

LA VOIX DES FEMMES

PARTAGE, SOUTIEN ET UNITÉ ENTRE LES FEMMES DE NOTRE MONDE





LA VOIX DES FEMMES

REVUE ANNUELLE 2016

L'idée de cette revue est de mettre en lumière la force des Femmes dans différentes situations de vie. Les histoires des femmes sont comme un tissage d'Or autour de la planète. L'énergie des Femmes étant inter-reliée constamment, chaque voix qui s'élève permet à une autre d'être écoutée.

Nous avons voulu faire entendre ces voix car toute histoire a une valeur personnelle inestimable, riche, puissante, vibrante! Chacune de ces destinées a mis une Femme devant ses défis de vie et, surtout! a permis l'éclosion de ses potentiels. Je souhaite que cette revue soit le fruit d'un partage, d'une histoire parmi toutes les autres et que le courage des unes soit la force des autres, que l'amour et la patience des unes soient la compassion des autres Femmes de notre monde.

Ce mouvement de sororité, de reliance, est l'Unité, il est l'émergence du Féminin avec plus de soutien, de cohérence et de mains qui se tendent. Nous souhaitons retrouver cette Unité et répandre cet amour de Femme tout autour de nous.

Pour cette deuxième édition, le mouvement de sororité est apparu. Ainsi la revue a reçu nombre de contributions de différentes femmes croisées sur la route, ici ou ailleurs, qui viennent partager leur sagesse, leurs projets et leur talents pour favoriser l'épanouissement de toutes. Chaque rencontre fut un voyage en Soi au travers de la parole, du regard, d'un sourire, d'un geste amical. Il y a en chaque femme un amour si puissant qu'il se voit dans les yeux...

Merci beaucoup à toutes ces femmes et aux hommes qui contribuent à la réalisation de cette revue. Ces rencontres nous ont remplies de courage, de force vitale et de joie. Il nous est apparu que nous sommes toutes main dans la main peu importe où nous vivons.

Nous laissons donc l'espace de joie et de partage libre pour les prochaines femmes qui souhaiteront faire partie de l'aventure "La voix des Femmes" pour 2017!

Dans la reliance,

Samalie, fondatrice de la revue

Virginie, éditrice de la revue

ayurvedana

LORSQUE LA FOI DÉPLACE LES MONTAGNES (FRIBOURGEOISES)



Suivant son cœur et sa passion, Catherine Carrel, 51 ans, a ouvert son cabinet de médecine ayurvédique dans le canton de Fribourg il y a 2 ans. Elle donne aujourd'hui des soins dans plusieurs centres de bien-être dans le canton.

www.ayurvedana.com

1.

**DEPUIS COMBIEN DE TEMPS AS TU OUVERT TON CENTRE ET QUEL A ÉTÉ LE DÉCLEN-
CHEUR DE CE PROJET ?**

J'ai ouvert mon centre en 2008 après avoir passé l'année 2007 en Inde pour continuer de me former en Ayurveda et en développement personnel.

Le déclencheur a été un cours de réflexologie vers l'âge de 25 ans, à cette époque j'étais mère de famille et la situation ne me permettait pas encore d'ouvrir un cabinet. Puis le départ de mes enfants pour des études à l'étranger à leur majorité a tout changé. Leur départ m'a

laissé avec un sentiment de grand vide et un questionnement : comment continuer dans un travail qui me passionne ?

Ce moment- là m'a permis de faire de la place à mon rêve de me former en Ayurveda et je suis partie en Inde étudier dans différentes écoles. J'ai passé la majeure partie de mon temps à la clinique Asho avec le professeur Dr Mahesh et la Dr Shivani, dans le nord de l'Inde proche de Daramsala.

2.

COMMENT EN TANT QUE FEMME, AS-TU FAIT POUR IMPLANTER L'AYURVEDA DANS NOTRE RÉGION ?

Avec le soutien de mon entourage j'ai commencé par ouvrir un cabinet et laissé faire le bouche à oreille. C'est au travers de ma passion que le message est passé.

Lorsqu'on m'a proposé ce cabinet, je me suis lancée. Même si la peur était présente à l'idée de tout lâcher pour devenir indépendante, j'ai continué de rester dans l'action et finalement accepté de voir où était ma place.

Une fois que j'ai accepté de mettre toute mon énergie dans mon cabinet les choses se sont vraiment mises en route et mon passage à Ecuwillens m'a vraiment permis de me faire connaître.

Aujourd'hui je propose mes soins dans plusieurs centres. Dernièrement, j'ai ouvert un centre dans les Alpes fribourgeoises qui accueille les clients pour des retraites et des cures personnalisées en ayurvéda.

3.

QUEL A ÉTÉ LE PLUS GRAND DÉFI DANS LA CRÉATION DE CE PROJET ?

Le plus grand défi a été de lâcher prise sur mes peurs à l'idée de démarrer un projet indépendant sans associée et sans apport financier régulier. Mes fils m'ont beaucoup soutenue et on été très fiers de moi. Cela leur a permis de voyager librement sans crainte que leur mère soit seule. Ceci me porte encore aujourd'hui.

4.

COMMENT FAIS-TU POUR TOUT GÉRER ICI ?

Je me lève tôt le matin afin de profiter d'un temps pour moi et de faire mes pratiques personnelles. Ceci me permet d'organiser ma journée et d'aller en nature pour me ressourcer.

Je ne compte pas mes heures car je suis curieuse de continuer à apprendre la médecine ayurvédique et je continue de me perfectionner dans différents domaines; une formation à l'école du souffle notamment. Et mon compagnon me soutient et me suit dans mon projet.

5.

QUE VEUT DIRE GRATITUDE POUR TOI ?

Silence...

