies telles que l'ostéoporose et à réduire les risques de crise cardiaque et d'attaque cérébrale. Des études ont même établi un lien entre les activités horticoles et une diminution de la douleur, des chutes et du recours à la médication chez les populations âgées. Sans compter que la culture de plantes potagères donne accès à une alimentation plus saine et diversifiée, laquelle constitue un facteur important du maintien d'une bonne santé

•De belles initiatives: les jardins thérapeutiques

Compléments des traitements prodigués aux clientèles de différents centres d'hébergement et de soins, les jardins thérapeutiques ont été créés pour permettre à celles-ci de passer du temps dans des lieux agréables et stimulants. Elles peuvent ainsi profiter d'un accès à un environnement apaisant, rencontrer des gens, contribuer à l'entretien des plantes, bouger, ne serait-ce que pour se balader, et mieux préserver leurs repères, par exemple par l'observation du passage des saisons. L'aménagement de ces jardins ne requiert pas de suivre un modèle en particulier, mais doit tenir compte des limites des utilisateurs. On évitera entre autres d'y intégrer des éléments susceptibles de causer des réactions allergiques ou d'engendrer des chutes, et on privilégiera notamment des allées permettant l'accès en fauteuil roulant, des bancs où se reposer ou des tables où jardiner en position assise.

JARDINER ÇA FAIT DU BIEN

Saviez-vous qu'il existe un antidépresseur naturel dans la nature ? C'est la bactérie *Mycobacterium vaccae* trouvée dans le sol que les humains ingèrent ou inhalent lorsqu'ils passent du temps dans la nature et le jardinage. Cette bactérie stimule la partie du cerveau responsable de la production de sérotonine. Les jardiniers les plus passionnés vous diront que leur jardin est leur "endroit heureux" et que l'acte physique de jardiner réduit le stress et améliore l'humeur. Le *Mycobacterium vaccae* améliore également les fonctions cognitives, il a un effet sur la maladie de Crohn et même la polyarthrite rhumatoïde. Les effets naturels de ces bactéries antidépressives dans le sol peuvent se faire sentir jusqu'à 3 semaines. Asseyez-vous, salissez vos mains et soyez en meilleure santé !



Au Québec,
programme Horti-Aînés.
Fédération des sociétés d'horticulture et
d'écologie du Québec
Site Web : fsheq.com/horti-aines Courriel :
fsheq@fsheq.com
Téléphone : 514 252-3010



Votre pied à terre au bord
du Lac Moore à partir de
229 000 \$ plus taxes!



Au Québec

**Le Château Morritt, niché
en plein cœur du vieux village
de Mont-Tremblant aux abords
du Lac Moore, est prêt à
vous accueillir.**

Que vous veniez en couple ou en famille,
pour une petite escapade ou pour un long
séjour, vous y vivrez une expérience unique
dans un décor bucolique.



Si vous avez envie d'en faire
votre demeure veuillez nous écrire à
lifestylechateaumorritt.com
ou contactez-nous pour plus d'information au
1-866-425-3380

Visitez notre site web au
chateaumorritt.com



LE MONDE COLORÉ DE
**BRANKO
RUKAVINA**



Peintre du globe, Québécois-Franco-Croate du XXe siècle, Rukavina a exploré tout au long de sa vie les forces de la couleur pour nous proposer un univers déjanté, poétique et ludique.



BIEN

CE QUI A ÉTÉ DIT SUR SON ART

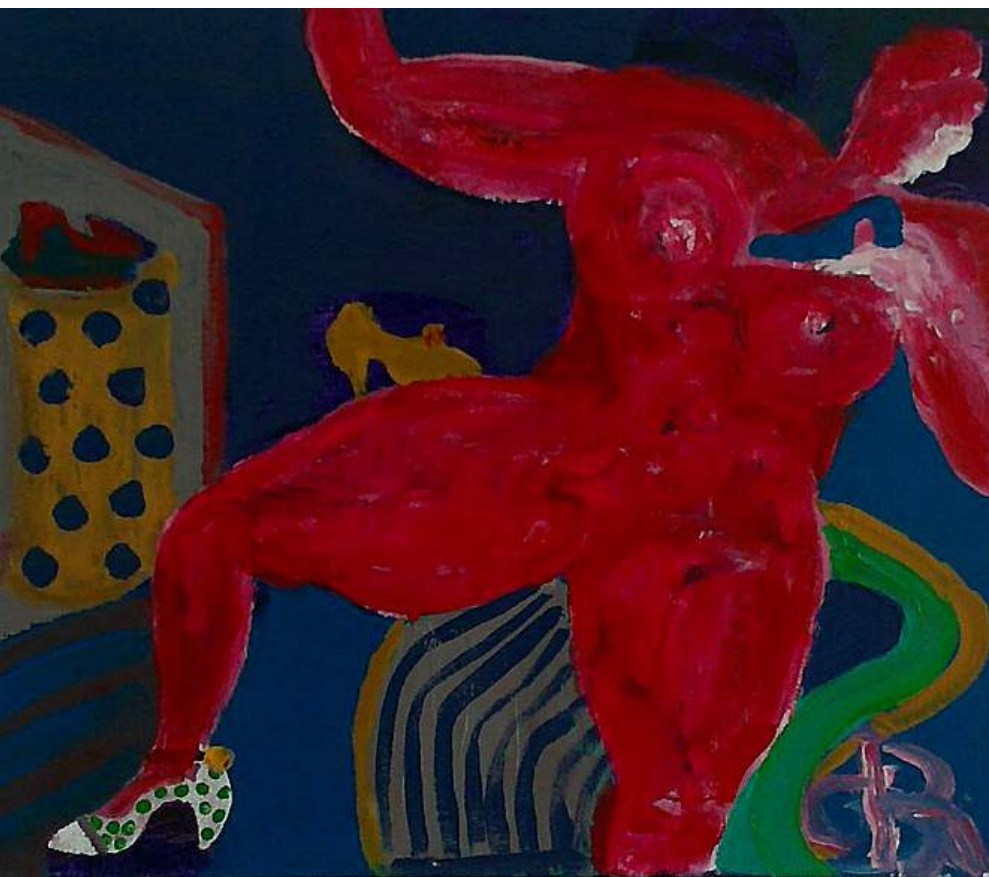
- C'est dans le jeu de l'absurde si près du réel que réside le discours de Branko Rukavina.
- La touche de l'artiste... tourmentée, évoque des formes humaines qui ponctuent un espace où le rêve semble roi.
- Chez Rukavina, le tableau se veut référentiel. Il se reporte au passé pictural et se nourrit de traditions très différentes, aussi bien locales qu'étrangères.
- La parodie, la paraphrase ou simplement l'humour sont pour lui des prétextes pour aborder la création du tableau alors qu'il offre au public la liberté visuelle totale.

'EN EXPLOITANT LES PERVERSITÉS DE
L'HUMOUR, L'ARTISTE NOUS IMPOSE UNE
PIROUETTE QUI DÉSTABILISE NOS CERTITUDES.'

ABDALLAH BENSMAIN

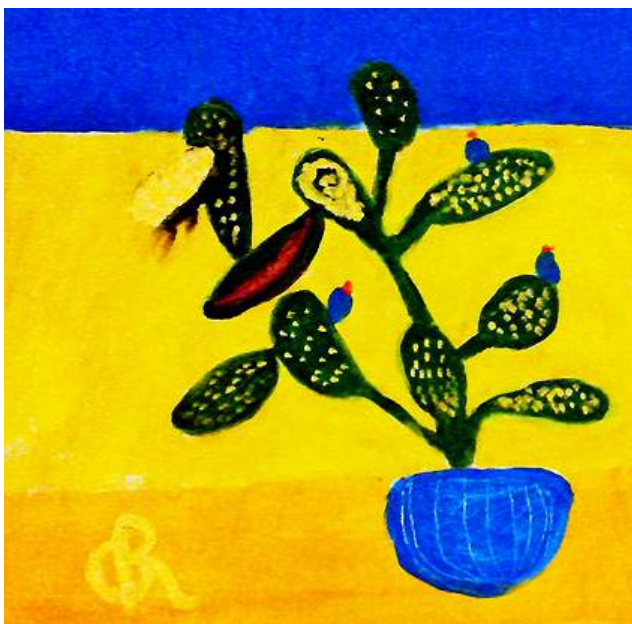
LES COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA



BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



LES COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA

'UNE SOLIDE ALLIANCE ENTRE LA
STRUCTURE LINÉAIRE ET LE CHAMP
CHROMATIQUE.'

Guy Robert

fondateur du Musée d'art contemporain de Montréal



BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

LES COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA

'UN REGARD INCISIF, TANTÔT AMUSÉ
OU SUBTIL, TANTÔT IRONIQUE OU
SUBVERSIF'

Guy Robert

fondateur du Musée d'art contemporain de Montréal



BIEN

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



LES

COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA



LES COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA

'COLLAGES, PEINTURE, DESSIN, COULEURS, PAR SES TRAITS ET SES NOIRS ET
BLANCS, RUKAVINA NOUS FAIT FAIRE UN ALLER-RETOUR ENTRE LES
RÉFÉRENCES PICTURALES ET LA SURFACE DE LA TOILE EN NOUS OBLIGEANT À
CONSIDÉRER LES STRATAGÈMES TECHNIQUES DANS LE NARRATIF DU TABLEAU'

KATJA PRPIC, Historienne d'art



BIEN

MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

LES COULEURS

DE BRANKO RUKAVINA



www.brankorukavina.com

Branko Rukavina apprendra dès l'âge de 12 ans, le lien vital qui unit l'art à la liberté d'expression et de pensée lors de cours de dessin dans son pays natal, la Croatie (ex. Yougoslavie)

En 1968. Après des résidences en France et en Allemagne pour fuir le communisme, Branko Rukavina émigrera au Canada et s'installera à Montréal où il suivra alors des ateliers de sérigraphie, de graphisme, de dessin.

Sa première participation à une exposition remonte en 1966 à Heidelberg en Allemagne. par la suite Branko Rukavina participera à de nombreuses expositions collectives au Canada. Il aura aussi plusieurs expositions solo outre-Atlantique, au Maroc , en Croatie et en France. Ses tableaux seront achetés par de nombreux collectionneurs privés. Cet artiste majeur du paysage pictural Québécois nous a quitté en 2019 à l'âge de 89 ans.



Crédit photo: Sandra Paulini

RUKAVINA EXPOSITIONS

Expositions en solo :

- 2004 Bretagne Manoir de Kergrec'h, Plougrescant, France
- 1997 Rukavina Centre culturel, Vela Luka, Croatie
- 1991 Rukavina Cicà Branko restaurant, Ottawa, Canada
- 1988 Branko Rukavina Salle de diffusion du Collège Ahuntsic, Montréal, Canada
- 1984 Dernières œuvres Galerie Le Fil du temps, Québec, Canada
- 1980 Ljeto u veloj luci Centre culturel, Vela Luka, Croatie
- 1978 Les signes d'Erfoud Hall Ministère d'État Marocain, Rabat, Maroc
- 1974 Solo salle d'exposition Bibliothèque municipale, Ville-Mont-Royal, Canada

Expositions collectives :

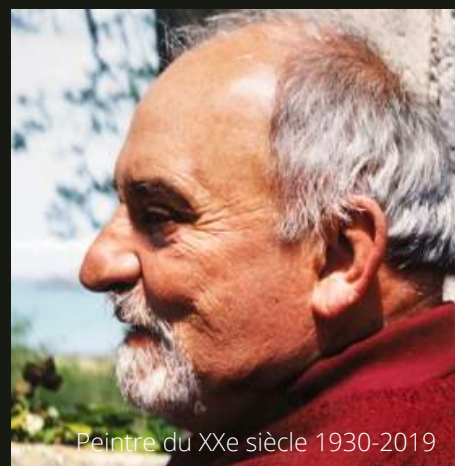
- 1992 AZ-ART-OTTAWA Alliance française, Ottawa, Canada
- 1991 AZ-ART-VANCOUVER Alliance française, Vancouver, Canada
- 1989 Hommage aux Lauréats du C.A.P.Q. La Maison Meunier, Montréal, Canada
- 1986 Les artistes pour la paix Hôtel des encans de Montréal, Montréal, Canada
- 1985 Paris-couleur-Montréal Maison de la culture Côte-des-Neiges, Montréal, Canada
- 1984 Collectif des membres du C.A.P.Q. Centre culturel Brancusi, Montréal, Canada
- 1981 Sans titre Centre culturel de Blato, Blato, Croatie
- 1980 Collectif des membres S.A.A.V.Q. Société des artistes en art visuel du Québec, Montréal, Canada
- 1975 Sans titre Bibliothèque Collège Ahuntsic, Montréal, Canada
- 1970 Art exhibition Centre d'achat Rockland, Montréal, Canada
- 1967 Côte de granit rose Salon de l'Hôtel de ville de Lannion, Lannion, France
- 1966 Weinachtsaustellung des Heidelberg kunstvereins Gartenhalle im Kurpfalzichen Museum, Heidelberg, Allemagne

Bourses, prix, mentions :

- 1991- Lauréat du Grand Concours National des Arts visuels du Cercle des Artistes Peintres du Québec –C.A.P.Q. Récipiendaire de la mention d'excellence, Canada.
- 1989- Lauréat du Grand Concours National des Arts visuels du Cercle des Artistes Peintres du Québec –C.A.P.Q. Récipiendaire du deuxième prix, Canada.
- 1985- Lauréat du Grand Concours National des Arts visuels du Cercle des Artistes Peintres du Québec –C.A.P.Q. Récipiendaire du cinquième prix, Canada.
- 1981-Bourse reçue dans le cadre du programme La peinture dans l'architecture de l'université de Montréal en collaboration avec le ministère des Affaires Culturelles du Gouvernement du Québec.

et collections publiques :

- 1985 : Nativité Musée de l'Oratoire St-Joseph, Montréal, Canada
- 1978 : Five o'clock Tea Collection de son altesse Royale la Princesse Lalla Malika, Rabat, Maroc



Peintre du XXe siècle 1930-2019

BIEN
MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



“

La bouteille de vin de 750ml... Son histoire...

