



Printemps 2012 ! Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

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

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

Pensez à visualiser les [nouveaux diaporamas](#)

Un reportage étonnant sur « [Le jeûne thérapeutique](#) » ce jeudi 29 mars à 22H35 sur ARTE

Sommaire

- 1. Des nouvelles du québécois **Guy Corneau**
- 2. Du 23 au 29 juin : Jeûne Rando + **Zen et Yoga**
- 3. Les **conseils de la naturopathe pour bien commencer l'année**
- 4. Conseils de **diététique chinoise** par Antoine
- 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. Des nouvelles du québécois **Guy Corneau**

J'ai assisté à une de ses journées intitulée « Vivre en santé » qu'il présentait avec Pierre Lessart. Ce qui m'a surpris c'est leur raccourci : **la santé = la paix !**

En effet nos états émotionnels perturbés (colère, rancœur, plainte, tristesse, peurs, ...) affectent directement notre biologie, du système nerveux, au digestif et hormonal. Leur recette de santé consiste donc à retrouver la paix en nous. Et ce n'est pas la méthode Coué.

Il faut tout d'abord prendre conscience de notre état intérieur, puis choisir et nommer un autre état que nous préfererions avoir. Il s'agit alors de se remémorer, ou inventer une situation où nous étions remplis de cet état intérieur agréable, de le laisser monter en nous avec toutes les sensations (images, sons, odeurs, toucher, goût) jusqu'à retrouver la paix.

Cet exercice est notamment important à pratiquer au moment de se coucher.

Guy a beaucoup pratiqué ces visualisations qui l'ont aidé, en plus de la médecine classique à se sortir d'un cancer au stade 4.

2. Du 23 au 29 juin : Jeûne Rando + Zen et Yoga

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**.

Notre équipe vient aussi étoffer cette newsletter. C'est Antoine enseignant de Taïchi - Qi Gong et Laetitia notre naturopathe.

3. Les conseils de Laetitia naturopathe pour bien aborder le printemps !

Voici le Printemps, venant réjouir la Terre de ces nouvelles naissances...

Tout fleurit, tout respandit, c'est le moment pour nous de faire "Peau Neuve"...

Alors sortez vos paniers, ramassez des **pissenlits** et de la **roquette** (qui vont drainer notre foie qui a emmagasiné les petits plats de l'hiver)...Pensez également à consommer des **graines germées*** Véritable source de vie..., à boire de la **sève de bouleau**, c'est le moment où la nature exprime ses forces de vie, profitez-en !

Et pour se régénérer et retrouver notre vitalité pour une nouvelle saison, rien de tel qu'un jeûne !

* Manger des graines germées est une manière simple de s'alimenter sainement. Avec un apport naturel intense en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes.

Elles ont des propriétés nutritionnelles supérieures aux graines sèches et aux légumes : leurs taux en vitamines et enzymes se trouvent largement multipliés par 5 à 12 fois suivant le type de graine, après la germination.

SAVEURS DE PRINTEMPS AUX GRAINES GERMÉES :

INGRÉDIENTS :

Quelques pissenlits ramassés frais au jardin (vous pouvez le remplacer par une endive, de jeunes pousses d'épinard ou de salades) que vous disposez dans un saladier.

1 Avocat et 1 pomme coupée en cubes

1 belle Pincée de graines germées telles alfalfa (luzerne) ou lentilles, ou autres de votre choix...

1 Vinaigrette (au vinaigre de cidre..., avec des bonnes huiles de 1ère pression à froid !)
1 peu de Gomasio à saupoudrer sur la salade
Assaisonner avec une vinaigrette vinaigre de cidre, huile de noix et crème d'amande

4. Conseils de diététique chinoise par Antoine

En médecine Chinoise, le foie correspond au printemps. Il représente la montée de l'énergie, à l'image de la sève printanière.
C'est la saison des changements, du renouveau.

Le foie gère la fluidité des émotions, et va jouer un rôle important pour la femme puisqu'il gère la circulation du sang et que son méridien passe par les organes génitaux.

On peut fortifier ou drainer le foie par l'alimentation en mangeant des aliments de **gouts amer, ou acide**. Les légumes feuilles et spécialement les **épinards** vont drainer le foie, le **céleri branche** et les **carottes** le tonifieront.

La **cerise** ou le **litchi** nourrissent le sang du foie. La **moule, le crabe** ou le **foie** de viandes (bio...) nourrissent le foie et surtout améliorent les problèmes oculaires. La fleur d'oranger, antalgique, va aussi aider à détendre le foie et le blocage émotionnel.

Le safran, antidépresseur va stabiliser les émotions. La menthe est un antalgique et un décontractant dans les cas d'irritabilité...

Voilà de quoi passer un printemps détendu!

Antoine organise une journée Rando & Qi Gong le 10 juin en Vercors et des voyages bien être et randonnée, dans des lieux préservés, pour se régénérer : Corse (01-07/09), Maroc (25-06/02/2013), Himachal 27-11/09 et Zanskar 01-21/08 en Inde. Contact : antoine@naturasana.fr ou www.naturasana.fr

5. Les recettes de Dominique

Le printemps arrive, la nature se réveille, et votre corps sort lui aussi de l'hiver avec quelques petites rondeurs...

Alors n'hésitez pas pensez soupes, légumes et légumineuses pour retrouver la ligne et la forme. Pensez aussi sauce pour équilibrer vos plats, vos repas et vous aider à manger des légumes difficiles, des légumineuses ou des oléagineux de façons différentes.

