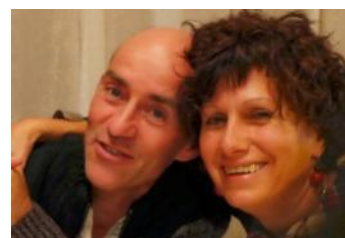




Hiver 2013-2014 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

*Un grand merci à tous ceux qui nous ont envoyé leurs vœux, et
que 2014 soit source de paix pour chacun.*



Sommaire

- 1. **Simplifier sa vie** en 2014
- 2. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 3. **Les recettes** de Dominique
- 4. En 2014 l'Amandier fait **peau neuve** !
- 5. Informations sur **les cures 2014**
- 6. Nous avons **aimé**
- 7. 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/contact/

1. **Simplifier sa vie en 2014** par Pierre



« Si vous vous réveillez en ces lendemains de fête avec un vague à l'âme et un goût de trop plein, trop de cadeaux, trop d'agitation, trop de fatigue. Si vous aspirez à la sobriété retrouvée, à du beau, de l'essentiel, du temps pour vous, pour les petites choses et les vrais liens, alors ...vous êtes sur la bonne voie ! »

Ce texte qui est écrit par la rédactrice en chef du magazine « La Vie » me parle vraiment et j'ai l'impression que c'est une sorte de pub pour nos cures !

Oui je suis de plus en plus convaincu que ce qui nous rend heureux c'est le lien aux autres, les rencontres, la chaleur humaine, dont nous manquons parfois cruellement. Ce n'est pas internet qui peut remplacer un sourire, une visite, un service rendu.

J'ai aussi trouvé très intéressant [cette interview](#) du sociologue Frédéric Lenoir intitulé : « La clé de la sagesse est l'autolimitation de nos désirs » que je vous invite à lire.

2. **Le conseil conjugal et sexo** de Dominique



En ce début d'année je vous souhaite beaucoup de relation avec un lien solide, de l'harmonie, de la beauté dans votre vie et du désir beaucoup de désir...

Pourquoi le Désir est il si important ?

Le Désir est le moteur de toute relation. Il est là au commencement de toute relation à deux. Tout comme il doit être présent dans le temps pour permettre à cette relation de grandir. Seulement trop souvent les couples en s'installant dans le confort de l'amour, cessent d'attiser la flamme du désir.... Comme le dit si bien Esther Pérel, thérapeute de couple américaine, « ils oublient que le feu a besoin d'air pour continuer à être feu ».

L'amour parle de posséder, alors que le désir lui a besoin d'insaisissable, d'ouverture, pour rester vivant... Pour durer dans le temps il a besoin de mystère, d'inattendu, de nouveau... Si l'intimité croît avec la répétition et l'habitude, l'érotisme lui s'engourdit à leur contact.

Nos envies en matière de relation sont contradictoires : sécurité et excitation, confort de l'amour et flamme de la passion... Pour réconcilier la vie de tous les jours et l'érotisme, nous devons procéder à un équilibrage délicat. Il s'agit de connaître notre partenaire et d'instaurer un climat de sécurité, tout en laissant la porte ouverte à sa part d'inconnu, et donc de cultiver une intimité qui soit respectueuse de la liberté de la vie privée de chacun.

Dans mes entretiens de conseil conjugal, quel que soit l'âge, je constate que le « désir » est fragile, vite submergé par l'histoire de chacun, par le fait de ne pas se connaître assez, par le fait de trop attendre de l'autre pour nous réparer ; de trop dépendre de celui ou celle avec qui l'on est comme si chacun au contact de l'autre perdait une part de lui même...

En regardant agir des jeunes enfants, nous apprenons beaucoup, cette capacité à jouer de façon naturelle, à imaginer, à inventer, à rire, à être dans l'instant les aident à être eux et à être dans la vie. Le Désir a aussi besoin de jeux pour rester vivant.

Demandez-vous si vous aussi vous savez jouer ? En vieillissant cette capacité de jouer diminue, aussi osez le jeu, la légèreté, donnez vous des rendez vous comme les premières fois ... et le désir restera présent.

« La relation à autrui est la base de tout développement. » *Jacques Nanéma*

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

3. Les recettes de Dominique

Pensez légumes d'hiver pour drainer et nettoyer... d'après les recettes de « délices du potager » de Claude Belou (éditions Vie et santé).

