



Hiver 2011

Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Si vous voulez [télécharger cette newsletter](#) en pdf.

Pour lire notre [Livre d'or](#)

Manque de temps, trop de stress, perte de confiance... sont des mots que nous entendons bien souvent en début de séjour à l'Amandier.

Puissiez-vous en 2012 avoir du temps, véritable richesse aujourd'hui, pour vous retrouver, faire des choix justes...



Puissiez vous vivre dans la légèreté, la santé, la vitalité afin d'être en capacité de choisir une vie plus sobre et plus heureuse...

Puissiez vous grâce à un sourire, un encouragement, de la reconnaissance, une tape amicale sur l'épaule, combler un peu les creux de votre vie. Ceci afin de veiller à votre bien être physique et à votre équilibre affectif...

Que 2012 soit l'occasion d'un réel mieux être, Belle année 2012 à vous !

Dominique et Pierre

Sommaire

- 1. Préparons nous à **changer de branche** !
- 2. [Du 18 au 22 février offrez vous cinq jours de détente, allègement, raquettes ou rando](#)
- 3. **Offrons notre santé** et notre bien-être à notre entourage
- 4. Les **conseils du naturopathe pour bien commencer l'année**
- 5. Les **recettes de Dominique**
- 6. **Nouveautés 2012** à l'Amandier
- 7. D'**autres stages** qui auront lieu à l'Amandier en 2012
- 8. Nous avons aimé
- 9. Pour télécharger nos **précédentes newsletters**

1. Préparons nous à **changer de branche** !

Cette fin d'année et l'arrivée de la prochaine nous invite nombreux à des changements dans nos vies...

Pour avancer comme nos ancêtres les singes, il faut savoir à un moment lâcher une branche pour attraper la suivante. C'est un instant délicat qui nous confronte à la peur du vide, ou du manque. Mais déjà la nouvelle branche nous redonne confiance et force !

C'est peut-être le moment d'aller vers l'essentiel, vers plus de relation, de lien, vers une forme de sobriété heureuse comme le dit **Pierre Rabhi**.

2. Du 18 au 22 février offrez vous **cinq jours de détente, allègement, raquettes ou rando**



Ce séjour est conçu pour vous permettre de **sortir de l'hiver en douceur**.

Marcher dans la neige vierge en pleine nature, dans le silence des bois, avec des raquettes aux pieds dans des paysages sauvages c'est tout simplement magique !!!

Des instants de pur bonheur à suivre les traces des animaux, à se prendre pour des trappeurs.

Cinq jours pour **faire le plein d'énergie**, et de vie, pour faire bouger votre corps, pour le nettoyer des surcharges de l'hiver et pour vous donner un nouveau départ au naturel.

Cinq jours pour **manger sainement**, avec un jour de jus Breuss puissant détoxifiant, deux jours complets de monodiète de riz, afin de drainer votre corps en douceur, et deux jours d'alimentation des centenaires pour augmenter votre santé et longévité...

Laure se fera un plaisir de vous faire participer à **ses cours de cuisine japonaise** et vous livrera tous les secrets des Makis, et autres mets raffinés



venant du Japon mais aussi de la Provence.

Certains parmi vous n'aiment peut être pas marcher dans la neige aussi à L'Amandier nous avons également prévu des randonnées chaussures aux pieds sur des chemins, un peu plus bas dans la vallée. Nous ferons un deuxième groupe pour satisfaire tout le monde. Et bien entendu cette option sera pour tout le monde si la neige fait défaut.

Si vous avez peu de temps disponible, si vous vous sentez **encrassé avec quelques kilos en trop**, si vous avez **besoin de faire un break** pour vous retrouver si l'ambiance **cocooning** de l'Amandier avec son **feu de cheminée** vous fait envie, si vous avez besoin à la fois de changer d'air, de bouger mais dans un nuage de douceur...

3. Offrons notre santé et notre bien-être à notre entourage

Comme le dit mon enseignant de Tai Chi, notre pratique corporelle quelle qu'elle soit profite tant à nous qu'à notre entourage. Faire circuler l'énergie, se recentrer permet d'être plus disponibles à nos proches. C'est un cadeau à faire à notre entourage que de pratiquer avec l'intention de faire profiter les autres du bénéfice de notre pratique. Alors bonne pratique corporelle pour rester en forme !