Le velouté de poireau et Miso de Laure Kié « ma petite cuisine japonaise »

2 poireaux émincés, que l'on va faire suer 2 à 3 mn dans 2 c à s d'huile de sésame de préférence, et que l'on va couvrir d'eau. Ajouter 1 feuille de laurier. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 mn. Enlever le laurier. Ajouter 2 c à soupe de Miso brun (attention le Miso brun sale beaucoup, c'est une pâte de soja, de riz ou d'orge qui rehausse le goût des aliments). Poivrer et passer au mixeur.

Une recette de lentilles et d'épinards au gingembre à l'indienne (recette de Perla Servan-Schreiber) « Le bonheur de cuisiner »

Mettre dans un récipient 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 carotte épluchée, 200gr de lentilles rincées à l'eau froide. Recouvrir le tout d'eau froide et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire pendant 20 mn environ. Retirer oignon, carotte, laisser reposer.

Dans une poêle verser 2 c à soupe d'huile et faire chauffer doucement, y déposer 400 gr d'épinards surgelés couvrir et laisser dégeler pendant 10 mn en remuant.

Râper 4 cm de racine de gingembre, rincer et ciseler ½ bouquet de coriandre (si vous n'en avez pas vous pouvez utiliser de la poudre de coriandre, ce n'est pas pareil mais cela donne du goût), et ajouter 1 pincée de piment de Cayenne.

Mélanger, les épinards décongelés, les lentilles égouttées, le gingembre, la coriandre, le piment, ajuster en sel et poivre.

Verser le jus d'un citron, et ½ boîte de lait de coco (facultatif)... mélanger et servir bien chaud...

Ce plat m'a été servi par une cliente amie qui tient cette recette de sa famille... Je me suis tout simplement régalée. C'est délicieux servi avec du poisson ou simplement avec du quinoa pour faire un repas complet.

6. Nouveautés 2012 à l'Amandier

Le **bilan nutritionnel individuel** inclus gratuitement plaît bien et permet de connaître son terrain afin de modifier son alimentation et de se compléter si besoin. Il vous indiquera si vous êtes acidifié, hypoglycémique, carencé en acides gras oméga 3 ou fragile du système nerveux. Il vous dira aussi si vous êtes intoxiqué, oxydé ou si votre intestin est fragile.

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

- Stage **Shi-Zen Bien-être à la japonaise** du 25 au 29 mai: détente et communion avec la nature.

Au cours de ce stage, nous vous proposons différentes pratiques inspirées de la culture japonaise avec des *cours de cuisine*, des *ateliers de shiatsu*, des *séances de méditations Zen* et des *randonnées* quotidiennes.

- Cours de cuisine d'inspiration japonaise

Tous les jours, un cours de cuisine vous sera proposé par **Laure Kié**, auteur de **plusieurs livres de cuisine japonaise**. Ils vous permettront d'apprendre des recettes inspirées de la cuisine traditionnelle japonaise, réputée **saine et savoureuse**, avec des ingrédients principalement locaux.



- Approche de la méditation Zen

La méditation assise et marchée, d'inspiration zen, est une pratique privilégiée pour vivre plus profondément la **présence dans l'instant**.

- Ateliers de Shiatsu Familial et de détente corporelle

Au Japon, on dit : "le shiatsu est semblable à l'affection maternelle, la pression des mains fait jaillir la vie". **C'est une méthode simple et naturelle qui consiste à appliquer des pressions sur tout le corps**. A travers ces pratiques nous découvrirons les **principes de base de la médecine traditionnelle japonaise et du Bouddhisme zen** qui sont intimement liés.



La méditation Zen et le shiatsu seront animés quotidiennement par **Cyril Castaing**, praticien de shiatsu qui pratique la méditation depuis une quinzaine d'années.

- Randonnées

Afin de profiter pleinement de cette belle nature qui nous entoure, nous vous invitons à une **randonnée quotidienne** de quelques heures à travers les sentiers du **parc régional du Vercors**.

En plus de ces pratiques et activités quotidiennes, des soins individuels pourront vous être proposés (shiatsu, massage, réflexologie etc...).

♥ **Tarifs :**

Stage : 470 euros en chambre double ou 510 en chambre individuelle. Maxi 14 personnes.

Pour plus de renseignements ou inscription, contactez-les : info@shi-zen.fr ou **04 75 41 08 11**.

- Stage [Yoga Pilates](#) du 17-20 juillet avec Laetitia Camilleri : 06 85 94 30 35
- Stage [Tantra femmes](#) le 31 mars et 1^{er} avril avec Laetitia Tisserand : 06 28 28 91 38

8. Nous avons aimé (en vrac !)

Faire découvrir [aux enfants le travail manuel](#) : 74 ateliers d'initiation en France

Le [coca](#) est cancérigène ...

Connaissez vous la [graine de chia](#) à utiliser comme la graine de lin

Le [lait](#) : ce qu'on ne nous dit pas dans le reportage de France 5

Un clip à regarder tous les matins : [hommage à la vie](#) !

Le Chef de la Tribu des Kayapo au Brésil se bat contre la construction d'une [énorme centrale hydroélectrique](#)

Un [million suffit](#), n'en prenons pas plus !

Infos sur les [radars routiers](#)

Testez [l'eau de votre ville](#)

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

À bientôt !

Dominique et Pierre

