



Ete 2014 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Bonjour à tous

Le temps passe et nous voilà déjà au seuil de l'été... Nous sommes ravis de nos changements à l'Amandier et de la nouvelle énergie qui se dégage de nos locaux, plus de place, plus de lumière, une cuisine fonctionnelle, une grande terrasse avec une vue panoramique... que du bonheur !!!

Le jeûne commence à acquérir ses lettres de noblesse y compris pour le monde médical qui tout doucement en découvre les bienfaits. Certains médecins en France notamment sur Marseille envisagent de cumuler jeûne et une alimentation saine...

Sommaire

- 1. L'Amandier a fait peau neuve
- 2. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 3. **Les recettes** de Dominique
- 4. Informations sur **les cures 2014**
- 5. Le VAE, vous connaissez ?
- 6. Nous avons **aimé**
- 7. Des nouvelles de **notre équipe**
- 8. Pour télécharger nos **précédentes newsletters**



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

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

Et notre blog www.amandier.info/blog/

1. L'Amandier a fait peau neuve

Voyez un peu par vous-même ...



2. Le conseil conjugal et sexo de Dominique : Devoir de vacances !!!



Avec les vacances voici venu le moment de prendre du temps pour faire le point sur vous et votre relation. Je vous propose des pistes de réflexion pour vos après midis farnientes au soleil... à partager avec votre compagne ou compagnon et pouvant donner lieu à de beaux échanges... l'idéal serait de se **dégager un vrai moment à deux**, avec un **temps de parole pour chacun** et où chacun s'exprime de son ressenti, de ce qui va et ce qui ne va pas et parle en « je » pendant que l'autre écoute... donc pas de dialogue.

Quelles qualités je me reconnais et comment je les assume ? Quelles qualités me reconnaît mon/ma conjoint(e) ?

Quelles sont mes zones de fragilités, celles où je ne suis pas à l'aise ?

Pour pouvoir reconnaître mes propres qualités il est bon de pouvoir repérer mes besoins. Voici les plus importants :

1. besoin relationnel de **lien** : aimer, être aimé,
2. besoin **d'affirmation** : exprimer qui je suis,
3. besoin de **reconnaissance** : estime de soi qui passe aussi par le regard de l'autre,
4. besoin de **liberté**, d'autonomie,
5. besoin de **sécurité**,
6. besoin de **sexualité** : concerne le rapport à mon corps, au corps
7. besoin de **créativité** : faire des choses intéressantes pour moi, dans ma vie ...

Nous interroger sur nos besoins est aussi une belle piste de réflexion quant à la relation de couple. Est-ce que mes besoins dans mon couple sont pris en compte par moi et par ma/mon conjoint(e) ? Comment faire pour que je sois prise en compte dans mes besoins ?

Si entre vous il y a trop de tensions c'est que c'est peut être le moment de consulter une tierce personne qui se fera juste écho de ce que vous dites, mais cela vous aidera à faire circuler la parole et à démêler un peu votre histoire.

Alors bon courage et n'oubliez pas que une relation pour durer a besoins d'être nourrie sinon elle se dessèche vite...

Si vous avez des questions perso voici mon mail domijuv@yahoo.fr

3. Les recettes de Dominique

Vacances veut dire aussi plus de convivialité, d'apéritifs et de barbecues... Attention au sucre que l'on retrouve dans les glaces et dans les boissons à bulles ou autres soda... Attention aussi aux excès de graisses, de farine et d'alcool...

Il est possible de se faire plaisir et de faire plaisir aux autres en consommant des **fruits et des légumes gorgés de soleil...**

Les fruits et les légumes sont de grands pourvoyeurs de composés protecteurs, vitamines, minéraux et fibres. Ils retardent la venue de la fringale en ralentissant l'absorption des glucides. De plus les fibres brossent les intestins et assurent leur nettoyage. Ils sont aussi riches en eau et donc hydratants.

N'oubliez pas que les protéines se trouvent aussi dans les légumineuses (pois chiches par exemple) et pas uniquement dans les viandes... et avec les vacances prenez le temps de cuisiner des produits frais, en douceur, à la vapeur, à l'étouffé ou au wok cuisson courte respectant les micronutriments, les vitamines, et les acides gras...