D'être heureuse. La simplicité d'un thé, une balade en forêt... C'est reconnaître ces petits riens qui font partie du bonheur de la journée. Et le bonheur authentique de mes clients..

6.

AS-TU UN MOT DU CŒUR À PARTAGER ?

Gracias Pachamama.



“ Le plus grand défi a été de lâcher prise sur mes peurs à l'idée de démarrer un projet indépendant sans associée et sans apport financier régulier. ”

Merci beaucoup Catherine pour ce moment de partage avec vous !

**Namasté
Samalie**

Le poème de l'âme

Cultiver la Grâce et l'Intuition

Cultiver la Grâce et l'Intuition est une démarche Divine qui nous invite au quotidien à regarder en soi. Lorsqu'on se pose dans l'intériorité de son être, nous nous apercevons que la Grâce et l'Intuition s'unissent, communié, forgeant à elles deux un phare magnifique dévoué à nous apporter guidance, protection et soutien sur le chemin de vie.

Être présent, relié à ses ressentis, ses élans, ses pensées, ses souvenirs, sa vie intérieure, à l'inattendu, demande une grande curiosité de notre part. Au fur et

à mesure, ces p'tits efforts, ces exercices deviennent de plus en plus naturels. Nous nous offrons ainsi un espace dans notre Art de Vivre dédié à la Grâce et l'Intuition. Sans connaître toutes les lois, notre esprit a cette capacité de ressentir ce qui est juste ou non pour nous-même, c'est quelque chose d'inné. Apprendre à écouter cette voix intérieure apporte cette communion spirituelle avec notre âme qui est l'intermédiaire entre tous les mondes dans lesquels nous vivons.

L'intuition c'est la Grâce qui est à même de nous prévenir des dangers et de nous permettre d'être plus créatifs que nous ne pourrions l'être en n'écoulant que notre intellect. Elle peut revêtir de nombreuses formes, s'exprimer au travers d'une pensée inhabituelle, inattendue ou un murmure silencieux en provenance du cœur. Il ne faut pas sous-estimer qu'une partie de nous est en constante communion avec la totalité de la création, notre âme divine, notre vérité.

Tout ce dont nous avons besoin pour développer cette merveilleuse capacité se trouve déjà en chacun de nous. Combien de fois nous-avons dit « je savais que ce n'était pas bon et pourtant j'y suis allée ». En étant à l'écoute de nos intuitions nous pouvons apporter avec Grâce d'importants changements afin de co-créer un avenir plus à l'écoute de nos besoins, de faire les bons choix.

Lorsqu'on parvient à se connecter avec cette puissance, nous avons la capacité d'apporter l'infini et l'invisible dans le monde de la matière. L'intuition est la Grâce de communier avec notre âme.



Intuition

Des exercices pratiques pour vous soutenir dans cette démarche.

DEMANDEZ À VOTRE CORPS

Prendre quelques inspirations profondes, attendre d'être calme, fermer les yeux et demander ensuite à notre corps si c'est la bonne ou mauvaise chose à faire, la décision à prendre. Notre corps nous répondra soit par une sensation de bien-être ou nous fera nous sentir mal, fatigué.

CHERCHEZ LES SIGNES

Observer les signes, si quelque chose attire notre attention, y prêter une certaine importance. Une pancarte, un mot, quelque chose qui saute aux yeux peut s'avérer un clin d'oeil de l'univers.

DEMANDEZ ET LÂCHEZ PRISE

Fermez les yeux en pensant fortement à votre question, ensuite lâchez prise en passant à autre chose. Fions-nous à notre intuition, elle nous donnera une réponse. L'idée germera tout simplement dans notre tête au cours de heures ou des jours qui suivent.

LA NUIT PORTE CONSEIL

Que ce soient les rêves, qui sont une excellente façon de communiquer avec notre intuition, ou tout simplement le bienfait qu'apporte la nuit, le nettoyage de notre journée s'y fait ainsi qu'une communion importante avec le grand «Tout». La nuit est grande porteuse d'informations. Posons notre question avant de nous endormir et laissons la nuit faire son œuvre.

Nicole Elliott est une Globe trotteuse insatiable née au Québec et fascinée par les différentes cultures religieuses qui cohabitent sur Mère Gaïa. Après des années de vie intense dans le monde artistique, elle entame un grand processus de réflexion au-travers des Esséniens et de l'étude du subtil pendant plus de 7 ans. "Portée par les énergies de Marie, je marche en toute simplicité sur le chemin, tissant ainsi ma toile à même le grand Tout de l'Univers".

Que la beauté de la Grâce et de l'Intuition puissent toucher le cœur de chacun-e de nous pour parfaire ce voyage sacré, ce voyage spirituel dans lequel nous nous sommes engagés. Elles me sont d'un grand soutien au quotidien puissent-elles en être autant dans le vôtre. Il me fera plaisir de vous lire, vous accueillir dans mon ciel si vous ressentez l'appel de m'écrire.

> nicole.daisy.elliott@gmail.com

Om shanti, shanti, shanti,

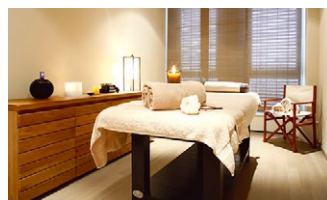
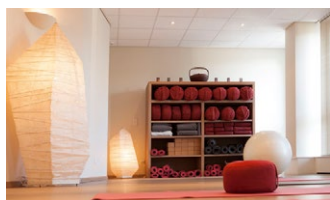
insens

CENTRE DE BIEN-ÊTRE

Espace unique dédié à la paix de l'esprit et au bien-être du corps, Insens, en plein coeur de Genève, offre une grande variété de cours collectifs, de massages et de soins, invite des enseignants et thérapeutes de renommée internationale, et organise régulièrement des conférences.