Par Julie Lamoureux

Les bouteilles de vin font 75 centilitres ou 750 ml et non un litre. D'où vient ce format ? La contenance de la bouteille de vin a été standardisée au 19^e siècle mais quelle est donc l'origine de cette mesure singulière?

Cela correspondrait-il à :

- Une plus grande résistance du verre sous cette forme?
- La consommation moyenne de vin par jour d'un amateur de cet alcool en France ?
- Une meilleure façon de conserver le vin (le vin premier prix est lui vendu dans des bouteilles en plastique d'un litre) ?
- Une facilité de transport ? La réponse n'est dans aucune de ces théories, et encore moins dans la législation française ou européenne (qui, depuis la directive de 2007, autorise 8 volumes différents de 100 ml à 1,5 litre).

Il s'agit simplement d'une organisation pratique qui tire son origine dans l'anecdote historique du transport des marchandises.

Au 19^{ième} siècle, les principaux clients des entrepreneurs viticoles français étaient les Anglais qui avaient un système de mesure différent.



“

La bouteille de vin de 750ml... Son histoire...

Par Julie Lamoureux

Leur unité de mesure appelée "gallon impérial" valait précisément 4,5 litres. Pour éviter un casse-tête dans la conversion, ils transportaient le Bordeaux en barriques de 225 litres, soit 50 gallons, en arrondissant. Et 225 litres correspondent à 300 bouteilles de 75 centilitres. Or 300 est un chiffre plus aisé pour faire des calculs que 225.

On avait donc :

1 barrique, 50 gallons, 300 bouteilles.

Ainsi un gallon valait 6 bouteilles. C'est d'ailleurs pourquoi, aujourd'hui encore, les caisses de vin sont la plupart du temps vendues par 6 ou 12 bouteilles.

Voilà.... depuis que nous buvons du vin, nous aurions dû le savoir, non?...

À votre santé...

Au Québec



CHEZ DAVID

PROFITEZ DE L'EXPÉRIENCE

Situé dans le vieux village de Mont-Tremblant, dans les murs du Château Morritt, le restaurant Chez DAVID est un lieu animé, avec un chef passionné et un service amical et attentionné, vous proposant une expérience culinaire différente avec un menu bistro ou les inspirations du jour à l'ardoise.

En groupe, en duo ou en solo, vous vous délecterez, festoierez et ferez partie, l'espace d'un moment, de la grande famille de Chez DAVID. À chaque visite, peu importe la saison, le plaisir est au rendez-vous!

Nous sommes ouverts du mercredi au dimanche. De 11 h 30 à 21 h 30.

Pour réservation
chezdavidrestaurant.com
819-717-3020

C'est à votre tour
d'en profiter.



L'HOMME FRACTAL:

Bienveillance et générosité



PAR FABIAN BASTIANELLI BIEN

L'HOMME FRACTAL:

Une simple tasse de thé...

Préparez-vous une tasse de thé. Lorsque vous tenez cette tasse en main, prenez le temps de sentir sa chaleur, son odeur. Avant de la porter à vos lèvres, prenez conscience de ce qui compose cette boisson: l'eau qui sort de votre robinet, des feuilles de thé qui viennent de plantations lointaines et de la source de chaleur qui a permis de chauffer l'eau.



BIEN
MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

L'HOMME FRACTAL:

Cette eau encore qui a fait un long chemin avant d'arriver à votre tasse. Elle a dû s'évaporer quelque part sur la planète, se condenser dans un nuage, voyager, se trouver ralentie par un relief des courants aériens. Ces micro-gouttelettes se sont faites de plus en plus lourdes jusqu'à devenir des gouttes de pluie qui ont ruisselé sur la peau de la Terre avant de percoler lentement vers des couches phréatiques où une pompe a remonté l'eau vers nous. Ces pluies qui ont arrosé les théiers, qui ont contribué à faire pousser et développer ses pousses.

Ces feuilles qui ont grandi en Inde, en Chine, au Japon ou ailleurs, qui ont sans doute fait l'objet d'attention des producteurs, toutes ces mains délicates qui ont récolté les feuilles fragiles, qui les ont étendues pour les faire sécher au vent et au soleil. Ce même soleil qui permet la photosynthèse des végétaux, le mûrissement des fruits, ce soleil qui nous réchauffe.

Que préférez-vous imaginer: toutes ces personnes qui sont intervenues dans le processus de très mauvaise humeur ou ces même personnes agissant avec attention et amour pour leurs tâches?



BIEN
MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

L'HOMME FRACTAL:

Pour ma part, mon choix est tout fait! Et je ne pense pas que cette attitude soit de la douce utopie. Si chacun de nous pouvait agir avec bienveillance et reconnaissance, beaucoup de déséquilibres disparaîtraient.

C'est dans ce sens que la notion d'écologie ne peut être cloisonnée. Il n'existe pas d'écologie agricole sans écologie intérieure, pas de tri des déchets sans remise en question. La relation que nous avons avec la matière en dit long sur le manque de relation que nous avons à l'humain, à nous-même.

Nous sommes tous des petits pharaons. Nous voulons des vêtements pas chers fabriqués pour une misère loin de nos yeux, nous remplissons nos réservoirs d'essence en baissant les yeux sur les conflits des pays pétroliers, nous voulons des aliments, produits alimentaires dit-on, pas chers mais nous ne voulons surtout rien savoir sur les conditions d'élevage ou de production.

Nous ne pourrions vraiment régler nos soucis qu'en nous changeant de l'intérieur. Oui, le changement sera spirituel.

Ce que Gandhi disait il y a 80 ans n'a jamais été aussi tangible: « soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ». Et si nous commençons par notre propre monde: moi et mon chez moi.



BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

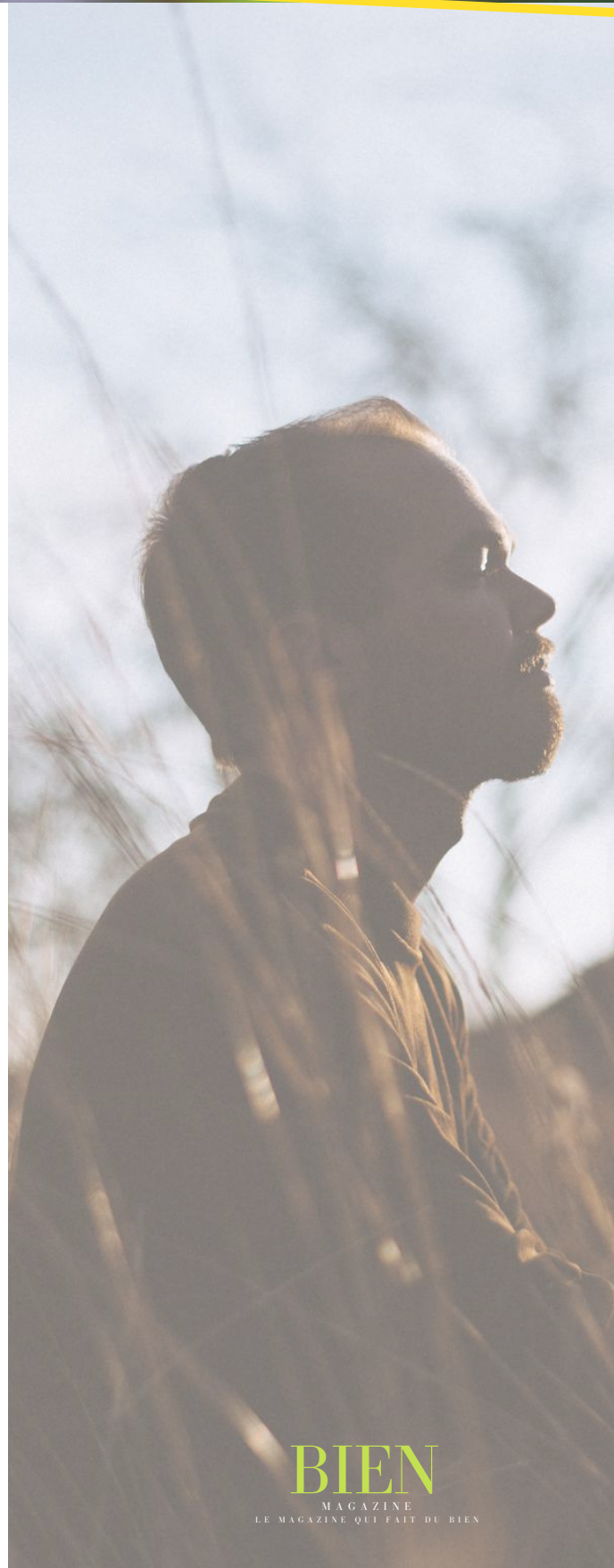
L'HOMME FRACTAL:

Ainsi, la fuite effrénée vers le matérialisme qui vient combler les frustrations existentielles sera adoucie.

Il n'est pas question de refuser le matérialisme: nous avons besoin de certains objets mais il est important et urgent de faire la part entre ce qui est un besoin ou une envie.

Je ne parle de pas de décroissance mais de consommation respectueuse. Je parle aussi de la conscience que nous avons envie de mettre dans nos actions. Faire les choses avec le sourire et un sentiment de gratitude apporte beaucoup plus que de traîner les pieds et râler.

Il s'agit d'accepter, plutôt que subir et, par une recherche de ses profondeurs, reconnaître les changements que nous souhaitons et surtout se sentir heureux d'avoir ce que nous avons.



UN TOUT NOUVEAU LIVRE... UN PARTAGE SUR LA ROUTE DE LA VIE!

FABIAN BASTIANELLI
Auteur, Maître Shiatsu



L'errance et le voyage

FABIAN.BASTIANELLI@GMAIL.COM
WWW.FABIANBASTIANELLI.COM

BIEN

MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

www.mapetiteboitezen.com

RITUELS BIEN-ÊTRE



NOUVEAUTÉ

LEÏLA SLIMANI

REGARDEZ-NOUS DANSER

Le pays des autres, 2

roman



BIEN
MAGAZINE

par Katja Prpic



Leïla Slimani

Credit photo
Gallimard

Leïla Slimani est journaliste et femme de lettres franco-marocaine. Elle a reçu le prix Goncourt en 2016, pour son roman, *Chanson douce*. En 2021 la romancière décide d'aborder le sujet du déracinement et celui de la confrontation des cultures dans *Le Pays des autres*. Un livre salué par la critique. Le livre met en scène Mathilde, une jeune femme française qui migre au Maroc, après avoir épousé un Marocain, spahi, ancien combattant de l'armée française, rencontré en Alsace.

Écrivaine ayant près d'une quinzaine de livres à son actif, romans et essais, Leïla Slimani dans *Le Pays des autres* se met à écrire des scènes et des récits qui lui sont inspirés des histoires de sa famille et de ses souvenirs d'enfance. Une trilogie, véritable roman-fleuve qui entremêle l'histoire du Maroc à la destinée de personnages attachants... Le tome 1 qui s'étend de 1944 à 1954, s'arrête juste avant la décolonisation du Maroc,

En 2022, Leïla Slimani nous invite à la suite de l'histoire de cette jeune femme, Mathilde, dans un second volet d'une trilogie qui s'ouvre en avril 1968 et s'achève à l'hiver 1974. L'histoire se poursuit dans un Maroc nouvellement indépendant et qui se cherche une identité. Dans cette période transitoire, une nouvelle génération se dessine avec le désir de redéfinir ses repères. *Regardez-nous danser* transcende les personnages pour retracer l'émergence d'un Maroc contemporain. Un ouvrage qui est une véritable fresque d'une époque incarnée par des personnages tourmentés. Ce nouveau roman de Leïla Slimani est déjà un roman à succès.

Regardez-nous danser, Le pays des autres, Tome 2, édité par Gallimard. février 2022.

NOUVEAUTÉ

BIEN
MAGAZINE

MATÉ

ET BOMBILLA



Le maté est une plante originaire d'Amérique latine, où on la nomme « Yerba Maté ». Véritable boisson ancestrale, elle est consommée sous forme d'infusion de feuilles depuis de nombreux siècles par les Guaranis, peuples indigènes semi-nomades des régions amazoniennes du Brésil, d'Argentine, de Bolivie, de l'Uruguay et du Paraguay.

Le mot « maté » a pour origine le mot en guarani « Caa-mate », « Caa » signifiant « plante » et « mate » désignant le récipient dans lequel est bu le maté.

BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

MATÉ

ET BOMBILLA

UNE PLANTE UNIQUE

Contrairement aux croyances, le maté, que certains appellent « thé maté », n'est pas une variété de thé. Bien que similaires en apparences, le thé et le maté sont deux plantes totalement différentes.

De la même famille que le houx (mais le houx lui est toxique), l'arbre au nom scientifique *Ilex Paraguariensis*, sur lequel poussent les feuilles de maté peut mesurer jusqu'à 20 mètres de haut et ne se développe que dans la région frontalière entre le Paraguay, l'Argentine et le Brésil. Ces trois pays sont d'ailleurs les seuls producteurs de maté au monde.

Les guaranis utilisaient notamment les feuilles de cette plante comme objet de culte, aussi comme monnaie et la consommaient en infusion pour soutenir leur vitalité, leur santé dans une vision de longévité.

Le Yerba Maté (yèr-ba ma-té) est une infusion semblable en apparence au thé mais se distingue par son apport nutritionnel, son goût et la façon dont on le boit. Traditionnellement dégusté dans unealebasse avec une pipe appelée « bombilla » qui sert de filtre, le maté est connu pour ses vertus énergisantes car il contient un dérivé de caféine, mais également des antioxydants.



MATÉ

ET BOMBILLA

LE GOÛT DU MATÉ

Le goût du maté, se situe entre le thé vert et le café.

Surprenant la première fois, c'est un goût qui rapidement s'apprivoise.

Il existe deux grandes variétés de maté : Le maté vert au goût équilibré et le maté affiné au goût très amer.

UNE PLANTE AUX MULTIPLES VERTUS

le maté favorise la concentration et aide à rester en forme toute la journée.

Il est un puissant énergisant de longue durée, Ses propriétés revitalisantes, si particulières, originent de la combinaison de la caféine et de la théobromine (autre molécule énergisante).

Contrairement au café, le maté ne provoque pas de pic de stimulation ni des "coups de barre" : avec le maté on est "bon" pour la journée !

Considéré comme un super-aliment, le maté possède des vertus reconnues :

le maté contient des antioxydants, des vitamines, du fer, mais aussi une teneur en caféine inférieure au café. C'est un stimulant plus sain que le café et les boissons énergisantes industrielles. Grâce à sa teneur en polyphénol, le maté possède 90% d'antioxydants de plus que le thé vert.

Un bon apport en antioxydants permet de lutter contre le métabolisme du vieillissement en limitant l'impact des radicaux libres générés par le processus d'oxydation..

Le maté contient aussi des vitamines A, B1, B2, C et E, du potassium, du magnésium et du fer, autant de composés et éléments bénéfiques à notre santé.

BIEN



MATÉ

ET BOMBILLA

LA PRÉPARATION DU MATÉ: UN RITUEL ANCESTRAL

Le maté traditionnel se prépare en faisant infuser environ 25g de feuilles de yerba mate dans une calebasse à maté ('la tasse'). Une fois préparée, la boisson se sirote à l'aide d'une paille qui agit comme une passoire filtrante et que l'on appelle bombilla.

Un grand atout du maté est la possibilité de l'infuser jusqu'à 10 fois pour une même préparation.

Les amoureux du maté, très souvent, trimballent avec eux un thermos à maté contenant de l'eau chaude pour pouvoir ré-infuser leur maté durant la journée sans avoir à chauffer de l'eau à nouveau.

Le saviez-vous?

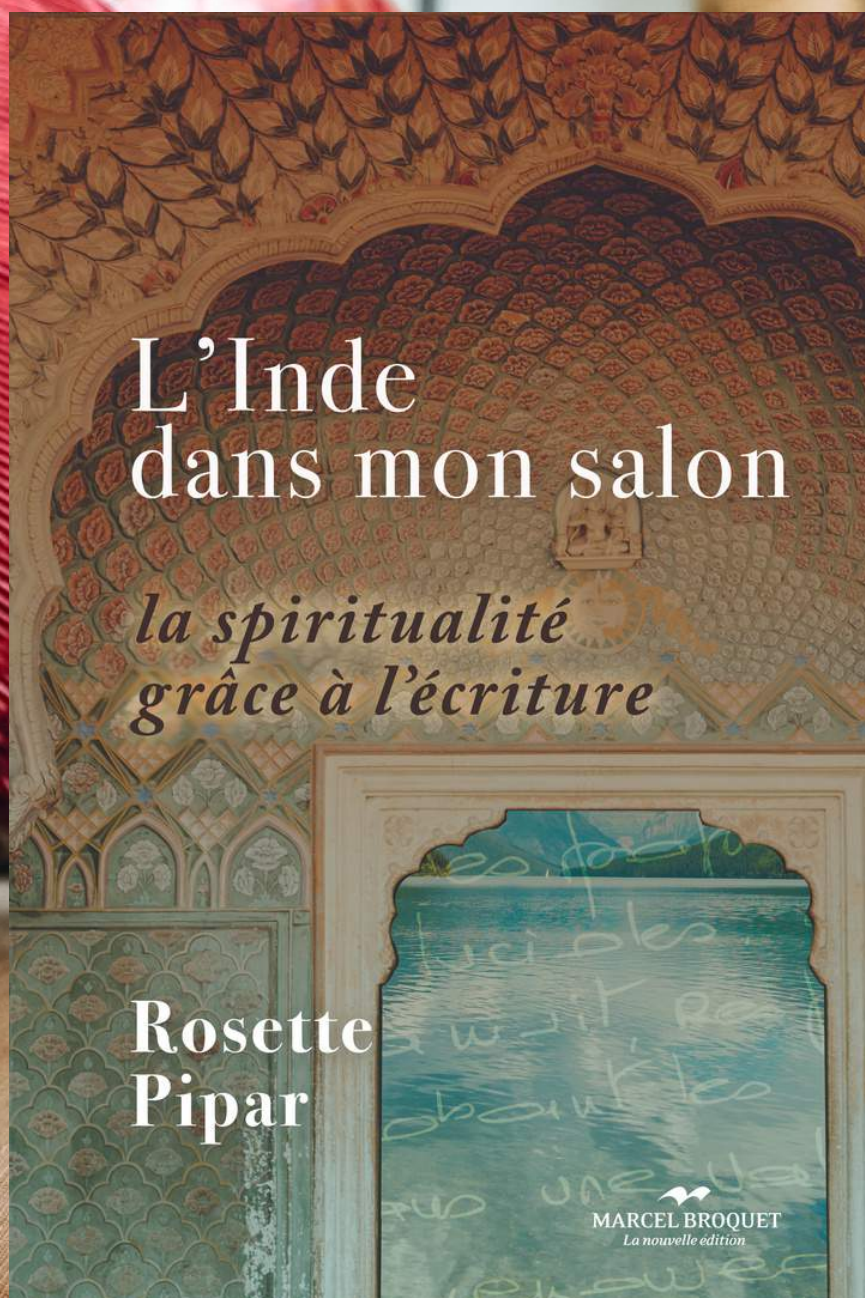
Plusieurs études ont montré que des personnes ayant bu du maté brûlent près de 23%-24% de graisses en plus que les autres.

Sans pour autant être une « boisson miracle » le maté a de véritables vertus pour ceux qui souhaitent perdre du poids. Elle est maintenant une boisson prisée des sportifs.

Le goût se situe entre le thé et le café et est de doux à très amer.

BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



"L'INDE DANS MON SALON"
ÉDITION MARCEL BROQUET

L'Inde dans mon salon

la spiritualité grâce à l'écriture

*Ce livre ne décrit pas un voyage en Inde
mais au cœur de mon âme*

Face aux épreuves, Rosette Pipar a souvent rêvé de fuir le quotidien pour trouver un sens à sa vie. Depuis 30 ans, elle a consommé livres, séminaires, conférences, retraites... tout en apprenant, certes, mais en ressentant comme un « vide » récurrent. Ce devoir d'être heureux provoquait anxiété et détresse. Écartelée entre sa réalité personnelle et ses aspirations profondes, elle réfléchit aux sources de la souffrance. Exaspérée de chercher un baume ailleurs, elle décide de créer une autre forme de spiritualité vivante, des outils, les siens.

« Inutile d'aller en Inde pour grandir spirituellement »

Signe encourageant de sa démarche, Rosette Pipar avoue ce songe fulgurant, une sorte d'injonction. Quelque 20 000 mots surgirent comme un clin d'œil de l'Univers. Ce début de livre témoigne de sa révolte envers tous les « coachs de la foire spirituelle ». Lucide, elle décide de se réapproprier sa vie. Surgit une épreuve inattendue qui la dévaste. Épuisée, elle suit la recommandation : une cure de santé... en Inde !

A son retour, elle ne pouvait plus renier la foi des pèlerins... Un temps de réflexion intérieure, au large de la Crête, lui révèle alors que « *l'écriture lui a permis de formidables rencontres, des échos à ses questionnements* ». Le déclic !

Dès lors, elle partage avec nous comment apprécier véritablement la vie... celle qui s'offre à nous, chaque jour. A votre tour, repérez et comprenez ce point de bascule qui va vous réhabiliter avec le Bonheur, déjà présent dans votre vie ! A découvrir en urgence, pour savourer votre existence au quotidien.



Détentrice d'un baccalauréat es art (Communication, journalisme, histoire de l'art) et d'un diplôme de deuxième cycle *Sens et projet de vie* du Réseau des universités du Québec, Rosette Pipar est passionnée de développement personnel. Femme d'affaires, conférencière, coach d'artistes et d'entreprises, elle remporte de nombreux prix d'excellence (culture et tourisme). Ses publications témoignent de sa passion pour l'écrit intuitif dans une approche humaniste (monographies d'artistes, recueils de poésie, essai sur l'écrit : *Désir d'écrire* et *Le bonheur d'être soi... selon Sœur Angèle*, un bestseller).

BELGIQUE



Rencontrez les professionnels du bien-être
près de chez vous

Province de Namur: 1^{er} au 15 mai

Bruxelles: 1^{er} au 15 juin

Province de Liège: 1^{er} au 15 septembre

Province de Luxembourg: 1^{er} au 15 octobre

Province de Hainaut: 1^{er} au 15 novembre



Réservez
en direct
votre séance

www.parcoursbienetre.be





Baisse de moral, fatigue, anxiété, isolement... La crise sanitaire actuelle n'épargne pas notre corps et notre esprit. Prendre soin de soi et se faire du bien apparaît comme essentiel. C'est ce que propose Sandrine Thiebault à travers des « parcours bien-être » organisés dès le mois de mars dans toute la Wallonie et à Bruxelles.

« IL DEVENAIT URGENT DE RÉPONDRE À CE BESOIN DE SE FAIRE DU BIEN TOUT EN FAISANT CONNAÎTRE UN MAXIMUM DE PRATICIENS DU BIEN-ÊTRE ».

Manque d'informations, de temps, habitudes ancrées,... Pas toujours facile de sauter le pas pour s'occuper de soi. Un constat qui a poussé Sandrine Thiebault, active dans l'organisation d'événements, à créer des parcours bien-être afin de (re)découvrir la richesse des métiers du bien-être à un niveau local.

1 - 15 MAI
PROVINCE DE NAMUR

1 - 15 JUIN
BRUXELLES

1 - 15 SEPTEMBRE
PROVINCE DE LIÈGE

1 - 15 OCTOBRE
PROVINCE DU LUXEMBOURG

1 - 15 NOVEMBRE
PROVINCE DU HAINAUT

Sandrine Thiebault 0475/21 75 58
info@parcoursbienetre.be
www.parcoursbienetre.be



4 AXES

Quatre thématiques sont mises à l'honneur et positionnent les thérapeutes selon leur offre :

- Bien dans sa tête
- Bien dans son corps
- Bien dans sa vie
- Bien chez soi.

Cette répartition permet aux visiteurs de se créer un parcours calqué sur leurs besoins spécifiques.

Calqué sur les parcours d'artistes déjà existants, le principe est simple : chaque mois, dans chacune des provinces wallonnes et à Bruxelles, des professionnels du bien-être ouvrent leur porte.

Au programme : des ateliers, des séances d'essai, des initiations et des démonstrations dans des disciplines variées telles que l'hypnothérapie, le reiki, les fleurs de Bach, la psychogénéalogie ou encore des thérapies de l'habitat.

L'occasion, pour les habitants de chaque province, de s'essayer à de nouvelles pratiques, gratuitement ou à prix avantageux et de casser certaines idées préconçues.

« DANS LE CONTEXTE ACTUEL, C'EST PLUS GLOBALEMENT UNE MANIÈRE PORTEUSE D'ALLIER LA PROXIMITÉ, LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET LE LIEN SOCIAL » AFFIRME SANDRINE THIEBAULD.

Nos cheveux

SYMBOLISME ET SPIRITUALITÉ



UN SURVOL DES CROYANCES ET POSSIBLES SUR NOS CHEVEUX
PAR FRANCE LAPLANTE

NOS CHEVEUX SERAIENT-ILS L'ÉTENDUE PHYSIQUE DE NOS PENSÉES, DES PROLONGATIONS DE CONNEXION ENTRE NOTRE MONDE PHYSIQUE ET NOTRE ESPRIT ?