Quelques **recettes de sauces** de Chiara (nouvelle intervenante dans notre équipe) pour agrémenter vos légumes vapeurs et un dessert qui peut se décliner à l'infini :

- **Sauce Océane**

Dans un bol mettez 2 c à soupe de salade du pêcheur (ou autres algues en paillettes), le jus d'un citron pressé, 4 c à soupe d'une huile végétale de première pression à froid, du sel ou du 'tamari'; mélangez bien, si nécessaire rajoutez un peu d'eau.

- **Sauce Mayonnaise-tofu**

Mélangez bien 200 gr environ de yaourt de soya nature (ou du tofu soyeux), un demi citron pressé, 2 c. à s. d'huile (sésame, olive ou tournesol), sel ou sauce soya, 1 c à café de curcuma. Si vous voulez être fidèle à la recette de la mayonnaise, il faudra aussi 1 c à s de moutarde !!

- **Sauce Pesto Mizuna**

Prenez une botte de Mizuna (ou roquette, ortie, basilic..), après l'avoir bien lavée, passez-la dans un robot avec 2 c à s. de purée d'amande complète (ou amande blanche, sésame, noix de cajous..), 2 c. à s. d'huile, 1 c à s. de sauce 'tamari'. Vous pouvez remplacer les purées directement par des fruits oléagineux.

Et pour votre **dessert** :

- **Lassis aux fraises**

Lavez et coupez 500 gr de fraises ; disposez-les dans une casserole avec 2 c à s. de sucre glace ou même du sucre de canne et laissez juste chauffer pour obtenir un peu de jus; en dehors du feu, rajoutez 200g de tofu soyeux et mixer bien. Vous pouvez aussi préparer vos fraises à l'avance avec le sucre pour obtenir du jus... et ajoutez et mixez le tout avec du tofu soyeux. Gardez au frais 2 heures au moins avant de servir.

Ce lassis peut se décliner à l'envie : cerises, abricots, pêches, mangues, ananas...

4. Informations sur les cures 2014

Vous les trouverez sur notre site

- Le [calendrier](#)
- Les [tarifs](#)
- Les cures de [jeûne](#) de 7 ou 10 jours
- Les cures [détox](#) de 5 jours

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

Il nous reste encore des places du 21-27 juin, 5-9 juillet en Détox, 26 juillet-1er août en jeûne, du 9-15 août en jeûne et sur toutes les cures suivantes.

5. Le VAE, vous connaissez ? par Stéphane

Sous ce sigle un peu barbare se cache un moyen de déplacement classique mais nouveau.

Il s'agit d'un **VELO**, oui mais avec une **ASSISTANCE** au pédalage. C'est-à-dire qu'un petit moteur placé sur un des moyeux ou sur le pédalier amplifie la force que vous appliquez sur les pédales. Pour donner une image, l'assistance, c'est comme si quelqu'un vous poussait dans le dos dès que vous pédalez. Si vous ne pédalez pas, il n'y a pas d'assistance, le vélo n'avance pas. L'effort fourni pour gravir une côte devient alors celui nécessaire pour gravir une côte moins raide, voire pour pédaler au plat.



Ce moteur est un moteur **ELECTRIQUE** alimenté par une batterie fixée sur le tube diagonal du cadre ou sur le porte bagage.

Pour le VTT par exemple, le poids supplémentaire de 8 à 9 kg est généralement placé très près du centre de gravité du vélo, ce qui change peu son comportement en terme de maniabilité ou de stabilité à grande vitesse. Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez consulter mon site : www.randoetvtt.fr/test-vtt-assistance-electrique/

Les différents niveaux d'assistance, associés un à choix pertinent de vitesse au dérailleur, permettent de conserver une puissance de pédalage modérée, donc une plage de fréquence cardiaque moyenne (50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale) tout au long de la randonnée, quel que soit son profil. L'activité VTT, normalement deux fois plus énergivore que la randonnée pédestre, s'en rapproche ainsi beaucoup d'un point de vue énergétique. Le plus apporté par le VTT est alors le caractère technique et ludique, notamment des portions descendantes. Ces VAE, ou e-bike, permettent alors d'envisager une **activité physique modérée**, sur des durées moyennes à longues (3 à 5 heures) tout à fait **adaptée aux cures en monodiète**.