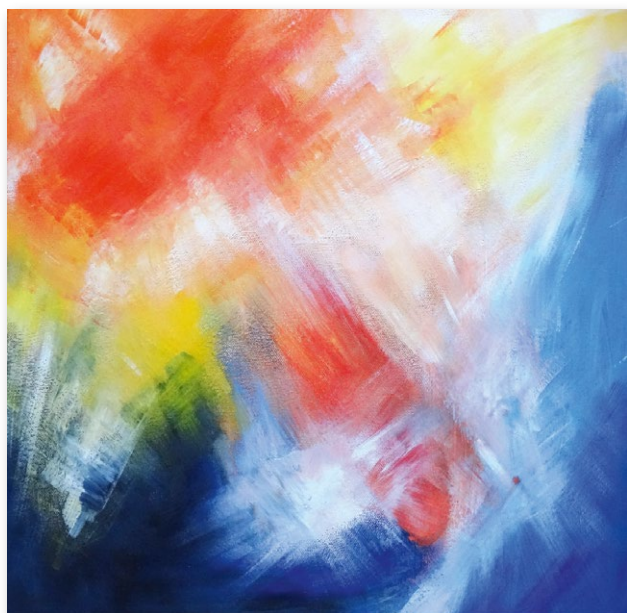
Le restaurant l'Insensé et sa cuisine fraîcheur ainsi qu'une boutique aux produits exclusifs complètent ce voyage au pays des sens.

Venez vous initier à l'art de l'équilibre entre le corps et l'esprit!



12, RUE AMI-LULLIN · 1207 GENÈVE

T. (+41) 022 545 36 85 · WWW.INSENS.CH · ENERGIE@INSENS.CH



Formation en art-thérapie évolutive[®] sur 3 ans.

Cet Art-Thérapie novatrice consiste à faire évoluer l'œuvre (dessin, écriture, danse, modelage...) jusqu'à ce qu'elle envoie à la psyché un message éleveur, transformateur, un renouveau.

Créée par Marie-Odile Brêthes, cette démarche s'appuie sur la psychosynthèse de Roberto Assagioli, la psychologie humaniste d'Abraham Maslow et les travaux de Carl Gustav Jung. Elle réunit le médium artistique, l'analyse des symboles, des mythes et des archétypes universels, la psychologie humaniste, et la spiritualité.

Évolutive, elle prend en compte l'évolution de la conscience de l'être dans ses dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle dans le but d'accompagner l'individu vers la réalisation de ses qualités et le changement dans sa vie.

FORMATION EN SUISSE

Geneviève Bénon
T. 032 953 13 95
E. genevieve.benon@outlook.com

SITES INTERNET

En Suisse : www.oserlavie.ch
En France : www.ecoleplenitude.org

Sexological Bodywork

Osons la révolution !

Encore peu connue, la profession de sexological bodyworker est née en Californie en 2003. Elle est arrivée en Suisse en 2008. Sexualité, corps, apprentissage, travail : voilà un résumé très succinct et pourtant assez juste de ce qu'est le sexological bodywork. Mais avant d'aller plus loin dans les explications détaillées de cette profession, laissez-moi d'abord m'attarder sur l'outil principal et plein de ressources de ces professionnel-le-s : le corps.

NOTRE CORPS EST UN Puits DE SAGESSE

Notre corps est plein de sagesse et peut nous apporter des clés pour vivre mieux, plus sereinement, plus authentiquement. Être conscient-e de sa respiration, du contact de ses pieds sur le sol lorsque l'on marche, du vent sur sa peau en promenade. Entendre son corps permet ensuite de pouvoir l'écouter et de lui donner ce dont il a besoin. Dans notre société très cérébrale, on oublie trop souvent que ces os et cette chair sont un bien très précieux. On n'a qu'un corps, pour le reste de notre vie.

Cette prise de conscience de ses propres sensations physiques est aussi essentielle

pour avoir une sexualité épanouie. Essayez la prochaine fois que vous profitez d'un moment d'intimité, seul-e ou avec un-e partenaire, de ressentir chaque caresse, chaque souffle, chaque effleurement. Il suffit de concentrer son attention sur les points de contact entre les corps, ou entre votre main et votre peau. Essayez de porter votre attention sur les sensations à l'intérieur de vous-même : votre bassin, l'air dans vos poumons, la tension et le relâchement des muscles... Vous serez instantanément plus connecté-e à vos envies, vos besoins, vos sensations et sentiments. Cela crée plus d'intensité, plus de connexion, plus d'authenticité, plus de facilité à communiquer.

L'OUTIL DE BASE DES SEXOLOGICAL BODYWORKERS : LA CONNEXION AVEC LE CORPS.

Cette connexion à son corps, c'est la base avec laquelle travaillent les sexological bodyworkers. Ces professionnel-le-s sont des éducateurs-trices dont le rôle est de soutenir des individus, des couples et des groupes dans l'exploration de leur sexualité et de leur corps. Le sexological bodywork se base sur la capacité du corps à apprendre. L'idée est de partir d'un objectif ou d'une intention, puis de travailler ensemble avec des exercices pour apprendre, sortir de la routine, comprendre comment on fonctionne. Les outils d'enseignement des sexological bodyworkers incluent une variété d'éléments comme la respiration, le mouvement, le son, le toucher, le massage, la réparation de tissu cicatriciel et le travail sur le plancher pelvien.