Endive (peu calorique, digeste, laxative, diurétique, bien pour le flux biliaire...) Pour enlever le goût amer cuire avec un filet de lait sans enlever le cône à l'intérieur du tronc.

Endives au sésame : cuire 1 kg ½ d'endives pendant 30 mn après les avoir lavées, et coupées dans le sens de la longueur, et y ajouter un jus de citron (pour la blancheur et le goût acidulé). Saler en fin de cuisson. Garder un verre de jus de cuisson et le délayer avec 2 c.à s. de tahin (purée de sésame)...

Poireau alcalinisant, laxatif, antiseptique, bon pour le transit, favorise l'élimination, calme la toux, précieux si l'on veut maigrir. Attention le vert peu être parfois indigeste

Poireaux parmentière : couper en 4 les poireaux, les laver pour enlever la terre. Oter le vert trop dur et couper le reste du vert en lamelle, le mettre dans une sauteuse et y rajouter dessus les blancs entiers. Cuire à feu doux pendant 30 mn environ avec 4 ou 5 baies de genièvres, 1 carotte ou 1 bouquet garni. Faire cuire aussi les 3 pommes de terre et les couper en rondelles. Mettre les poireaux et les pommes de terre en purée dans un plat allant au four. Ajouter de la levure sur le dessus du plat. Passer quelques minutes au four.

Potiron contient un ferment qui calme les hémorroïdes, la cystite ou encore les rhumatismes, diurétique, laxatif. Prendre un verre de jus cru à jeun. Il se décline en potimarron ou potiron doux, en pâtisson (chair blanche au gout d'artichaut,) en courges lorsque bien orangé avec plus de pro vitamine A. On peut cuire le potiron en n'enlevant sa peau qu'après la cuisson.

Potimarron : Cuire à la vapeur ou à l'étouffée avec 1 verre d'eau pendant 30 mn 1 kg de potimarron coupé en dés. Servir avec de l'huile d'olive ou de la crème de sésame et du persil.



Vous pouvez aussi passer le potimarron cuit au mixer et assaisonner avec 1 c.à s. de levure, 2 c.à s. de purée d'amandes et ½ c à café d'herbes de Provence ou encore pour plus de saveur relever avec beaucoup de fines herbes.

Fenouil reminéralisant, permet un drainage rénal, l'élimination des toxines et des gaz intestinaux, aide à maigrir...

Fenouils braisés : couper 4 bulbes dans le sens de la hauteur en prenant soin d'enlever les tiges ligneuses. Les faire blondir dans une cocotte déjà huilée (2 c.à s. d'huile) et y ajouter 4 gousses

d'ails et 3 oignons coupés en rondelles, rajouter 1 c de sauce de soja, remuer, couvrir... laisser cuire à feu doux pendant environ 45 mn.

4. En 2014 l'Amandier fait peau neuve



1. Nouveauté dans les lieux

Depuis 3 ans nous parlions d'un nouveau projet, d'un centre plus confortable et plus fonctionnel pour vous accueillir... Nous avons envie pour répondre aux normes d'une construction neuve mais il nous a fallu trois années pour nous rendre compte que notre vieille maison pleine de charme séduit davantage qu'un nouveau bâtiment certes aux normes mais peut-être sans âme ...

Nous mettons en pratique cette phrase « small is beautiful », (petit c'est plus beau). Ainsi la capacité de l'Amandier va être un peu diminuée, mais nous y gagnons en espace, en confort et en harmonie.

Alors me direz vous quoi de neuf ? Nous mettons notre fermeture hivernale à profit pour réaliser de gros travaux, en trois tranches. L'équipe de professionnels pour cette première tranche de rénovation travaille à fond pour la réouverture prévue fin mars.

Voici les changements :

- Réalisation d'une cuisine plus grande pour vous concocter des bons bouillons et cures détox !
- Création d'un nouveau salon spacieux avec une grande verrière lumineuse
- Le petit gîte est entièrement remodelé sur 3 niveaux pour une meilleure circulation et une meilleure acoustique... Ce gîte comprendra 3 chambres doubles avec salle de bains et une chambre seule avec salle de bains partagée.
- Agrandissement d'une des terrasses pour profiter des doux rayons du soleil au printemps, automne et hiver.
- Réalisation d'une nouvelle salle de bain au jacuzzi.
- Terrassement dans le hameau d'un vaste espace pour pratiquer le yoga, Tai chi ou autre activité corporelle en plein air. Des arbres vont être plantés et des bancs mis à votre disposition pour méditer ou profiter de la vue...
- Dans la 2^{ème} tranche (dès accord du permis de construire) création d'un nouvel espace de détente avec une vue époustouflante !!!
- Dans la 3^{ème} tranche (dès la construction de l'espace de détente) création de 2 chambres seules avec salle de bains partagée dans l'annexe (salle de yoga actuelle).