Amis cyclistes, venez essayer lors de la prochaine cure « détox VTT » du 11 au 15 octobre prochain !

Stéphane – accompagnateur en montagne et moniteur VTT

6. Nous avons aimé

- Cet homme n'est pas un Super-Héros, mais son influence sur ceux qu'il croise est magnifique : <http://positivr.fr/thailife-restaure-ma-foi-en-l-humanite/>
- Si vous aimez les sculptures et le mobilier Bois et Céramique, voici le diaporama de Pascale, curiste à l'Amandier : www.youtube.com/watch?v=SZ6ut_dSk20
- Le projet des centrales photovoltaïques villageoises www.centralesvillageoises.fr surtout celle [de chez nous](#) !
- Le bilan du projet VESTA (Voyage Ethique et Solidaire en Terre Asiatique) sur le **tourisme responsable**, mené par notre fille et deux amies : www.vesta-project.com. Pour conclure cette aventure, **un guide-carnet de voyage** sera bientôt publié en partenariat avec les Editions La Belle Terre. Cet ouvrage rassemblant anecdotes de voyage, recettes de cuisine, conseils pratiques et adresses pour **voyager autrement en Asie** devrait voir le jour d'ici quelques mois. En attendant vous pouvez en consulter [un extrait](#). Pour plus de renseignements ou être tenu informé de la sortie du livre, vous pouvez leur écrire à contact@vesta-project.com. Pour toute commande ou souscription vous pouvez d'hors et déjà envoyer le bon de commande rempli en y joignant votre moyen de paiement à Association VESTA Project - 3 rue Pierre Blanc - 69 001 Lyon.

6. Des nouvelles de notre équipe

- De **Lydie** notre naturaliste accompagnatrice de randonnées avec ses ânes
<https://fr-fr.facebook.com/pages/A-FLEUR-DANE/280860672049343>
- D'**Antoine** notre accompagnateur de randonnées et prof de Taï Chi et Qi gong : Trek en mules sur les hauts plateaux du Vercors : 2-5 Août, randonnées en Corse de forêts sauvages en lacs d'altitude : 25-30 Août, Himalaya Dharamasala randonnées « vibratoires » dans une nature luxuriante à la rencontre des spiritualités indiennes : 18 octobre-1 novembre, www.naturasana.fr
- De **Thaïs** nouvelle aussi dans notre équipe qui anime avec Emmanuel des stages d'inspiration chamanique, voyage à l'intérieur de soi même éclairé à la lumière des contes, des parfums, du massage, de repas les yeux bandés et d'un rituel chamanique (hutte à sudation) :
www.sensinterieurs.fr/ ou 06 30 33 04 24.
- De **Rachel et Julien** animateurs de cures de détox qui ont un gîte: www.econhomme.fr
- De **Sophie** qui va animer :
 - deux formations professionnelles en massages de bien-être sur un an (26 jours) ou modules à la carte : réflexologie plantaire, palmaire, shiatsu, massage thaï, massage bien-être aroma, ayurvédique, pierres chaudes, ballotins de plantes chaudes, bambous, relaxation coréenne, lympho-drainage...
 - avec Béatrice Maine danseuse, un séjour Rando-danse itinérant du 4 au 8 août en Vanoise, et un Rando-yoga du 21 au 26 septembre avec Nathalie Mercier professeur de yoga, dans le Vercors Sud.

7. Pour télécharger nos précédentes Newsletters : [cliquez ici](#)

N'hésitez pas à nous appeler au 04 75 76 40 89 ou par email à amandier@orange.fr et visiter notre site www.amandier.info ou notre page facebook : www.facebook.com/amandier.drome

Bien amicalement
Dominique et Pierre