UN TRAVAIL ESSENTIEL POUR BEAUCOUP DE MONDE

Pourquoi est-ce que le sexological bodywork est selon moi nécessaire aujourd'hui ? Parce que nous perdons de plus en plus cette connexion avec notre corps, et que, très souvent, le fait est que personne ne nous a jamais vraiment expliqué la sexualité. Nous sommes tous plus ou moins livrés à nous-mêmes, en essayant tant bien que mal d'apprendre en autodidacte. Parfois,



ça convient parfaitement et c'est pleinement satisfaisant. On découvre seul-e, à deux, ou même à plusieurs, des choses extraordinaires. Mais parfois aussi, le parcours est plus difficile et semé d'embûches. Il arrive que le désir se perde, pannes d'érections, difficultés à atteindre l'orgasme et l'intimité du couple perd de son intensité. Parfois encore, notre éducation ou notre passé nous rattrappent. Et parfois encore, même lorsque tout va bien, on a l'intuition qu'il y a plus à ressentir et à explorer.

Les sexological bodyworkers sont là pour soutenir cette exploration et cet apprentissage. C'est un travail collaboratif

“ Le fait est que personne ne nous a jamais vraiment expliqué la sexualité. Nous sommes tous plus ou moins livrés à nous-mêmes, en essayant tant bien que mal d'apprendre en autodidacte. ”

où les besoins, les limites et les objectifs de la personne sont au cœur du travail. Le corps est au centre, et c'est cet élément qui rend cette profession unique et quelque peu révolutionnaire. Nous ne vivons pas dans une société qui encourage sainement la sexualité. Prendre soin de soi, de son corps et de sa vie sexuelle est donc en soi déjà, un acte révolutionnaire.

EN SUISSE ROMANDE, LA RÉVOLUTION COMMENCE

De plus en plus répandu en Suisse alémanique, le sexological bodywork arrive également en Suisse romande. Après des années de formation dans le domaine de la sexualité, du corps et du toucher, convaincue de l'importance d'un tel travail, j'ai ouvert un cabinet de sexological bodywork à Fribourg. L'offre est variée et comprend des séances personnalisées, des cours privés pour couple et des ateliers de groupes.

C'est une des pièces manquantes dans le domaine de la sexualité aujourd'hui: des espaces où l'expression de sa

sexualité, telle qu'elle est, sans artifices, est pleinement acceptée et encouragée. On en a besoin pour se développer en tant qu'être humain. Il est essentiel que nous nous rendions compte de l'importance de notre propre sexualité et de ce qu'une meilleure attention envers son corps peut amener dans nos vies.

C'est cette profonde réalisation dont je suis chaque jour plus convaincue qui me propulse en avant, vers cette société plus libre et plus acceptante que nous voyons naître sous nos yeux.

Prenons part à la révolution!

Romaine Kohler

Vivre son corps et sa sexualité

- Ateliers de groupe
- Cours pour couples
- Séances individuelles

W: www.romainekohler.ch

E: info@romainekohler.ch

T: 0041 79 265 80 61

Aléria coiffure institut

Colorations végétales et produits BIO pour vos cheveux.
Vaste choix de cosmétiques naturels.

ESPACE CONSEILS

Monique Frutschi
Maîtrise fédérale
Rue du Trésor 9
2000 Neuchâtel

Tél. 032 725 15 24



- Coloration végétale Exempt de Résorcine, PDT, Parabens.
- Traitement et soins cuir chevelu et cheveux au Caviar, Protéine, Kératine, H. Essentielles
- Coupe thermique spéciale pointes fourchues

aléria-coiffure@net2000.ch

www.aléria-coiffure.ch

LES KALEISTARS

D'ANNE-FRANÇOISE POTTERAT

Née à Lausanne, **Anne-Françoise Potterat** est une artiste diplômée de l'école des Arts Visuels de New York, aux Etats-Unis. Elle est également diplômée en biochimie, en yoga et en reiki. Elle a grandi en Suisse puis vécu ensuite à New York pendant 29 ans et 2 ans en Iran avant de revenir s'installer dans son pays d'origine.

Depuis Mars 2010 elle crée des symphonies visuelles intitulées Mandalas kaléidoscopiques *KaleiStars*. Elle les expose depuis 2012 en y ajoutant, depuis 2013, des méditations qui permettent aux visiteurs d'en percevoir toute la profondeur.



QUEL EST LE SENS DE TA DÉMARCHE EN CRÉANT LES KALEISTARS ?

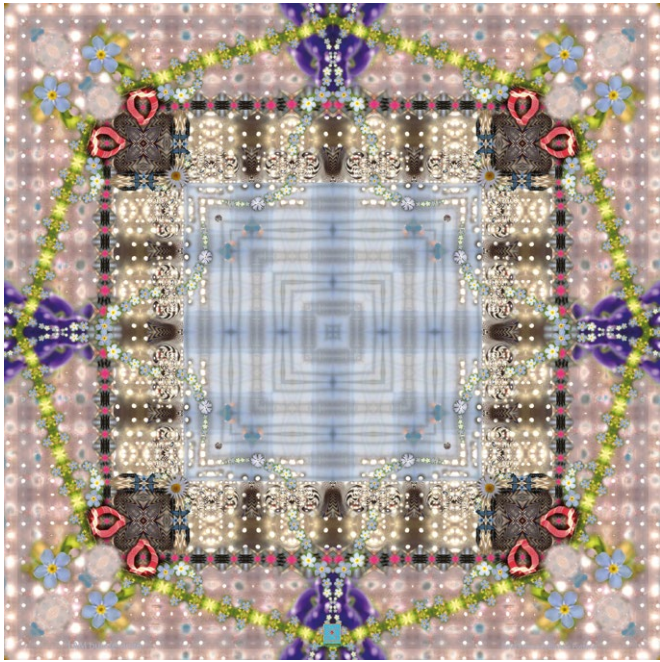
Ces mandalas répondent à la question : Comment, en les observant, puis-je reconnecter ma dimension humaine à ma dimension divine, la dimension de l'Être ?