4. Les conseils du naturopathe pour bien commencer l'année

Si vous êtes gourmand comme moi, pensez à **bouger un peu plus après les fêtes** pour brûler les calories emmagasinées : marche à pied, vélo, taille au jardin ...

Pour soulager votre foie pensez à la **tisane de romarin, citron et un peu de thym** qui protège notre immunité.

Ne pas oublier qu'en hiver il faut manger de **préférence du chaud** même si peu cuit ou décrudité pour digérer facilement. Le printemps et l'été seront plus la saison du cru.

Mangez des **potages** le soir riches en fibre en eau et en minéraux, qui apportent aussi une bonne satiété et peu de calories. C'est le moment de manger aussi des **noix** riches en bons oméga 3.

Pour votre peau, vos lèvres pensez aux **huiles Weleda à l'arnica**, ou au **beurre de karité**. Utilisez aussi des crèmes hydratantes naturelles.

En cas de mauvaise digestion ou suite à trop d'alcool, le **charbon végétal activé** vous balayera le tube digestif, piégeant les toxines et les évacuants. Une cuillère à café avec de l'eau ou 6 gélules. Diminuer la dose si votre transit est ralenti.

5. Les recettes de Dominique

Faire du bien à son corps, à son cœur et à son esprit

Pour rester en santé et en vitalité je vous propose une

Salade aux germes d'alfalfa (d'après une recette de Garance Leureux)

Ingrédients : 1 bol de petits pois surgelés à défaut de frais
Des feuilles d'épinards frais, ou /et des feuilles de scarole
2 échalotes hachées
1 bonne poignée de germes d'alfalfa

Cuire les petits pois à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant environ 5 mn. Les refroidir, hacher les feuilles d'épinards et de salade et mélanger tous les ingrédients. Servir avec une sauce vinaigrette.

L'astuce de Dominique : Vous pouvez rajouter quelques graines de tournesol et de courges légèrement toastés... C'est délicieux.

Voici un potage bien de saison une

Soupe onctueuse au céleri et potiron (d'après une recette de Perla Servan-Schreiber)

Retirer la peau de 800 gr de potiron, et faire de même avec 500 gr de céleri racine. Et couper ces deux légumes en cubes. Emincer un oignon.

Faire bouillir un litre d'eau salée, y incorporer les légumes avec 1 c à c de curcuma, 1 pointe de cannelle. Faire cuire le tout pendant 20 mn. Ajouter 3 c à s d'huile d'olive et mixer le tout.

C'est tout et c'est délicieux. Poivrer au moment de servir. Si la crème est trop épaisse rajouter de l'eau. Pour la déco vous pouvez ciseler des feuilles de céleri ou de coriandre.

Les légumes peuvent aussi se cuire à la vapeur et le bouillon à part.

Vous pouvez faire cette recette avec un potimarron ainsi pas besoin d'éplucher et c'est tout aussi bon. Si vous n'aimez pas trop le goût prononcé du céleri ne mettre que 400 gr.



Pensez aussi aux soupes vertes : soupes économiques, peu caloriques (bien utiles après les fêtes), riches en fibres et en vitamines (bon pour le transit et le froid de l'hiver).

En voici une

Soupe aux fanes de radis (d'après une recette de Garance Leureux)

On ne sait jamais trop que faire des fanes de radis aussi voici une excellente utilisation. Faire revenir dans une bonne cuillerée de margarine végétale les fanes de 2 bottes de radis ainsi qu'un oignon. Salez, poivrez et ajoutez un soupçon de noix de muscade à votre convenance. Ajoutez 1 litre d'eau et 2 pommes de terre, faire cuire pendant 20 mn et passez au mixer.

Peut se manger avec de la crème de soja...

Pensez au cresson, aux feuilles de salades, ortie, pissenlits, aux épinards... Et à la place des pommes de terre vous pouvez épaissir avec des flocons d'avoine ou des fécules d'orge, de maïs, de quinoa...

N'oubliez pas de jouer avec les épices, (curry doux, gingembre, noix de muscade...) pour agrémenter vos potages.

Voici un autre potage délicieux en ces temps où l'on mange trop...

Soupe au chou de Milan

Coupez ½ chou (vert aux larges feuilles) en lanières, épluchez 500 gr de pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez 1 grosse cuillère à soupe de miso et 2 c à s d'huile d'olive dans 2 litres d'eau... Faites cuire le tout pendant environ 1 heure mais bien lentement.