Les cheveux naissent dans la peau à l'intérieur de follicules pileux (ou bulbes folliculaires). Le follicule est en fait une extension de l'épiderme à l'intérieur du derme. La base du follicule pileux est enveloppée dans la papille d'où il est issu.

Nos cheveux sont des lieux de connexion entre notre corps physique et l'extérieur mais aussi des points de perception des stimuli, entre l'extérieur et notre intérieur. On ressent le vent, la caresse, le poids des cheveux et plus encore...

Dans l'histoire de l'humanité, les tribus et civilisations, ont ponctué les rites et religions selon des codes et des symboliques vestimentaires mais aussi de la chevelure.

Les différents peuples toujours selon leurs croyances et coutumes, libèrent, colorent, cachent, compriment ou éliminent le cheveux et cela depuis la nuit des temps.

Beaucoup d'hommes et de femmes de sagesse portent les cheveux longs, d'autres les contrôlent par des coiffures, des chapeaux ou encore les coupent, comme les bouddhistes et autres cultures désirant être connectés directement à la Sofia (sagesse/ Source mère))

À l'inverse, là où la volonté de contrôle, sous quelque forme que ce soit, est présente, les cheveux courts sont parfois imposés, dans un but d'asservissement et de soumission. Souvent, lorsque les peuples sont conquis, les conquérants rasent les cheveux des vaincus en signe d'esclavage, d'impuissance et d'humiliation.





LES CHEVEUX AURAIENT UNE DIMENSION SOCIÉTALE ET SPIRITUELLE ?

Chez de nombreux peuples, les cheveux sont une partie intégrante de ce qu'ils sont, ils traduisent leurs croyances, leurs valeurs à travers leurs traditions capillaires. Aussi, ils ne les coupent pas n'importe comment. Le cheveu se coiffe, se porte, se module selon un rituel dédié.

Les cheveux peuvent servir à définir une symbolique et un langage codé selon la façon dont ils sont coiffés.

Aujourd'hui, la plupart des occidentaux pensent se coiffer sans y voir de signification, cependant les modes, les classes sociales se démarquent souvent aussi par la coiffure. (Punk, grunge, disco, grunge etc...)

Le livre *Vos cheveux, miroir de votre âme* de la médium et spirite, Lila Rhiyourhi qui inclut plusieurs études scientifiques, des anecdotes historiques, des expériences et les informations canalisées par ses guides spirituels, nous interpelle et nous porte à effectuer un questionnement sur notre rapport au cheveu. Cet ouvrage déploie, d'une façon inusitée, une réflexion sur la dimension sacrée de notre chevelure.

En médecine traditionnelle chinoise,
"Le cheveu est nourri par le méridien du rein. C'est celui qui est spécifiquement en charge de distribuer l'énergie vitale. est responsable de la moelle épinière et préside à la santé des os, des dents et des cheveux, érigés au même niveau."

Selon les croyances issues de l'hindouisme,
"Vos cheveux sont de véritables capteurs d'informations subtiles. Ils sont implantés sur le crâne, à proximité immédiate du chakra coronal, dont la fonction est de vous ouvrir à votre dimension spirite, de vous relier au divin et à la connaissance suprême. Vos cheveux sont comme des antennes reliées à la sagesse cosmique et aux autres plans de conscience de l'Univers."*

Couper ses cheveux, n'est pas un geste anodin toujours selon la médium:

"Lorsque vous faites couper vos cheveux, vous pouvez saisir l'occasion de vous libérer d'une partie de vos souffrances, de vos émotions douloureuses, de votre passé difficile ou d'un traumatisme récent. Vous savez déjà qu'en vous lavant les cheveux en conscience, vous réalisez une purification efficace pour vous libérer des négativités du quotidien, qui vous empêchent d'agir dans la joie, la douceur, l'amour, l'inspiration et la paix : tous les attributs de qui nous sommes réellement."

"Les ciseaux sont de véritables instruments tranchants, habituellement réservés à l'usage du chirurgien ou du guérisseur. C'est exactement la même chose avec les cheveux sur le plan spirite. Trancher avec les ciseaux permet de couper les liens négatifs, les liens avec le passé encombrant, douloureux, ou le lien énergétique avec la maladie. Il est donc possible pour le coiffeur énergétique de rompre ces liens et de faire partir un tas d'énergies négatives, cristallisées dans le fragment de cheveux retiré. Cette opération peut libérer la personne de maux ou blocages et l'aider à guérir certains troubles. Et voilà que le travail que vous n'arriviez pas à trouver se présente à vous, que les relations amoureuses qui ne restaient pas près de vous souhaitent s'engager, etc"

Extraits "Vos cheveux miroirs de votre âme" de Lila Rhiyourhi, 2021 éditions Leduc.



Des possibles...

DES ANTENNES COSMIQUES

Le saviez-vous? Selon certains préceptes énergétiques de l'Ayurveda, les cheveux seraient les antennes qui recueilleraient et canaliseraient l'énergie du soleil ou (prana) vers les lobes frontaux, la partie du cerveau utilisée pour la méditation et la visualisation. Ces antennes agiraient comme des conduits pour obtenir plus d'énergie cosmique.

RITUELS DE PURIFICATION

Dans la religion hindouiste, les bébés sont complètement rasés avant l'âge de 3 ans lors de la cérémonie du Chudakarana. Les cheveux de l'enfant sont associés à des mémoires karmiques indésirables. L'enfant doit donc être rasé pour se libérer du passé et grandir sainement. C'est signe de pureté et d'absence d'ego. La tête rasée est ensuite enduite de pâte de bois de santal.

CHEVEUX MOUILLÉS

Le saviez-vous? Les yogis recommandent de laver les cheveux après avoir été énervé ou en colère pour aider à traiter les émotions.

CLÔTURE CYCLIQUE

Les cheveux possèdent en eux les traces des fluctuations de notre métabolisme, (carences, excès etc...) une empreinte encryptée sur la longueur mais similaire aux anneaux de croissance des troncs d'arbres. Certains voient en cela la raison pour laquelle il est courant que lorsque nous fermons un chapitre de notre vie, notre être intérieur nous demande une coupe de cheveux ou au changement de saisons.





www.mapetiteboitezen.com

RITUELS BIEN-ÊTRE

ENSEMBLE NOUS RÉALISONS NOS RÊVES

PAR JEAN-MARC GIRARD



'CEUX QUI TRAVAILLENT À
L'UNISSON POUR LE BIEN
COMMUN, FLEURISSENT,
CEUX QUI DEMEURENT
DIVISÉS ET ISOLÉS,
MEURENT.'

À L'UNISSON

LE COEUR

Vivre du cœur n'est pas juste une sensibilité émotionnelle, c'est ce qui nous permet de demeurer dans une relation créatrice avec toute vie, de demeurer connecté avec qui nous sommes vraiment, de comprendre que dans notre essence, notre âme fait éternellement partie d'une plus grande ÂME. Nous sommes interpelés à voyager vers notre vie universelle et à entrer dans les profondeurs de notre être, de notre unicité, non seulement pour découvrir l'immensité illimitée du cosmos, mais pour s'éveiller à notre vraie identité, une Conscience Universelle, perpétuellement en évolution et se manifestant en devenant consciente à travers nos yeux.

Comment ce petit « MOI » s'éveille au plus grand « NOUS » ? C'est un procédé naturel de vie, un voyage évolutionnaire dans lequel nous participons tous. Le « MOI » a besoin de se développer dans une entité créatrice unique. Les dons personnels de chacun ont un rôle à jouer dans les besoins plus grands du tout. Cela fait partie de l'expérience humaine; un environnement familial rempli d'amour, un travail humain et créateur, la magie harmonieuse de musiciens, la voix humaine, le pouvoir responsable de gouvernance des pays et des nations, etc. Les intérêts personnels de notre jeunesse mûrent pour englober des responsabilités plus élargies.

Au fur et à mesure que nous prenons de l'expérience, nous nous identifions davantage à une plus grande sphère de notre réalité interrelationnelle. Que nous le voulions ou non, consciemment ou inconsciemment, nous avançons tous vers la reconnaissance de notre unité.



'AUJOURD'HUI, TOUT ARRIVE À L'ÉCHELLE MONDIALE. LES POSSIBILITÉS VONT PLUS LOIN QUE LES LIMITES DE L'IMAGINABLE, L'INTERCONNEXION DES DISCIPLINES, DES EXPERTISES, DES VISIONS MONDIALES, SONT UNE TERRE TRÈS FERTILE D'OÙ ÉMANE LE GÉNIE DE LA CRÉATIVITÉ.'

NOUS SOMMES TOUS CONNECTÉS

INTERRELATION

Cette réalité où nous sommes tous interconnectés en tant que grande famille se répand rapidement dans toutes les sphères d'activités humaines, dans tous les coins de notre planète qui, à son tour, devient de plus en plus accessible. Les technologies de communications nous donnent un accès instantané à l'information, à des lieux, à des personnes, à des événements. Ce qui se passe dans des endroits éloignés du monde, devient de plus en plus une partie intégrante de notre quotidien. Non seulement nous sommes informés de ces réalités globales, mais nous devenons de plus en plus des participants actifs pouvant les influencer. Nous pouvons choisir, communiquer et agir, devenir solidaires avec d'autres qui pensent comme nous autour du monde, et devenir les co-créateurs déterminants de nos expériences de vie.

Ces changements surviennent à un rythme accéléré. Le potentiel pour les gens de vision de venir ensemble et d'innover, d'apporter de nouvelles idées, de nouvelles façons de voir et de faire, a toujours été un moteur évolutif. Aujourd'hui, tout arrive à l'échelle mondiale. Les possibilités vont plus loin que les limites de l'imaginable, l'interconnexion des disciplines, des expertises, des visions mondiales, sont une terre très fertile d'où émane le génie de la créativité. Nous sommes forcés d'ouvrir, de partager nos informations et expériences afin que tous puissent prospérer. Les compagnies qui veulent innover, participer dans les nouvelles technologies doivent partager leurs ressources, reconnaître l'importance vitale d'une synergie créatrice d'équipe, qui va au-delà des frontières de compagnie. C'est en tendant la main, en se liant avec toutes les dimensions de notre vie humaine et terrestre que nous créons cette synergie.



' NOUS SOMMES TÉMOINS DE LA
NAISSANCE D'UNE NOUVELLE
IDENTITÉ GLOBALE, D'UNE
NOUVELLE CONSCIENCE QUI EST
INCLUSIVE, UNIFIANTE ET VARIÉE'

ENSEMBLE

synergie créatrice d'équipe, qui va au-delà des frontières de compagnie. C'est en tendant la main, en se liant avec toutes les dimensions de notre vie humaine et terrestre que nous créons cette synergie.

C'est en partageant nos richesses que nous en bénéficierons tous. Notre survie même dépend de notre capacité à reconnaître la richesse de nos différences essentielles, de réaliser que nous en sommes les participants, que nous sommes témoins de la naissance d'une nouvelle identité globale, d'une nouvelle conscience qui est inclusive, unifiante et variée. Nos histoires ancestrales nous ont montré la puissance des gens qui se rassemblent pour partager leurs rêves, travaillant vers un futur plus humain et plus prospère pour leurs enfants. Ceci se produit maintenant au niveau planétaire, nos génies collectifs sont requis pour faire face à ces défis communs. C'est dans ce processus d'union que ce changement de paradigme prend place dans notre conscience. Nous évoluons d'entités isolées, en compétition, en survie, vers un organisme en synergie, s'éveillant à notre unité commune, non seulement pour le bénéfice de l'humanité, mais aussi pour le bien-être universel de la planète.

**Le niveau de conscience que les
mystiques au travers des temps
ont exprimé et démontré est un
processus en voie de devenir une
réalité partagée au niveau
planétaire.**



' LE JOUR SE LÈVE, L'APPEL EST
LANCÉ, CEUX QUI ONT DES
OREILLES POUR ENTENDRE ET
DES YEUX POUR VOIR S'UNISSENT,
DANS TOUTES LES EXPRESSIONS
DE L'ACTIVITÉ HUMAINE.

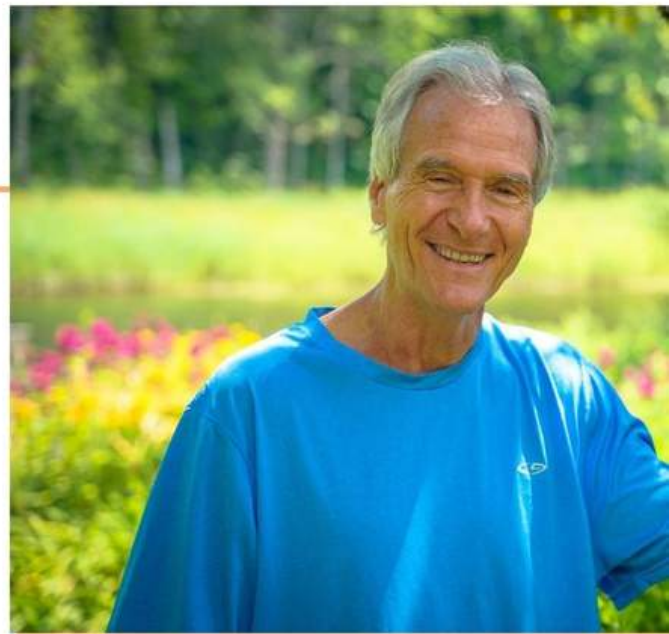
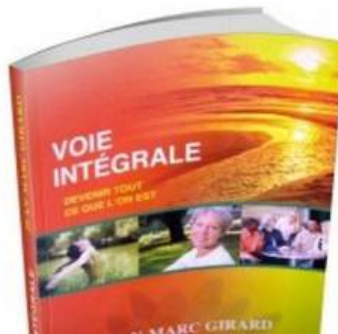
Dans nos préoccupations et défis quotidiens, cet idéal utopique nous semble être loin dans notre futur. Nos médias sont souvent tournés vers les échecs, les souffrances, nous ramenant constamment à nos obsessions égocentriques, il est facile de continuer à juger et à condamner notre ombre tourmentée. Mais le jour se lève, l'appel est lancé, ceux qui ont des oreilles pour entendre et des yeux pour voir s'unissent, dans toutes les expressions de l'activité humaine. Du niveau personnel au niveau collectif mondial, le temps est arrivé.