Par leur géométrie, leurs couleurs et l'association d'images qui ne se cotoient pas ensemble dans le quotidien, de nouveaux chemins sont créés au niveau cérébral sans que cela implique un travail conscient, sans imposer d'ascèse. Chaque image a donc une fonction méditative, contemplative, elle permet un réalignement avec notre vérité intérieure. Le mandala kaléidoscopique permet de se positionner par rapport à soi, à l'univers, à la société, de réaligner toutes les parties de soi et de s'ancrer dans notre centre. Il devient un pont entre le corps humain et cette dimension divine, invisible et puissante.

COMMENT SE CRÉE UN KALEISTAR ?

J'adore les couleurs, me balader, observer, photographier ce qui me touche, capter l'essence d'un moment, l'ordinateur, la connexion avec quelque chose de plus grand que moi...

Ce qui déclenche la création d'un KaleiStar est une situation de vie. Celle-ci génère un désir, une énergie, une intention. Je me centre. Je m'aligne avec les forces de l'invisible et m'ouvre au mystère de la création et la vibration des couleurs... Une géométrie se crée... quelque chose se passe en moi au niveau moléculaire. En contemplant le mandala, en observant les effets sur mon corps et sur ce que cela éveille en moi, j'ajoute des éléments guidée par l'intuition et l'invisible. Au final, lorsqu'on contemple un KaleiStar on invite ses différentes dimensions humaines, ses multiples facettes de la personnalité à se relier à son Être véritable.



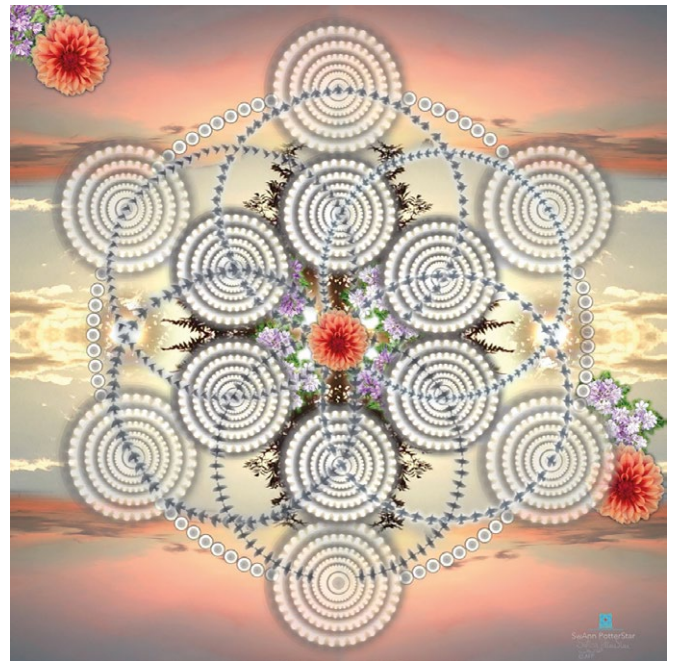
Dreams Coming True, 2013



Compassion et regard tendre, 2014



Scarabée magique, 2015



Serendipity, 2015

ELLE et LUI

UNE MÉLODIE À DEUX VOIX



ELLE

- Nous les femmes on s'est tellement battues pour l'égalité ces dernières années!

ELLE

- Je souhaite à présent plutôt l'équité, c'est-à-dire l'égalité des chances et l'impartialité pour tous. J'entends encore souvent nos différences finir en reproches mutuels. Par exemple, mes copines se plaignent parfois que leurs hommes sont dans l'action et la solution alors qu'elles souhaitent être écoutées et être en relation... et voilà le début d'une scène de ménage.

LUI

- Et aujourd'hui, tu en es où avec cette question?

LUI

- Oui je dois avouer que nos comportements doivent surprendre les femmes, notamment l'agressivité et la compétitivité si propres à l'homme, et qui nous a probablement amené à cette inégalité culturelle qui a duré si longtemps. Je dois dire qu'aujourd'hui je ressens une certaine responsabilité à utiliser l'énergie de cette agressivité pour en faire quelque chose de plus constructif que mes ancêtres. Nous les hommes avons si longtemps appris à chasser pour vivre! Ce qui signifiait être embusqués et sur nos gardes, ne pas faire de bruit ni montrer nos émotions; c'était «manger ou être mangé». Nous avons aussi développé notre capacité

à nous focaliser sur les détails. Vous les femmes deviez pendant ce temps être solidaires entre vous pour vous occuper du foyer et des enfants, tout en surveillant les alentours, développant ainsi votre capacité à la vision globale. Aujourd'hui d'ailleurs cette différence s'observe dans la structure même de nos cerveaux: les hémisphères cérébraux d'une femme sont moins spécialisés que ceux d'un homme. Le cerveau masculin est plus grand et dispose d'une moins grande densité de connexions entre neurones. Chez la femme les œstrogènes stimulent en permanence les liens entre les deux hémisphères cérébraux et incitent davantage les cellules nerveuses à créer des connexions.

Elles auraient ainsi 30% de connexions neuronales supplémentaires dédiées au langage. Ces comportements sont si ancrés qu'aujourd'hui encore nous sommes davantage à l'aise dans l'action et la recherche de solutions alors que vous êtes à l'aise dans le dialogue et l'écoute empathique. Tu sais moi aussi j'entends encore souvent nos différences finir en reproches mutuels. Par exemple, les hommes disent des femmes qu'elles sont compliquées.



ELLE

- Comme tu le relevais nous, les femmes, faisons plus facilement des liens que les hommes dans plusieurs domaines, ce qui nous rend plus complexes et pour vous les hommes, certainement un peu compliquées. Les analyses par IRM ont montré par exemple que lorsque le cerveau d'un homme est au repos son activité électrique montre un maximum de 30% alors que celui de la femme est actif à 90%; elle ne cesse de recevoir et d'analyser les informations qui proviennent de son environnement. Elle remarque donc mieux aussi les nuances de la voix, du langage corporel ou les stimuli sensoriels, la rendant sensible à ce qui l'entoure.

