

« Il n'y a qu'un coin de l'univers que vous pouvez améliorer : c'est vous-même » St Exupéry

SOMMAIRE

- ✚ A méditer
- ✚ Ateliers du mois
- ✚ Spiruline et dynamisation du système immunitaire
- ✚ Remonter son niveau énergétique

A méditer

« Quel que soit leur place ou leur charge dans la société les êtres humains ont tous des responsabilités les uns vis-à-vis des autres, car en tant que créatures, ils sont tous liés les uns aux autres.

Cette responsabilité ne concerne pas seulement leurs actes, mais aussi leurs sentiments et leurs pensées qui agissent, dans l'invisible, comme des forces bénéfiques ou nocifs.

Nous devons tous avoir conscience que par une vie pure et noble, nous entraînons des êtres sur le chemin de la lumière, même si en apparence rien ne se produit, grâce à nous, il y a toujours dans le monde, quelque chose de bon qui s'éveille, qui reçoit une impulsion. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Atelier : Contrôler son sommeil - le 19 novembre 2011

Apprendre à programmer votre sommeil afin de le rendre efficace

Qu'est ce que le sommeil ? Les différents types de sommeil ? Les cycles de sommeil. Les effets physiologiques du sommeil. Les différentes insomnies. Connaître ses cycles de sommeil ? Comment améliorer son sommeil. Apprendre à programmer votre sommeil afin de le rendre efficace

Ce stage est ouvert à tous.

Horaires : 9h00 -> 13h00

Le **nombre de place étant limité**, ne t'ardez pas à vous inscrire

Tarifs : **50 €**



Atelier : L'art d'être Egoïste - le 19 novembre 2011

Bien que le concept d'égoïsme ait mauvaise presse, c'est la clef de votre bonheur, car pour trouver votre bonheur, il faut avant toute chose s'occuper d'abord de soi-même avant d'aller s'occuper des autres ! Cependant ne confondez pas : égoïsme et égoïsme.

En étant égoïste, nos relations avec les autres s'améliorent et s'enrichissent, car en réalisant nos désirs, en répondant à nos besoins propres, nous arrêtons d'infliger nos insatisfactions, nos frustrations à votre entourage.

Le but de ces ateliers est de vous permettre

- de vous libérer du regard des autres
- d'apprendre à identifier vos désirs et à mieux défendre vos propres intérêts
- de prendre votre vie en main et d'assumer la responsabilité de votre bonheur
- de vivre en harmonie avec vous-même... et les autres !

Ce stage est ouvert à tous.

Horaires : 14h30 -> 18h30

Le nombre de place étant limité, ne t'ardez pas à vous inscrire

Tarifs : **50 €**

mon plus grand souci
c'est moi

Spiruline et dynamisation du système immunitaire

Dans le cadre d'une étude japonaise, le nombre et l'activité de leurs cellules tueuses naturelles (NKC) de sujets ont été mesurés avant et après l'administration de spiruline.

Les cellules tueuses naturelles détruisent les cellules cancéreuses en s'attachant à elle et en libérant une substance toxique. À la fin de l'étude, les chercheurs ont noté une augmentation significative de la production et de la capacité à tuer des cellules tueuses des différents sujets. Ils ont conclu que la spiruline agissait directement et indirectement sur les cellules dites NKC (Natural Killer Cells).

L'étude suggère également que les effets stimulants de la spiruline sur le système immunitaire sont durables. Cinq semaines après l'arrêt du traitement, le système immunitaire des douze cobayes était toujours optimal.



Remonter son niveau énergétique

L'être humain vibre à une fréquence qui lui est propre et qui est harmonisée avec celle de la Terre. Cependant, lorsque le niveau vibratoire baisse, l'individu est alors enclin à développer des maladies.



Tout corps est formé d'énergie. Chaque cellule est un mini circuit oscillant, avec les charges négatives à l'intérieur et les charges positives à l'extérieur de la cellule (différence de concentration en minéraux : sodium et potassium). La moyenne des vibrations de toutes les cellules donne au corps son taux vibratoire moyen.

On considère que la zone de bonne santé correspond à un taux vibratoire moyen compris entre 7000 et 9000 unités bovis (UB), en radiesthésie.

La baisse de la fréquence vibratoire du corps provient généralement d'un mode de vie déséquilibré : stress, alimentation industrielle, sédentarisation, mauvaise respiration, tabac, alcool, drogue...

Mais entre aussi en ligne de compte :

- les pensées négatives parasites que nous émettons
- les perturbations géomagnétiques et électromagnétiques des lieux où nous vivons
- la présence d'êtres nuisibles dans notre entourage (vampirisme énergétique)...

Lorsque le taux vibratoire passe en dessous de 6000 UB, la personne entre dans une zone propice à la maladie physique et psychologique. Plus le niveau sera bas et plus la maladie sera grave.

Exemple : dépression (5700 UB), sclérose en plaque (4500 UB), cancer (2500 UB).

En cas de maladie, une des premières choses à faire et de remonter le niveau vibratoire au plus vite. En dessous de 5700 UB, l'aide d'un énergéticien, d'un magnétiseur, d'un thérapeute sera nécessaire, car le niveau est devenu trop bas pour remonter tout seul rapidement.

Cependant la personne doit aussi œuvrer pour sa guérison.

+ **Privilégier la consommation d'aliments biologiques**, frais, de saison, crus ou faiblement cuis car ils ont un taux vibratoire entre 9000 et 10000 UB contre 6000 à 7000 UB pour l'alimentation industrielle.

+ **Boire de l'eau énergétisée** : boire de l'eau minérale de source, dynamisée aux rayons du soleil ou avec des pierres (quartz...) ou avec quelques gouttes de jus de citron frais ...

+ **Respirer de l'air ionisé** : Respirer de l'air chargé en ions négatifs est très sain pour le corps énergétique. C'est l'air de la montagne, de l'océan, des cascades. Chez nous c'est l'air ionisé par les lampes à sel.

+ **Pratiquer la respiration abdominale** : respirer en utilisant son diaphragme permet de :

- Tonifie le plexus solaire (chef d'orchestre de la circulation énergétique dans le corps)
- Tonifie la rate (chef d'orchestre du système immunitaire du corps)
- Décontracte tout le système digestif

+ **Vivre dans un lieu harmonieux** : Vivre dans une maison, travailler dans un lieu où le taux vibratoire est supérieur à 7000 UB permettra de s'y recharger. Par contre si le lieu est chargé négativement alors les êtres qui y vivent s'y épuiseront. Un travail de rééquilibrage énergétique sera alors nécessaire.

+ **Privilégier les pensées positives**, d'amour, de partage, de compassion augmente intensément le taux vibratoire de l'être.

Extrait de Principe de Santé : Médecine énergétique selon le Dr Luc Bodin



RELAX & VITALITE : Jean Louis CAUVIN

12 rue docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Energéticien - Sophrologue-analyste - Professeur de yoga - Relaxologue

Sophrologie - Gestion du stress - Sophro-analyse

Harmonisation énergétique - Réflexologie plantaire, faciale (dien cham)

Accompagnement de la maternité, de la paternité

Massages de bien être - Massages ayurvédiques - Massages en entreprise

Hatha yoga - Respiration - Yoga nidra - Méditation - Relaxation

Individuel - Couples - Groupes - Adolescents - Adules

Pour tout renseignement :

05 56 96 70 28

06 99 26 21 54

Courriel : contact@relax-vitalite.com

Sites : <http://www.relax-vitalite.com>

<http://asthanga.yoga.ayurvedique.perso.sfr.fr>