Sur un niveau plus personnel, ceci s'exprime dans notre capacité de soutenir notre conscience intuitive dans notre quotidien, non seulement dans un état de conscience transcendant, mais tout simplement dans une appréciation et un respect terre-à-terre pour la beauté de cette vie si précieuse.

Cela commence avec une affection pour soi-même, une relation plus aimante pour notre propre être, d'où surgit un flot d'attention bienveillante pour les autres. De ceci émerge une manière plus intelligente et éclairée d'entrer en relation avec notre environnement, utilisant nos connaissances créatives pour enrichir notre quotidien permettant ainsi à nos cœurs de chanter, à nos pieds de danser, et à nos âmes de s'épanouir dans les simples gestes de notre vie.

Simplement un rêve ?

Nous savons tous que cela est possible, ensemble nous le réaliserons, et bien plus encore.



Voilà, c'était le troisième article extrait de mon livre « Voie Intégrale- devenir tout ce qu'on est »

D'autres articles vont suivre dans les prochaines éditions; le prochain sera : « Comment je peux aider »

L'intention est de créer une communauté d'échange et d'apprentissage, pour approfondir ces thèmes tout en soutenant leur intégration dans nos vies personnelles et professionnelles.

Pour toute information, contactez-moi.

Jean-Marc Girard
thérapeute psycho-intégral
auteur, de la Voie Intégrale
formateur de la Relation
d'Aide Intégrale
info@jeanmarcgirard.com
www.jeanmarcgirard.com

Un des fondateurs de l'Institut Guijek

SPAS & LUXE SUPRÊME

CÉLÉBRATION DE LA NATURE

Par KATJA PRPIC

Les resorts et spas du XXIème siècle sont les nouvelles destinations. Leur architecture luxueuse met en résonance les matières nobles, bois, métal, pierre, verre avec la nature environnante. BIEN vous invite à faire une balade de charme dans des lieux de beauté à travers quelques destinations en Francophonie, Pour vivre des moments magiques, totalement luxueux mais abordables, pourquoi ne pas s'accorder un forfait à la journée ?

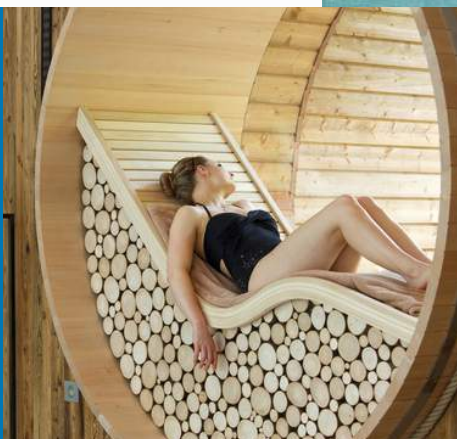
En France, , l'**Hostellerie La Cheneaudière & Spa - Relais & Châteaux** est notre premier arrêt. Le village de Colroy-la-Roche, situé au coeur de vallons et de la nature, a un charme authentique. Mireille et Nicolas, les propriétaires, ont créé un espace chaleureux, fidèle depuis 1975 à la qualité des Relais & Châteaux. Un lieu alliant pureté, calme et lumière.

À découvrir ? le Nature Spa de 2 500 m² qui est consacré à la détente et au bien-être. En vraie harmonie avec le lieu, Mireille a déployé une gamme de cosmétiques à base de plantes bienfaisantes et du miel du village avec l'aide d'un laboratoire local. Autre plaisir des sens, le restaurant qui vous propose le meilleur des produits d'Alsace, région verdoyante reconnue pour sa culture gastronomique.

SPAS & LUXE SUPRÊME



- L'accès au « Nature-Spa » de 2500 m² de 9h à 13h
4 piscines, 5 saunas, parcours de jets, hammam-ruche, bains bois, plage pétillante, biotope, douches à sensations...
 - Peignoirs, draps de bain et chaussons à disposition
NOUVEAUTÉS INCLUSES À PARTIR DE MI-JUIN 2022 :
• À partir de 13h, après votre moment au spa, le déjeuner (hors boisson) au cosy-bar "Le Calixte" avec cuisine spectacle
- Réservation exclusivement en ligne sur le site internet
150 € pour 2 Pers. (205\$)



SPAS & LUXE SUPRÊME



Photos:
Es Saadi Marrakech



Au Maroc, à deux pas du centre historique de Marrakech et de la vie locale, le **Es Saadi Marrakech Resort** est un véritable éden pour les sens. Huit hectares de parc privés, où s'expriment palmiers, bananiers, oliviers, bougainvilliers et petites roses de Marrakech bercées par le chant des oiseaux, encadrent un spa de 3000 m². Un spa réputé pour le raffinement de son décor et la qualité de ses soins Dior, véritable échappée exceptionnelle où le bien-être physique et spirituel prend toute son importance. Pour rétablir le flux entre le corps et l'esprit, des massages signatures ont été créés sur-mesure au Spa du Palace, en collaboration avec Gil Amsallem, kiné-ostéopathe et formateur.

Parmi les neufs bains de l'Oriental Thermae®, vous retrouverez le bain herbal bio du bled. À une température comprise entre 45 et 50°C, ce bain humide est fondé sur les vertus d'herbes naturelles finement choisies en fonction de la saison. Ce bain crée une transpiration saine et ouvre les pores de la peau tout en activant son métabolisme. Retrouvez aussi le bain de vapeur musical lavande. Une musicothérapeute a sélectionné des mélodies qui, combinées aux vertus de la lavande et de la vapeur, favorisent relaxation et réduction du stress. Le spa est accessible aux non-résidents sur réservation.



- Accès à la piscine extérieure chauffée et à la piscine Lagon du Palace
 - Déjeuner à l'Island Bar - Entrée + plat + dessert, hors boisson
 - Accès à la piscine intérieure chauffée du Spa du Palace et au parcours bien-être Oriental Thermae®
 - Accès à la salle de repos et à l'espace Tisanerie
- 600 DH (77\$)

Le **Riffelalp Resort 2'222m** à Zermatt en Suisse est situé dans un paysage d'une beauté unique. Cet hôtel de luxe en montagne enchante par sa vue imprenable sur le panorama montagneux du Cervin. Comme son nom l'indique, la station est à une altitude de 2222 mètres.

Particularité ? sa situation isolée. L'hôtel n'est accessible que par le chemin de fer du Gornergrat, l'endroit se caractérise par un environnement montagneux totalement relaxant et calme. Les chambres et suites classiques sont conçues dans un style alpin romantique, ce qui vous permet de vous immerger complètement dans le paysage. Trois restaurants sont à votre disposition. Vous y trouverez, entre autres, des spécialités italiennes ainsi que des délices méditerranéens et des spécialités de la cuisine française. Des boissons sélectionnées peuvent également être dégustées dans la vinothèque de l'hôtel ou dans le bar 2'222m.

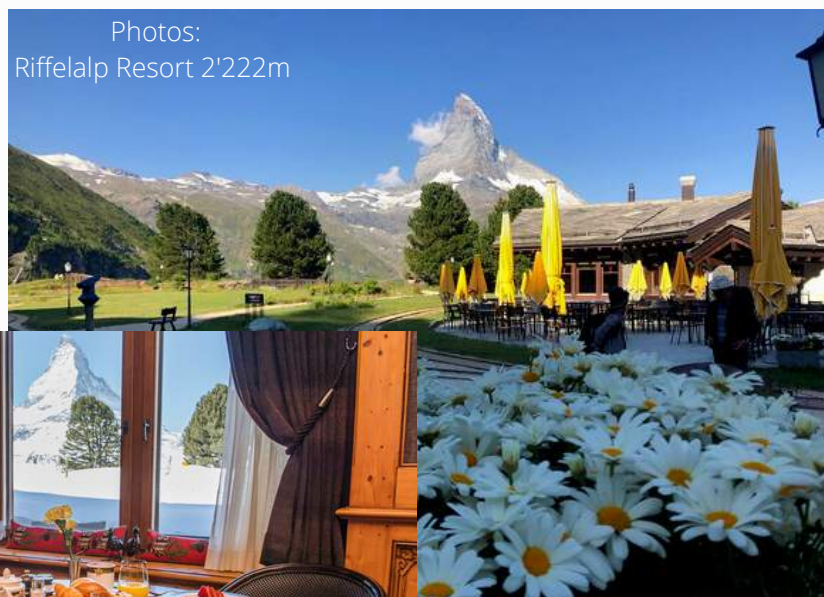
L'espace spa du même nom ne laisse rien à désirer non plus. La piscine extérieure chauffée garantit une vue fabuleuse sur les chaînes de montagnes enneigées. La grande piscine intérieure avec un jacuzzi est également à votre disposition lorsque vous n'êtes pas dans le bain de vapeur, le sauna en pierre ou le bain à remous situé dans une grotte. Bien sûr, il y a aussi plusieurs saunas différents, un solarium et un petit espace de sport, qui complètent parfaitement votre expérience bien-être. Les forfaits à patir de deux nuitées sont à vivre!

SPAS & LUXE SUPRÊME



Hostellerie La
Cheneaubière & Spa
Belais & Châteaux

Photos:
Riffelalp Resort 2'222m



Besoin de charger les batteries? A 2'222 m vous trouvez votre bonheur!

- 2 nuitées
- Petit-déjeuner buffet
- 1 massage classier (25') par personne
- L'accès à la piscine et au centre de bien-être

Des CHF 760. à partir de 1000\$



BIEN
MAGAZINE

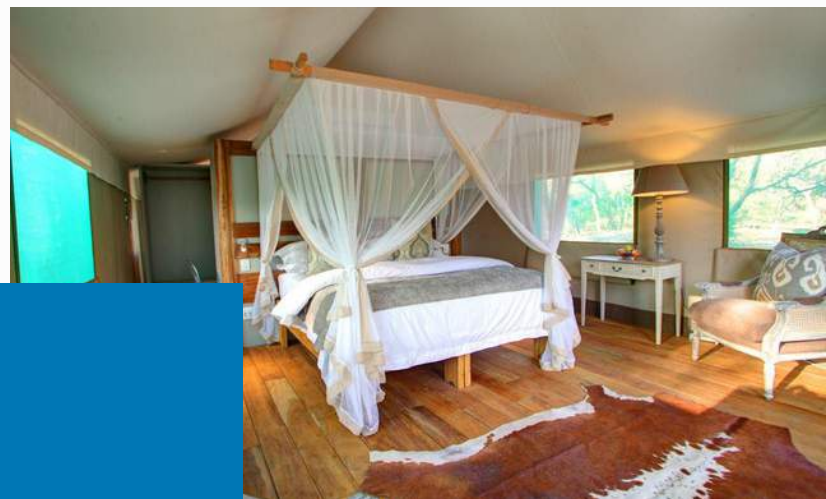
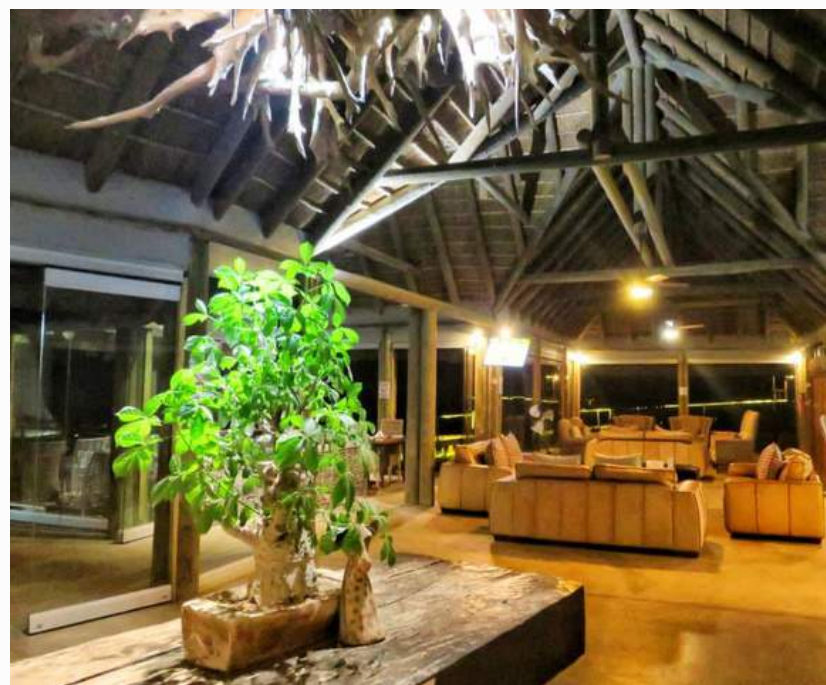
SPAS & LUXE SUPRÊME



Au Sénégal, La **Fathala Wildlife Reserve** est un lieu préservé qui se compose de 6 000 ha de forêt protégée .