ELLE

- La femme, de par ses cycles menstruels et son sexe intériorisé qui l'obligent à prendre particulièrement soin de son hygiène, ses grossesses et son corps qui change ainsi que sa capacité à voir globalement, est proche de la nature changeante et cyclique. Cette nature a sa propre sélection et ses mécanismes destinés à protéger la vie ; un de ces mécanismes consiste à percevoir ce qui la menace pour s'en protéger ou s'en prévenir le plus vite possible. Nous sommes ainsi appelées à protéger la vie et à sentir un déséquilibre, donc à percevoir avec acuité ce qui ne va pas. Et à le partager avec notre homme. D'ailleurs souvent quand mon homme rentre du boulot il veut être tranquille et il est fuyant alors que j'ai besoin de soutien et justement de partages.

LUI

- Ca me fait penser que beaucoup d'hommes disent des femmes qu'elles se plaignent souvent.

LUI

- Moi aussi j'entends parfois les hommes dire des femmes qu'elles ne les laissent pas tranquilles. En situation de stress, la science nous montre que nous, les hommes, avons besoin de faire baisser notre tension émotionnelle en étant au calme, en silence et surtout seuls. Vous les femmes avez des besoins très différents puisque dans ces mêmes situations de stress, vous faites baisser votre tension émotionnelle en restant en lien émotionnel et verbal. Quand nous avons besoin de fuir, vous nous poursuivez pour rester dans un lien rassurant ce qui nous stresse encore plus et nous pousse encore plus à fuir.

ELLE et LUI

- Est-ce que savoir tout ça ne facilite pas la vie en couple, soutenant le regard positif entre hommes et femmes qui peuvent alors s'enrichir de leurs différences ?

Anne Fontaine (sexologue) et **Thomas Noyer** (psychologue) ont créé le Cabinet *Sens* à Neuchâtel. Ils co-animent un groupe de parole mixte (sur Neuchâtel et Lausanne) ainsi qu'un atelier sur le couple et les différences hommes-femmes en parallèle à leurs activités de thérapie individuelle et de couple.

www.cabinetsens.ch

Cocooning

collection

*Pour une beauté naturelle, découvrez
nos soins du corps biologiques,
fabriqués en Suisse.*



Visitez notre boutique en ligne
WWW.COCOONING.CH

COURS DE PHOTOGRAPHIE CONTEMPLATIVE

Cet art contemplatif bouddhiste utilise la photographie comme support de méditation selon les enseignements du maître tibétain Chögyam Trungpa. Il s'agit de coordonner l'oeil et l'esprit au quotidien pour créer et maintenir une qualité de présence au monde.

Lorsque l'oeil et l'esprit sont coordonnés, le monde visuel devient plus vivant, plus délectable, comme si nous le découvriions pour la première fois et nous nous sentons alors naturellement ancrés dans le moment présent.

Venez vous ouvrir à des nouvelles perceptions.

E: contact@virginieclaret.com
W: www.virginieclaret.com



A l'écoute de la Déesse



Maya-Amalia Hediger a créé l'association *Eveil-Nature*, basée à Lausanne qui a pour but de promouvoir l'écologie, la santé et l'éthique, par une alimentation 100% végétale et un mode de vie plus proche de la nature.

Ses activités comprennent des journées en pleine nature à la rencontre des plantes sauvages comestibles, des cours sur les plantes médicinales et des ateliers de cuisine végétale.

RENOUER AVEC LA NATURE POUR RETRouver NOS RACINES

Depuis l'aube des temps, les plantes ont joué un rôle primordial dans l'évolution de l'espèce humaine. En plus de produire l'air que nous respirons, elles ont été à la fois nos abris, nos vêtements, notre nourriture et nos médicaments.

Un savoir ancestral se transmettait, de femme en femme sur le pouvoir et les vertus que recelait le mystérieux monde végétal, lien entre la Terre et le Ciel. Les plantes étaient utilisées dans diverses cérémonies, et accompagnaient les rites de passage qui jalonnaient la vie, de la naissance à la mort.

On retrouve des traces de ce savoir ancestral dans la mythologie. Par exemple, les plantes de la famille des armoises (*Artemisia*), qui comprend l'armoise, l'absinthe et l'estragon, tient son nom de la déesse grecque Artémis. Cette vierge farouche, protectrice des femmes et de la nature sauvage, les auraient offertes aux femmes pour leur indépendance.