Puis mixez.

Le miso et l'huile donnent de l'onctuosité et un goût qui rappelle le lard que mettaient nos grands-mères dans les soupes au chou...

C'est tout bonnement délicieux.

Le miso est une pâte légèrement salée fabriquée à base de soja, de riz ou d'orge et permet de rehausser le goût des plats.

D'après des recettes de Garance Leureux

Je vous invite aussi à aller sur [le blog de Karen](#) Chevalier si vous avez envie de douceur, car elle donne de bonnes idées de recettes autour du chocolat et autres plats sans gluten.

6. Nouveautés 2012 à l'Amandier

A) Nous vous proposons **2 formules** pour aller vers plus de **sobriété heureuse**.

1) [Le séjour de Jeûne et Randonnée sur 7 jours](#).



Cliquez sur la photo ou www.amandier.info/article13.html

2) Le séjour Détox Amandier sur 5 jours.



Cliquez sur la photo ou www.amandier.info/article15.html

B) Jeûne **Rando + Zen et Yoga** du 23 au 29 juin

Nous vous proposons une semaine de Jeûne et Randonnée un peu différente avec la combinaison du **Yoga et du Zen**.

Durant cette semaine nous privilégierons des **temps de silence** avec certaines randonnées en silence, un temps de **méditation quotidienne** le matin avant l'exercice physique et le soir avec une **assise silencieuse**.



Nous vous proposons aussi **deux séances de yoga** le matin, et le soir avant le bouillon. Nous prendrons du temps pour être présents à nos 5 sens grâce à la nature et nous essaierons de vivre le plus possible l'instant présent par le Zen et le Yoga.

Cette semaine s'adresse aux personnes qui veulent profiter du jeûne pour approfondir leur intériorité.

C) Cette année il y a **des nouveautés** sur tous nos séjours avec les hommes de [l'équipe](#) :

- Didier vous invite à une pratique de **nettoyage ayurvédique**,
- Cyril vous propose des séances de **méditation Zen**
- Antoine vous fait pratiquer le **qi gong** et
- Pierre vous propose un **bilan nutritionnel individuel**

Notre [équipe](#) au grand complet est toujours là pour vous permettre de prendre soin de vous, C'est Laure notre japonaise, qui saura enchanter votre palais en vous concoctant un ou des repas aux saveurs du pays du soleil levant avec des produits de notre Provence.

D) Calendrier et tarifs des séjours 2012

Fév	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Avril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Juil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sept	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Déc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

En vert les cures de **Jeûne et Randonnée (ou Monodiète Douceur)** à l'Amandier du samedi 14H au vendredi 13H30

En rouge les cures **Détox 5 jours à l'Amandier** et **18-22 fév : Détox et raquettes**

En bleu ciel deux fois 4 jours de **Formation à l'accompagnement au jeûne et à la détox** du 8-11 septembre et du 1-4 décembre

En jaune organisé par Laure et Cyril : **Stage Shi-Zen : Bien-être à la japonaise**

7. D'autres stages qui auront lieu à l'Amandier en 2012

- Stage Yoga Pilates du 9-11 mars avec Laetitia Camilleri : 06 85 94 30 35
- Stage Shi-Zen Bien-être à la japonaise du 25-29 mai

8. Nous avons aimé

Pour ceux qui ont des enfants petits ou des petits enfants à endormir le soir par [une jolie histoire musicale](#) de cinq minutes sur radio classique.

Le mouvement [en transition](#) vers un futur sans pétrole.

Leçon de [jardinage](#).

La pétition « [Osons la bio !](#) ».

La [finance solidaire](#), mon argent pour un autre monde.

Le congrès thérapies quantiques : j'y ai entendu des intervenants de qualité, et ce qui entre autre m'a intéressé dans ce congrès ce sont les possibilités de la [chromatothérapie](#) avec des filtres de couleur en lumière naturelle, qui peuvent améliorer de nombreuses pathologies. Il m'a aussi donné envie de voir ou revoir **quelques films** comme : Powder, Déjà vu, le Prestige, la Cité des Anges...

Un appel à [résister](#).

Si vous voulez être volontaire pour participer à une [grande enquête nutritionnelle](#).

9. Pour [télécharger nos précédentes Newsletters](#)

À bientôt !