Vous avez la possibilité de vivre l'expérience nature de la faune et de la flore de cette partie de l'Afrique. Dans cette réserve, vous pourrez profiter de l'environnement naturel du 'Bush' dans son état d'origine. La réserve faunique de Fathala a réussi à sauver de l'extinction la plus rare et la plus belle de toutes les antilopes : l'éland géant de l'Ouest - "Lord Derby Eland".

Lors de votre séjour vous pourrez profiter d'excursions en nature avec guides et de moments détente avec un accueil personnalisé à la piscine.



- Forfait 1 nuit avec dîner,
- chambre d'hôtes,
- safari guidé
- et rencontre avec le lion

à partir de 147 EUR , 190\$

BIEN
MAGAZINE



Crème à la violette
TABOÏKAA

Flavour et beauté la peau
Nourishes and tones the skin
50ml

waves of nature

TABOÏKAA



Pour chacun de nous, se reconnecter au plaisir est une condition nécessaire à l'appréciation qualitative d'un lieu.

Soumia Hite



À la tête de Prestige Coaching au Maroc, Soumia forme les équipes des plus grands hôtels et spas en art de l'hospitalité. Voici quelques mots de Soumia sur son art:

'HOSPITALITÉ...Notre client est visiblement plus sensible à Notre "Savoir-être " qu'à Notre "savoir-faire", à Notre Émotion plus qu'à Notre expertise...

Pour réussir son accueil, nous devons faire "preuve" d'élégance relationnelle. Pour y parvenir, notre posture Mentale est essentielle, nécessitant un certain contrôle de nos Émotions afin de conserver un état d'esprit positif et cordialité en toutes circonstances.'

Soumia Hite

JE SUIS

PAR ANGÉLICA MARY

texte et photos



Je Suis,
Je suis ceci, je suis cela, je suis untel ... C'est devenu très tendance.
Qui démarre le slogan repris à l'envi ?
Nous ne le savons pas et ne nous en soucions guère.
Comme un seul Homme chacun le reprend.
L'important est d'être dans le mouvement, de montrer que l'on se sent concerné, que l'on a des idées même si ce ne sont pas les nôtres et qu'on ne prend pas le temps d'y penser vraiment.
Cependant, si par cet acte, il s'agit de montrer réellement notre compassion, notre solidarité, sincère et véritable et plus encore en conscience, avec tous ceux qui souffrent, alors cela est essentiel.
Que disons-nous au juste chaque fois que nous disons je suis « lui », « eux » ?
Nous affirmons haut et fort que nous sommes touchés chaque fois qu'un être est touché où que ce soit dans le monde.
Alors, si je suis Ukraine, je suis aussi ouïgours, tibétains, soudanais, érythréen, français pour tous ceux qui souffrent dans notre pays, à notre porte. Je suis aussi les déplacés, réfugiés, noyés en méditerranée.
Je suis plus largement encore, climat, forêts en périls, animaux maltraités.
En fait, simplement, je Suis.
Je Suis en résonnance, en Amour avec le Tout.
Responsable face au Tout de chacun de mes actes, de mes pensées, et chaque jour je fais de mon mieux pour protéger ce Tout dont je suis une part indissociable et avec lequel j'entretiens, le plus souvent inconsciemment, des liens néanmoins inaliénables.
Je suis au cœur, et le cœur de chaque chose.
Si réellement, je me sens une part de tout et de chacun, sincèrement, viscéralement, je vais chaque jour bâtir la paix en moi et autour de moi de sorte qu'elle se propage comme les ondes de l'eau dans un rayonnement toujours plus vaste.
Je choisis en tout et toujours la concorde.
Je n'ai plus besoin d'avoir raison, rien à défendre, rien à revendiquer.
Je suis du camp de l'Amour et l'Amour aime indifféremment tout et tous.
Voilà qui est compliqué pour nous qui sommes tellement identifiés à l'illusion de nos personnages qui pour exister, se nourrissent de postures.
Renoncer à paraître, renoncer à vouloir se différencier, car la différence crée la séparation, la séparation crée le rejet, le conflit.
Nous « sommes » si peu, c'est à dire, tellement coupés de nous-même, tellement absents à nous-même, que nous ne savons pas que nous existons naturellement et cherchons chaque jour de nouveaux artifices pour nous distinguer.
Des artifices qui nous détruisent et ruinent tout autour.
Il suffit pourtant d'être présent, à nous même, à l'instant, pour nous sentir être.
Nous «Sommes », tous uniques et Un à la fois.
Il est temps d'être, ni ceci ni cela, juste être.

JE SUIS

PAR ANGÉLICA MARY

JE SUIS EN
RÉSONNANCE,
EN AMOUR
AVEC LE TOUT

Angelica Mary

Poésie

BIEN

MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU
BIEN

Angélica Mary – Patrick Frère

Évanescent Émoi

Poésie & Photos



LES ÉDITIONS
SYDNEY LAURENT

Angélica MARY

Où va le vent

Poésies

Angélica Mary

L'eau émoi

Recueil de poésies



SCANDINAVE SPA
MONT-TREMBLANT



CANADA
SCANDINAVE.COM

NATHALIE GILBERT

NATHALIE GILBERT

GUÉRIR POUR GRANDIR

GUÉRIR POUR GRANDIR

LA CLÉ DE VOTRE LIBERTÉ!

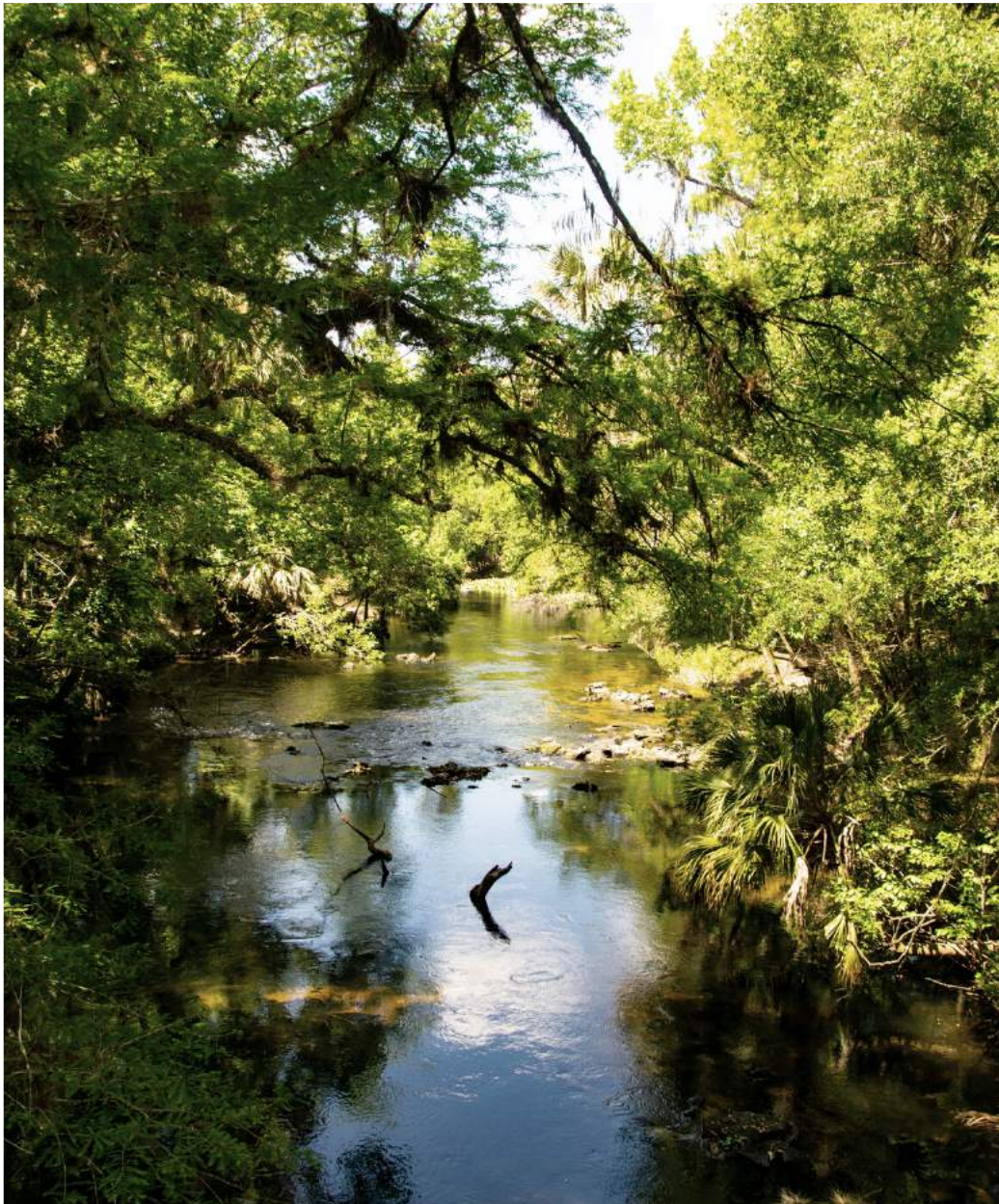
PRÉFACE:
**MARTIN
LATULIPPE**

100
MOTS

100
MOTS

LA LUMIÈRE DU PRINTEMPS

PAR GAÉTAN BROUILLARD



LA LUMIÈRE ET L'ÉQUINOXE DU PRINTEMPS

L'équinoxe du 20 mars dernier a signé le début du printemps, la saison des bourgeons, des chants d'oiseaux, des doux rayons du soleil. Mais qu'est-ce que l'équinoxe ? Ce mot vient du latin *aequi-nocte* (égale-nuit) qui signifie que les jours sont égaux aux nuits, les journées se sont allongées graduellement depuis tout l'hiver pour devenir en ce 20 mars égales aux nuits, équilibre lumière et noirceur. Mais à partir de maintenant, la lumière prendra davantage de place et l'obscurité s'effacera tout autant. En sera-t-il ainsi dans notre vie ?

L'équinoxe du printemps c'est également le temps des grandes fêtes religieuses dont la fête de Pâques. Vous vous souvenez de l'eau de Pâques ? Cette cueillette de l'eau au petit matin du dimanche de Pâques, puisée dans un ruisseau ou dans une source limpide. Cette eau était source de bienfaits et on la considérait comme 'bénite' apportant protection pour soi, pour la maison, pour la santé, et d'autres vertus thérapeutiques. Pour certains, c'était même un rituel familial.

J'ai personnellement recueilli cette eau du matin, me levant tôt affrontant ces matins frisquets... mais combien calmes. Je la conservais précieusement tout au cours de l'année et même après une année, elle avait su garder sa très belle qualité.



Évidemment ce n'est peut-être que parce que vous l'avez recueilli dans cette belle forêt, mais attention, une eau recueillie dans une belle forêt peut cacher quelques parasites provenant d'animaux sauvages. Je n'entrerai pas dans ce sujet.

Mais pourrait-il y avoir une autre explication occulte à cette eau 'bénite des dieux' ?



J'ai eu la chance de rencontrer Alex Lachance au centre de l'universalité de Montréal. Ce jeune citoyen de 84 ans aux cheveux blancs nous avait apporté une toute autre version de cette eau de 'Pâques'. Grand érudit et hermétique, il nous racontait ses voyages 'à travers' les mondes. Voici sa recette pour récolter cette eau bienfaisante.

La nuit de l'équinoxe du printemps, il allait dans les champs étendre de grands draps blancs et propres. Il les déposait directement sur l'herbe ou sur les plantes couvrant ainsi une grande surface. Durant la nuit et avant le lever du soleil, une fine rosée s'était déposée sur les draps. Quelques minutes après le lever du soleil, il ramassait tous ces draps imbibés d'eau de rosée, les tordait vigoureusement recueillant ainsi cette manne aqueuse tombée du ciel, maigre quantité mais combien recherchée. Telle était sa formule de

l'eau de Pâques, ce nectar solaire. Il disait que l'eau à cette période de l'année, dû à l'inclinaison de la Terre, se sature de prana solaire. Ce prana solaire (énergie de vie) est transmis au corps éthérique de l'homme. D'abord transmis à la partie supérieure du corps, ce rayonnement pranique descend à la rate, organe d'interface entre l'extérieur et l'intérieur, et par la suite, à tout le corps pour le garder en santé et dans sa forme. Voilà une autre interprétation de ce rituel transmis aux cours des millénaires.

Lorsque la nature s'éveille, n'oubliez pas d'aller dehors, marchez ou assoyez-vous à même le sol, profitez de l'énergie de Gaia et du soleil bienfaisant. La nature qui s'étire de son long sommeil d'hiver a beaucoup à partager avec nous.