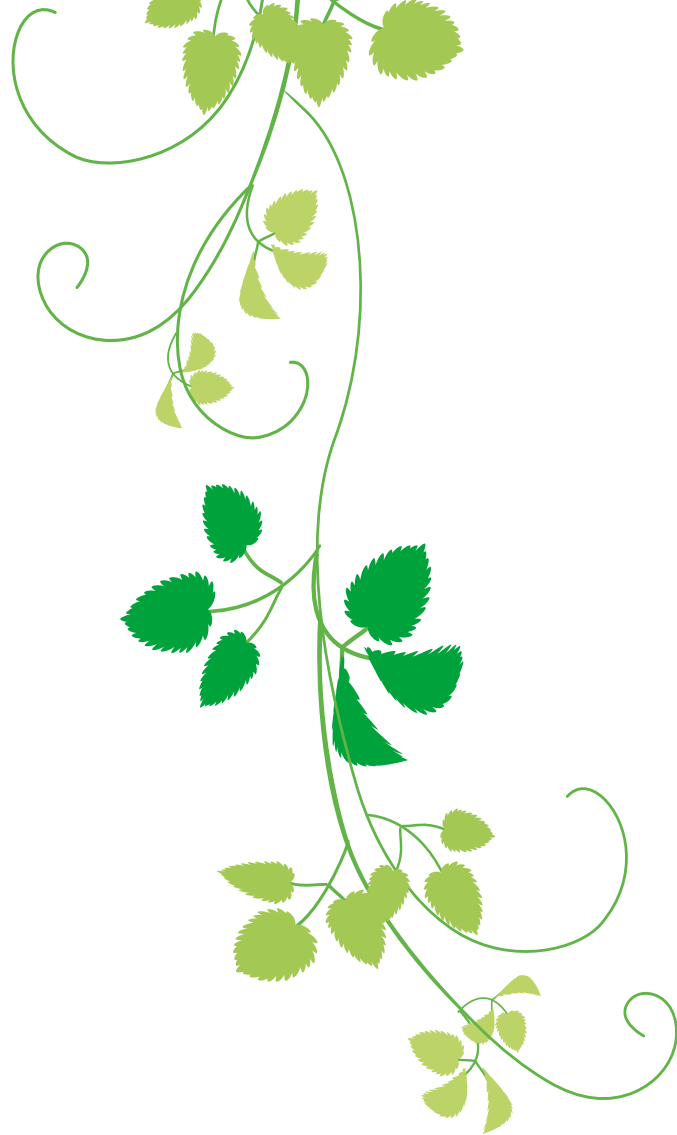
Or il se trouve que toutes les plantes de cette famille possèdent justement des propriétés particulièrement liées aux femmes: elles diminuent la douleur pendant les menstruations, sont galactogènes (augmente la production de lait) ou, au contraire, abortives.



GUÉRIR L'HUMAIN POUR GUÉRIR LA TERRE

Dans notre société matérialiste, la Nature a perdu son sens sacré. Elle est rabaissée à une simple ressource de marchandise où l'on puise avidement sans avoir vraiment conscience des méfaits et des répercussions que cela engendre. Nous mesurons aujourd'hui l'impact environnemental dévastateur de nos choix modernes (sols épuisés par l'agriculture intensive, cours d'eau contaminés, air pollué etc.).

Pour retrouver l'équilibre qu'elle a perdu, notre société doit prendre conscience du respect qu'elle doit à la Nature et entamer avec elle une relation d'entraide et non plus de domination. Au fond de nous, nous le savons. La nature nous appelle, son énergie nous ressource, mais nous ne la connaissons plus vraiment.



DES TRÉSORS SAUVAGES POUSSENT SOUS NOS PIEDS

Pourtant partout, dans les forêts, les champs, les talus, au bord des chemins, la nature nous offre en toutes saisons, des herbes et des fruits sauvages aux propriétés nutritionnelles et médicinales sans pareil.

Celles qu'on appelle à tort les mauvaises herbes, devant lesquelles nous passons tous les jours sans même nous en rendre compte, sont les aliments les plus riches au monde en nutriments (vitamines, oligo-éléments, protéines, etc...) produisent des saveurs plus délicieuses et intenses que tout ce que l'on connaît habituellement et peuvent soigner bon nombre de problèmes de santé. De plus, personne ne les arrose, ne les enduit d'engrais, ne les sélectionne. Elles poussent et vivent à l'endroit idéal pour leur développement tout en apportent au sol et à la faune ce dont ils ont besoin.

SE RELIER À L'ÉNERGIE D'UNE PLANTE

Par leurs formes, leurs couleurs, leurs odeurs, leur goût, en inspirant notre âme par leur beauté et leur poésie il nous est à nouveau possible aujourd'hui de comprendre les messages que les plantes nous envoient.

Tout d'abord, intuitivement choisir une plante qui nous attire. Tout commence par une observation attentive. En étant dans le moment présent et en nous concentrant sur une seule plante nous l'observons dans tous ses détails; la perfection de son architecture, ses formes, sa couleur, son élan vital. Pour bien la découvrir il faut aussi la toucher, sentir sa texture... est-elle lisse, rugueuse, duveteuse... ?

Puis, les yeux fermés, plonger dans son cœur, sentir son odeur (parfois en plus des fleurs les feuilles offrent aussi des arômes surprenants, froissez-les pour les découvrir). Le parfum nous apporte peut être une détente, ou au contraire de l'énergie. Cela peut aussi nous ramener à un souvenir de notre passé.

Si c'est une plante que nous connaissons déjà ou si nous sommes accompagnés par quelqu'un qui a de l'expérience, nous pouvons encore la goûter.

Ces diverses informations amènent à une certaine "atmosphère" qui nous imprègne petit à petit. Ce que l'on ressent devant un chêne majestueux ou devant une jolie violette, est très différent.

Nous pouvons ensuite faire naître cette plante à l'intérieur de nous et se laisser accompagner par son énergie tout au long de la journée. Essayez de réagir aux situations devant lesquelles vous vous trouvez avec les qualités que vous avez découvertes dans cette plante : de la douceur, de la puissance, de la légèreté, de la stabilité... Connectez-vous intérieurement à elle. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois avec la même plante jusqu'à vraiment la sentir agir en vous, puis changer de plante pour voir les différences.

La découverte et l'émerveillement devant les trésors que recèle la nature emplissent notre âme de gratitude, c'est un premier pas pour retrouver l'envie de la préserver. Alors n'attendons plus, partons la rejoindre et guérissons-nous ensemble !