Comme vous pouvez le constater nous sommes pleins d'enthousiasme et nous nous employons à faire de ce lieu un endroit confortable, simple, mais chaleureux pour se reconnecter chacun à l'essentiel.

2. Nouveauté dans les cures

L'ayant re-testée cet hiver, nous innovons cette année avec une **cure de 10 jours**, pour permettre un peu plus de profondeur, de temps pour se poser, pour profiter des bienfaits de la vitalité retrouvée, et du calme dans nos têtes. Les inscriptions arrivent et nous montrent que cette durée correspond à un vrai besoin.

Amateurs de VTT nous avons eu envie de proposer des séjours mixtes randonnée et VTT en cure détox afin d'avoir un peu de sucre dans les muscles quand même. Cette formule peut intéresser des couples où l'un voudrait randonner tandis que l'autre préférerait faire du vélo. Il est recommandé d'apporter son propre matériel. Stéphane nous concocte de jolies balades sur des chemins que nous n'avons pas l'occasion d'emprunter à pied !



Une **méditation matinale** quotidienne est maintenant proposée dans toutes nos cures de jeûne ou de détox, animées par nous ou notre équipe. Nous pratiquons nous même la médiation chaque matin depuis cet hiver et commençons à en ressentir les bienfaits.



Cette année, comme l'année dernière, certaines cures seront **animées** par des personnes de **notre équipe** : Corinne qui est professeur de yoga, Sophie qui est accompagnatrice de randonnée et formatrice en bien-être, Rachel qui est naturopathe et Julien qui est aussi accompagnateur de randonnée.

5. Informations sur les cures 2014

Vous les trouverez sur notre site

- Le [calendrier](#)
- Les [tarifs](#)
- Les cures de [jeûne](#)
- Les cures [détox](#)

A small calendar grid showing dates and events for the year 2014. The grid is organized by month and day. The months listed are January, February, March, April, May, June, July, August, September, October, November, and December. The days of the week are abbreviated as follows: M (Monday), M (Tuesday), M (Wednesday), J (Thursday), V (Friday), S (Saturday), D (Sunday). The grid contains various colored cells representing different events or activities scheduled throughout the year.

6. Nous avons aimé

- Ce beau petit film sur notre diversité humaine www.youtube.com/watch_popup?v=2HiUMIOz4UQ&vq=large
- Le bilan du voyage orienté tourisme responsable de notre fille et ses copines. Leur livre sera bientôt édité www.vesta-project.com/index.php?file=Article&id=140.
- Ce blog pour écouter les propos plein de sagesse de Pierre Rabhi, de 10 minutes, sur l'éducation, les valeurs humaines, la santé, l'écologie, la spiritualité <http://ventenac-equitable.over-blog.com/pierre-rabhi-penser-la-vraie-vie>
- Un site fiable sur les médicaments www.medicaments.gouv.fr

- Si vos enfants ou petits enfants recherchent un métier manuel www.loutilenmain.fr/accueil/ dans toute la France
- Un mantra de Amma pour la paix et le bonheur sur terre www.youtube.com/watch?v=fA3ZZOvd7yo
- Un beau message d'espoir pour les personnes atteintes de cancer <http://fasten.tv/fr/vortraege/longo> (attendre un peu que la vidéo se charge). En 2014 des hôpitaux testeront le jeûne et la chimiothérapie.
- Un autre message d'espoir pour diverses maladies telles que le diabète, purpura, colites, recto colites, et maladies de Crohn au moyen d'un transfert de flore intestinale www.rts.ch/embed/JIov
- La conférence de Sylvie Gilman concernant le changement de la perception du jeûne en France : <http://fasten.tv/fr/vortraege/gilman>
- Ce film d'animation qui questionne notre mode d'exploitation des énergies fossiles et des ressources naturelles (34 mn) <https://www.youtube.com/watch?v=a0J2gj80EVI>
- Histoire de tomates non inscrites au registre officiel ou comment on nous mène en bateau www.arieneews.com/news-67205.html

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