Gaétan Brouillard

GAÉTAN BROUILLARD, MD



Gaétan Brouillard, MD

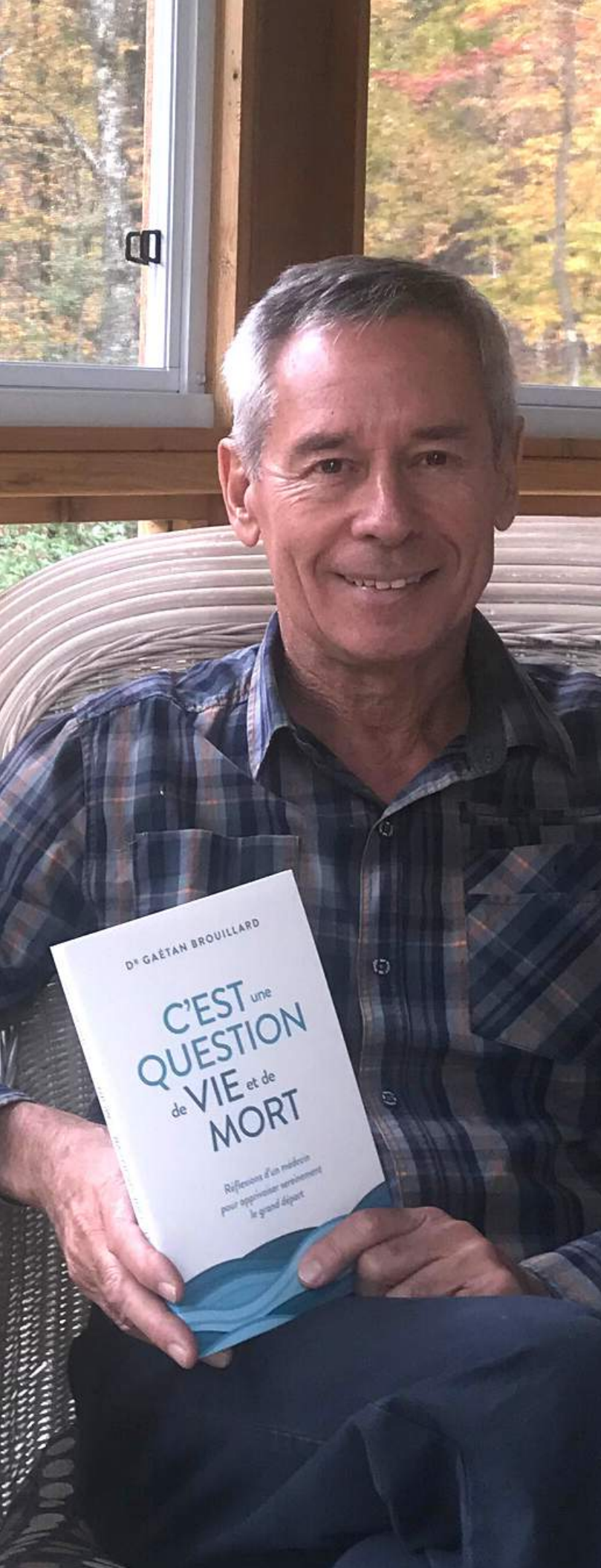
Médecin, auteur et conférencier

‘LA SANTÉ REPENSÉE’, ‘LA DOULEUR REPENSÉE’ et un troisième volume en octobre 2020, ‘C’EST UNE QUESTION DE VIE ET DE MORT’

Diplômé en 1976 de l’Université de Montréal, le Dr. Brouillard est médecin honoraire de l’hôpital Maisonneuve Rosemont, chargé d’enseignement clinique pendant plus de 35 ans. Il possède une expertise dans la pratique de la médecine préventive (style de vie, nutrition, suppléments, gestion du stress, hormones, exercices), de la médecine fonctionnelle, (Institute of Functional Medicine) ainsi que dans le traitement de la douleur chronique. Il a rédigé de nombreux articles sur le renouveau de la médecine et des approches intégratives dans la revue l’Actualité Médicale destinée aux médecins francophones.

Dr. Brouillard reconnaît l’homme dans ses multiples dimensions en tant qu’unité corps et esprit. Depuis ses voyages au Népal, au Tibet, en Thaïlande et en Inde, il est passionné de yoga sous différentes formes ainsi que pour la médecine énergétique. De plus, il a participé à une retraite avec le Dr. Jon Kabat-Zinn, portant sur la réduction du stress et la méditation pleine conscience. C’est à partir de 1981 qu’il s’intéresse aux médecines complémentaires et il obtient son titre d’acupuncteur.

Il acquiert ensuite des compétences en nutrition, naturopathie, homéopathie, ostéopathie, massothérapie, chiropraxie et en hypnothérapie.



LINEA DOMANI 

Inspiré
et conçu
en Italie



WWW.MARISE.CA

CAFÉ MORIN

Soupers-spectacles à Sainte-Adèle P.Q.

N'oubliez pas nos
dimanches musicaux
découvertes



Intime & Chaleureuse

Découvrez l'ambiance
unique du Café Morin!

Réservation/Billetterie :

> www.cafemorin.com

> 42, rue Morin, Sainte-Adèle, À deux pas du Cinéma Pine

SAINT-ADÈLE P.Q.
★ ★ ★ ★ ★
CAFÉ MORIN
BUVETTE DE QUARTIER ★ ÉVÉNEMENTS CULTURELS



**Un départ canon et un véritable coup cœur pour ce nouveau
café culturel à Sainte-Adèle!**

Né de l'inspiration et des passions de sa propriétaire Édith Provost, le Café Morin prend la forme d'un espace culturel ouvert et lumineux, où l'on boit bien, on mange bien, où la musique est omniprésente et où l'on assiste à des spectacles dans une ambiance feutrée.

Riche d'un parcours de plus de 30 ans dans le domaine de la culture, des communications et du spectacle au Québec, Édith Provost rêvait depuis longtemps d'un tel lieu chaleureux et vivant.

Vous pourrez voir entre autres dans la programmation 2021-2022, Sylvie Desgroseilliers, Virginie Cummins, Florence K, Suzie Arioli, Bob Harrisson, Kim Richardson, Dawn Tyler Watson, Hommage à Buena Vista Social Club et bien d'autres.

CANADA

Pour tout savoir sur la programmation, menu et réservation en ligne,
visitez le www.cafemorin.com



LA NOUVELLE COLLECTION MODE **SIMON CHANG**

WWW.SIMONCHANG.COM



Disponible dans
les boutiques
MARISE
à travers le
Québec



Pourquoi garder nos pieds au chaud est si important ? Cet article s'adresse à nous les femmes en passant par toutes les étapes de la vie : puberté, ... grossesse , ménopause Ce sont de bons conseils également pour celles qui désirent concevoir un bébé ! En médecine chinoise la température du bassin (et organes qui s'y trouvent) est liée à la température des pieds et jambes. Garder nos pieds au chaud permet de garder tous les méridiens énergétiques de nos pieds et jambes au chaud. Ces méridiens apportent de l'énergie à l'utérus et à toute la région du bassin.

Par conséquent, garder les pieds au chaud en tout temps préviendra les menstruations irrégulières et les règles douloureuses, mais aussi des problèmes plus graves comme les kystes ovariens, le syndrome ovarien polykystiques (SOPK), l'endométriose, l'infertilité, la chute de libido etc.

PIEDS CHAUDS, ORGANES DU BAS VENTRE EN BONNE SANTÉ. SPÉCIAL FEMMES !

Par Eva Janosek





PIEDS AU CHAUD...

Par Eva Janosek



En médecine chinoise (MTC) 6 méridiens se trouvent au niveau du pied, certains prennent naissance d'autres se terminent :

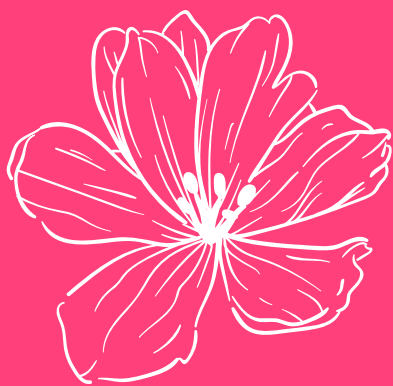
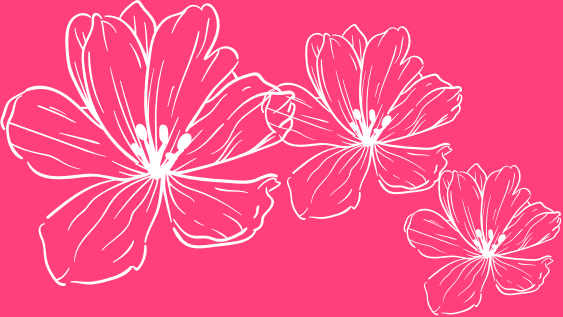
- * Le méridien de la rate débute à l'angle interne du gros orteil (Tay yin) [Très important : Le méridien principal de la rate joint le Vaisseau Conception (Ren Mai) sous l'ombilic !!!]
- * Le méridien du foie débute également au niveau du gros orteil, angle externe (Jue yin)
- * Le méridien de l'estomac se termine au niveau du second orteil (Yang ming)
- * Le méridien de la vésicule biliaire prend fin au niveau du quatrième orteil (Shaoyang)
- * Le méridien de la vessie se termine également au niveau du cinquième orteil (Tai yang)
- * Le méridien du rein prend naissance sous la voute plantaire (Shao yin)

Tous les méridiens sont très importants mais je vais mettre l'accent sur le méridien du Rein qui débute à la plante du pied (entre les deux coussinets de l'avant-pied)

Le Rein en médecine chinoise est le dépositaire de notre bagage génétique, de nos batteries tout au long de notre vie. L'énergie du Rein (Jing) si elle est bien équilibrée, nous permet de conserver notre immunité et énergie vitale au top, nous nous sentons alors en pleine forme.

La libido ainsi que la fertilité dépendent aussi d'une bonne énergie du Rein car il est relié à la reproduction et à la sexualité.

Les acupuncteurs et réflexologues travaillent beaucoup ce point soit en le poncturant (aiguilles, pression dû doigts ou autres objets en bois où pierre) et/ou en le chauffant (moxibustion- technique qui consiste à appliquer à 1-2cm distance du point un cigare en armoise afin de chauffer cet endroit et envoyer de l'énergie au Rein)



PIEDS AU CHAUD...

Voilà quelques conseils afin de garder les organes du bas-ventre bien au chaud et augmenter votre énergie :

- * porter des pantoufles ou des chaussettes sur les sols carrelés
- * prendre un bain de pied chaud avant de dormir prévient les rhumes ou refroidissements mais aussi les problèmes gynécologiques. Si ce n'est pas possible, prendre un coussin chaud de noyaux de cerises ou une bouillotte . Terminer par un automassage des pieds en allant vers les cuisses pour activer la circulation sanguine et énergétique.
- * Pratiquer soi-même quelques mouvements d'automassage doux de la zone rénale en rajoutant chaque matin ou soir quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre ou ylang-ylang afin de réchauffer cette région et augmenter l'énergie vitale.
- * Se faire masser en shiatsu, tuina, réflexologie plantaire pour remonter le Chi et apporter de l'énergie à l'ensemble de l'organisme.
- * En réflexologie faciale, le Rein s'ouvre aux oreilles donc vous-mêmes vous pouvez également masser vos oreilles chaque matin afin d'augmenter votre Chi (énergie vitale) . Voir mes vidéos sur YouTube et spécialement celle-ci (massage yeux, nez, bouche et oreilles qui correspond à l'ouverture des 5 organes en médecine chinoise sur le visage) :
- * Aller chez un bon acupuncteur ou médecin spécialisé en médecine chinoise afin d'équilibrer l'ensemble de votre organisme, il rajoutera des plantes ou une diététique spécifique en fonction de vos besoins. Prenez bien soin de vos pieds car ils vous portent vers les endroits de vos rêves !

BIEN

MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

À SAVOIR...

Eva propose des séances de coaching Tiendao à prix abordable et une possibilité d'abonnement : lors de la sixième séance réduction de 10% si vous payez l'abonnement lors de la première séance. Le coaching peut s'effectuer à son centre (Bruxelles, Belgique) ou à distance par Skype. (L'enregistrement des séances n'est pas autorisé.)

www.tiendao-coaching.com

EVA JANOSEK

DOMAINE

CHÂTEAU-BROMONT

CANADA

Au coeur de la nature, directement au pied de la montagne, vivez des instants privilégiés à l'Hôtel Château-Bromont et aux Condos Château-Bromont. Découvrez les plaisirs de jouer sur le Golf Château-Bromont, la gastronomie du restaurant 4 Canards et la détente utilme au centre Amerispa.



Utilisez le code promo « Boomers » pour obtenir 15 % de rabais sur l'hébergement. Valide du dimanche au jeudi, jusqu'au 18 juin 2022.