Maya-Amalia Hediger

T: 079 266 51 22

E: mayamanga3@hotmail.com

W: www.eveil-nature.wix.com/association



A l'essentiel

BOUTIQUE

**Spécialiste en conseil et vente
d'huiles essentielles**

www.alessentiel.ch
info@alessentiel.ch

CENTRE AMÉTHYSTE

Formations en Aromathérapie

www.centre-amethyste.ch
info@centre-amethyste.ch

In Riaux 8 – 1726 Farvagny – +41(0)26 470 01 71

Histoires pour petits humains

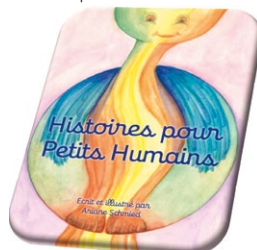
Ecrit et illustré par Ariane Schmied, artiste peintre et médium, ce livre, accompagné de ses 21 cartes, est destiné à un public de 6 à 106 ans. Il offre un merveilleux soutien aux « Petits Humains » durant les périodes où un peu de magie viendrait à leur manquer...

Ce n'est pas parce qu'on est petit que l'on n'a pas de soucis. Alors comment faire, du « haut » de son enfance, pour comprendre une situation conflictuelle, lui trouver une solution, retrouver ou renforcer son optimisme ?

21 histoires accompagnées de cartes pour appréhender les problématiques telles que la différence, l'amitié, l'espoir, etc... Support pour l'enfant et pour les adultes qui l'entoure (parents, enseignants, thérapeutes, etc...) pour l'aider à exprimer ses émotions.

Histoires pour petits humains: Frs 42.-

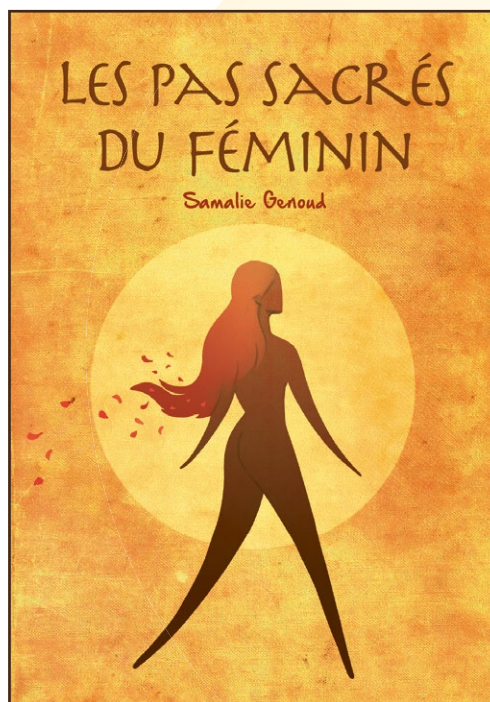
Ariane Schmied
E.schmiedar@bluewin.ch
W. www.la-rose-des-sables8.com



A travers cet ouvrage, Samalie a voulu mettre à disposition des informations essentielles sur l'éveil du Féminin Sacré. Durant ses conférences et ses stages, au cours de ses expériences de vie, elle a récolté de précieuses informations qui – elle le souhaite – pourront servir à toutes les femmes.

Vous trouverez dans ce livre un cheminement vers l'espace sacré intérieur du Féminin ainsi que des exercices pratiques de guérison à faire soi-même. Un album de méditation accompagne cet ouvrage pour faciliter l'accès à cet espace sacré intérieur disponible en chaque femme.

www.espace-meraude.com

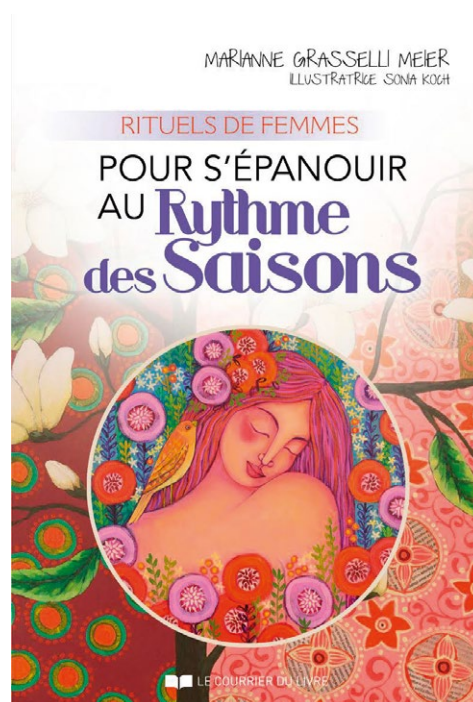


Marianne Grasselli Meier, musicothérapeute et écothérapeute est l'auteur du 3^e livre de la collection « L'éveil au féminin, rituels de femmes ». Elle propose aux femmes de renouer avec Mère Nature, de « capter l'âme des saisons ».

Les saisons nous offrent un véritable enseignement pour être pleinement vivante. Chacune nous invite à vivre un état particulier, renaître au nouveau (Printemps), fleurir exhiler notre parfum (Été), relâcher ce qui doit l'être (Automne), puis rentrer dans notre grotte (Hiver). Nous sommes tour à tour la graine, la feuille, le fruit et l'arbre!

En nous accordant à nouveau à ces rythmes grâce à des rituels d'éco thérapie, nous renouons à la fois avec notre propre nature, et notre environnement. Alors, nous pouvons vivre davantage en phase avec nos besoins et retrouver un équilibre naturel.

Véritable guide pratique qui comprend une trentaine de pratiques, rituels et méditations guidées, Marianne Grasselli Meier, propose des expériences sensibles, corporelles, imprégnées d'âme poétique, accessibles à toutes, en solo, ou en groupe, chez soi, ou en nature.





Fondatrice de la revue, **Samalie Genoud** œuvre en Suisse romande dans différents centres de soin. Créatrice de l'espace **Emeraude** et des associations **Femmes sacrées** et **Reiki Unitaire**, elle anime des stages d'éveil de la conscience dans le domaine de la guérison, du féminin Sacré et de la libération du Soi pour accéder au Divin intérieur.

www.espace-eneraude.ch