-15%

Réservez en ligne votre prochaine escapade
www.ChateauBromont.com | 1 888 276-6668



TABOÏKAA

waves of nature

Crème à la violette
TABOÏKAA
Nourrit et tonifie la peau
Nourishes and tones the skin
50ml

Taboikaa produits naturels

PAR MARIPIER CARIGNAN

Taboikaa



Maripier travaille depuis plusieurs années dans le domaine des cosmétiques. Esthéticienne et aromathérapeute de formation, c'est en 1990 qu'elle débute en concoctant des infusions botaniques et des huiles cutanées. Après avoir œuvré dans le domaine des études cosmétiques et représenté quelques gammes de produits, elle a créé sa propre ligne sous la marque **Taboikaa**. Ses services incluent l'acupression, la réflexologie faciale, le massage et le manipulation crano-sacrée. En tant que naturopathe, elle offre un soutien holistique à ses clients.

Maripier offre des consultations en astrologie depuis 1985; elle a œuvré à Tokyo et aux États-Unis. Elle utilise le thème natal pour aider ses clients à comprendre leurs forces ainsi que leurs faiblesses. Elle combine l'analyse de la carte avec ses autres formations afin d'offrir des consultations personnalisées qui permettent à la personne d'utiliser ses énergies de façon constructive et de comprendre où elle risque d'expérimenter des blocages; permettant ainsi une vision saine et claire du profil natal. Le thème est une carte qui aide chaque personne à prendre des décisions éclairées.



BIEN
MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

Une histoire de citron

une théorie populaire sur de nombreuses pages Web dédiées aux médecines douces, affirme qu'un simple citron peut indiquer la qualité de « l'énergie » d'un lieu, les bonnes et les mauvaises ondes.

Selon cette allégation, il faudrait simplement placer un citron dans une pièce et le laisser quelques jours sans y toucher, si l'agrumes 'ressent' des ondes positives, il finira par se transformer en fruit sec. En revanche, en cas de mauvaises vibrations, le fruit va moisir.

Alors vrai ou faux , que dit la science ?



Crédit photo: Transvalia Films Mallorca

**Par
Katja Prpic
Biologiste**

BIEN
MAGAZINE
LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN

Une histoire de citron



Tous les fruits dégagent de l'éthylène, un gaz qui est un accélérateur de maturation mais le citron en dégage peu, ce qui explique qu'il peut se conserver assez longtemps

Les facteurs qui influencent les variations de conservation des agrumes et donc le phénomène de moisissure, ne sont pas vibratoires. Ce sont les qualités d'humidité de l'environnement dans lequel les citrons se trouvent, doublées des seuils de maturité du citron lors de sa cueillette, qui jouent un rôle majeur.

Si le citron a été récolté à bonne maturité et conservé à température ambiante dans une atmosphère qui n'est pas saturée d'humidité, il va se dessécher naturellement. Par contre dans des environnements humides, l'humidité excessive pénètre l'écorce des agrumes et cette eau en excès vient altérer les cellules du citron qui deviennent sensibles aux moisissures. Ce ne sont pas les vibrations énergétiques mais l'eau qui déterminent cette histoire de...citron...

DR GAÉTAN BROUILLARD

C'EST ^{une} QUESTION de VIE et de MORT

*Réflexions d'un médecin
pour apprivoiser sereinement
le grand départ*

Le jour

La mort demeure le plus grand des mystères; peu nombreux sont ceux qui acceptent pleinement la nature éphémère de leur passage sur terre. Dans le but de défier notre propre finalité, nous investissons des sommes faramineuses pour contrer le vieillissement et retenir la jeunesse. Ce réflexe de repousser, voire de nier, la venue de la grande faucheuse doit beaucoup au tabou qui l'entoure. Mais y a-t-il vraiment lieu de craindre le repos éternel? Celui-ci mettra-t-il vraiment un terme définitif à notre existence? Pourrait-il plutôt se révéler une expérience prodigieuse, une porte ouverte sur l'évolution? Médecin et philosophe à ses heures, Gaétan Brouillard a eu le privilège d'accompagner à maintes reprises des mourants jusqu'à leur dernier soupir. Il tente aujourd'hui de nous amener à repenser nos façons de vivre pour nous affranchir de la peur du dernier sommeil. Car faire la paix avec la mort, c'est se permettre de vivre mieux. Et pour espérer mourir un jour dans la dignité, ne faut-il pas d'abord avoir vécu dignement?



Le DR GAÉTAN BROUILLARD pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Expert dans le traitement de la douleur chronique, il fait la promotion d'une approche pluridisciplinaire de la santé axée sur l'individu et non sur la maladie. Sa quête de la dimension psychospirituelle de l'Homme l'a emmené notamment en Thaïlande, en Inde, au Népal et sur les hauts plateaux du Tibet.

DÉJÀ PARUS



Le jour
LIVRE
QUÉBEC

ISBN 978-2-89044-917-6
9 782890 449176

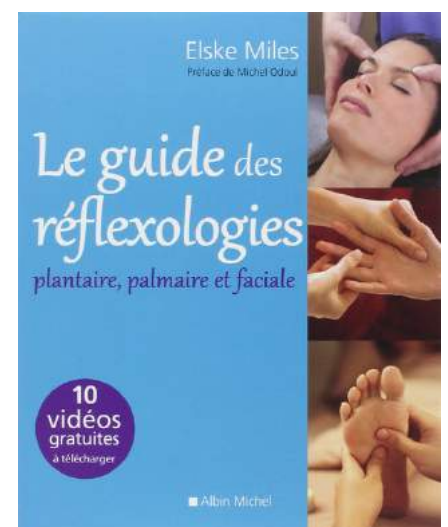
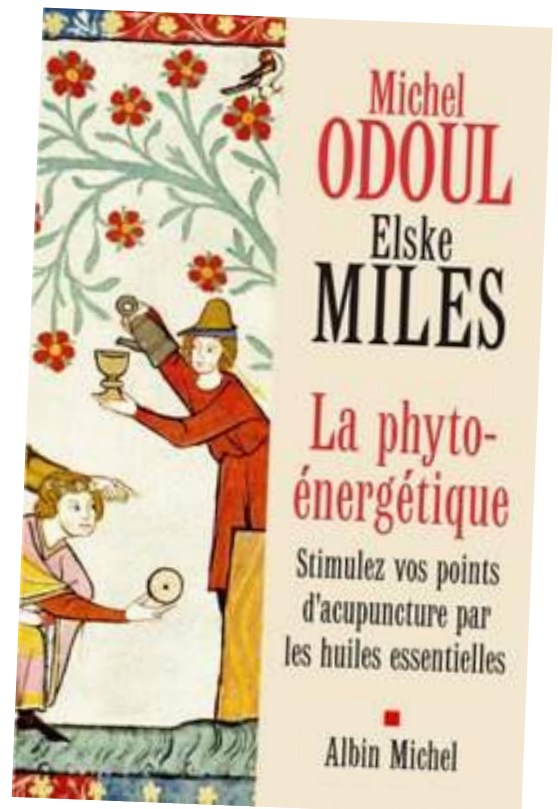
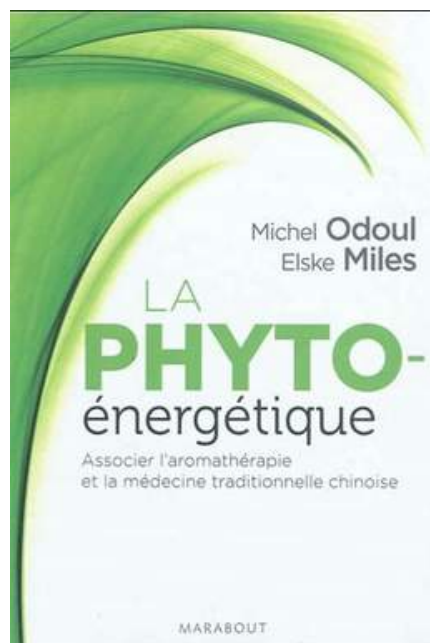
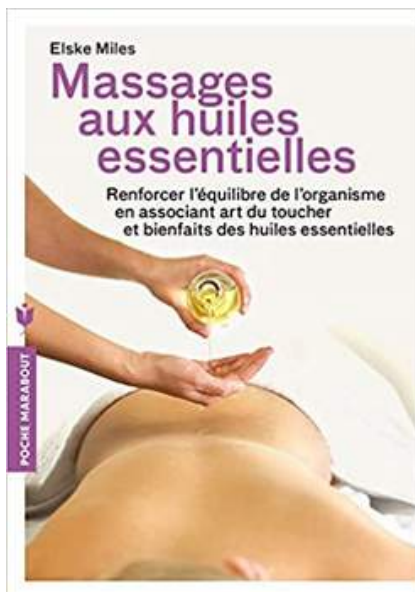
LE NOUVEAU LIVRE DU DR GAÉTAN BROUILLARD

La mort demeure le plus grand des mystères; peu nombreux sont ceux qui acceptent pleinement la nature éphémère de leur passage sur terre. Dans le but de défier notre propre finalité, nous investissons des sommes faramineuses pour contrer le vieillissement et retenir la jeunesse.

Ce réflexe de repousser, voire de nier la venue de la grande faucheuse, doit beaucoup au tabou qui l'entoure. Mais y a-t-il vraiment lieu de craindre le repos éternel? Celui-ci mettra-t-il vraiment un terme définitif à notre existence? Pourrait-il plutôt se révéler une expérience prodigieuse, une porte ouverte sur l'évolution?

Médecin, et philosophe à ses heures, Gaétan Brouillard a eu le privilège d'accompagner à maintes reprises des mourants jusqu'à leur dernier soupir.

Il nous amène aujourd'hui à repenser nos façons de vivre pour nous affranchir de la peur du dernier sommeil. Car faire la paix avec la mort, c'est se permettre de vivre mieux. Et pour espérer mourir un jour dans la dignité, ne faut-il pas d'abord avoir vécu dignement?

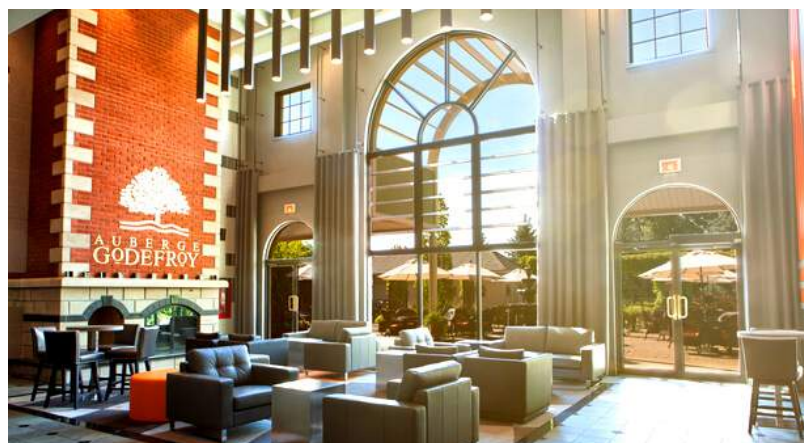
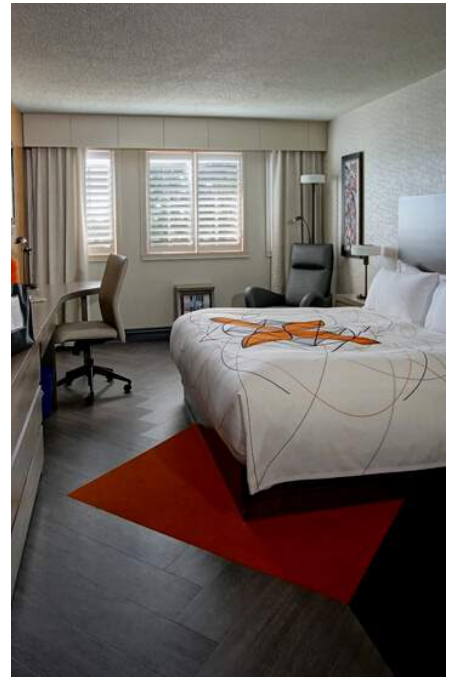


DESTINATION QUÉBEC

Au Québec L'Auberge Godefroy

Vivez des moments de ressourcement inoubliables dans ce chic hôtel quatre étoiles, situé à Bécancour, à mi-chemin entre Montréal et Québec. Il s'agit d'une destination convoitée pour des escapades parfaites en couple, en famille ou entre amis. Cet établissement est membre de la chaîne Ôrigne Artisans Hôtelières. Piscine, spa, golf, soins sont au rendez-vous. Ce qu'on aime?

L'accueil, le confort et les activités. L'Auberge Godefroy s'avère un parfait point de rencontre autour duquel vous pouvez rayonner sur des sentiers pédestres ou des pistes cyclables pour explorer la région.



BIEN



AUBERGE
GODEFROY
HÔTEL • SPA • GOLF

Faites-vous plaisir

Évadez-vous
en formule tout inclus
à l'Auberge Godefroy.

Forfaits à partir de

109 \$

/personne en occupation double

20 % de rabais

Tous les dimanches, lundis et
mardis, obtenez 20 % de rabais
à l'achat d'un forfait vacances.

Certaines conditions s'appliquent.

Utilisez le code promo BOOMERS
pour en profiter.

À mi-chemin entre Montréal et Québec

17 575, boul. Bécancour,
Bécancour (Québec) G9H 1A5

Numéro CITQ : 039616

1 855 233-0992

aubergegodefroy.com

ÔRIGINE
artisans hôteliers

www.mapetiteboitezen.com



RITUELS BIEN-ÊTRE