Newsletter L'Amandier décembre 2022

Bonjour à tous,

C'est avec cette belle cueillette de chanterelles que nous vous souhaitons une bonne lecture de cette newsletter dans le plaisir. Merci pour votre confiance et pour votre fidélité à nos côtés depuis toutes ces années.

En cette douce entrée dans l'hiver nous tenions à vous partager quelques informations en lien avec les 3 pôles dont nous prenons soin à l'Amandier.

1. LE CORPS – LA SANTE

En ce début d'hiver, il est important de **dormir suffisamment** tant que la lumière baisse. Pensez à vous reposer en journée si vous le pouvez, ou à vous coucher assez tôt pour bien recharger vos batteries. Pas d'écrans informatiques perturbateurs lumineux avant le sommeil, ou alors pas tous les jours. Notre immunité a besoin d'un bon sommeil réparateur !

Pour prévenir la **bronchiolite** je vous conseille le très bon livre de la naturopathe et infirmière Anne Portier : « Soins d'urgence au quotidien des remèdes naturels pour toute la famille ». Elle y détaille un protocole à base d'extraits de plantes standardisés et d'huiles essentielles, que je pourrai vous envoyer si besoin.

Enfin comment nous prémunir contre les **maladies hivernales, grippe, bronchite et autres covid** ? La réponse du naturopathe c'est de remonter notre immunité, dès les premiers signes de faiblesse comme des frissons, une fatigue soudaine, le nez qui coule, un début de toux, une envie de rester au lit ! En effet plus tôt vous agissez et plus facilement vous retournez à la santé. Mes outils préférés sont nombreux, choisissez parmi :

- Vitamine C acérola par exemple Acerol C de Nutergia
- Un verre par jour du mélange chlorure de magnésium 20g (sachet orange) dans un litre d'eau (c'est un peu amer, alors prenez le si besoin avec un peu de jus)
- Pour le nez ce qui marche bien c'est le lota (petit arrosoir) rempli d'eau tiède et d'une cuillère à café contenant pour moitié du gros sel et pour moitié du chlorure de magnésium
- De l'échinacée en gélules par exemple de La Royale.
- Des tisanes de thym et de plantain lancéolé avec un peu de miel pour les toux
- Être en contact avec des mammifères en bonne santé pour fortifier votre microbiote (chat, chien, baleine, girafe !), et faites une cure de probiotiques

2. LA PSYCHE – LA DOUCEUR

C'est un thème que nous avons abordé à l'Amandier tout au long de l'année et qui a touché beaucoup de personnes laissant pointer parfois quelques larmes.
Pour certains la douceur peut apparaître désuète, voire mièvre. Elle est pourtant davantage force que faiblesse. Et son pouvoir de transformation sur les êtres s'avère puissant. La construction d'un monde plus juste, respectueux de l'humain et de la nature, ne peut pas s'envisager sans cette qualité essentielle et ô combien précieuse.

La douceur se définit par un double mouvement, celui de l'accueil et du don. Selon Anne Dufourmantelle, philosophe et psychanalyste, elle est la manifestation de notre état intérieur. Si elle n'est pas vécue intimement, la douceur est vide de toute substance, car une attitude par exemple calme peut cacher un volcan intérieur, prêt à jaillir à la moindre contrariété ou encore une parole délicate peut être hypocrite.

La douceur est enveloppante, moelleuse, irradiante, fondante. Le toucher n'est pas sa seule voie. Ce peut être un regard, une posture, une intonation, une attention. En tout cas elle se manifeste là où elle est autorisée. Pour exemple Marc est plutôt accolade que câlin avec ses enfants. Dans l'éducation qu'il a reçue, le toucher était proscrit. Pas assez viril. Mais il se sent doux quand il « leur raconte une histoire ou les emmène à la pêche ».

En accédant à la douceur, Maxime, self made man, imaginait qu'il perdrait son identité, même. Pas simple surtout quand la douceur est synonyme de mollesse, de fadeur, de soumission. Dans ce monde de performances, la douceur n'est elle pas inadéquate, voir handicapante ? Je dirai que c'est le contraire. ''La douceur, c'est la plénitude de la force'', pour reprendre l'expression d'Alphonse Gratry, prêtre et philosophe. La douceur est puissante car elle est désarmante. Elle apaise celui qui la donne, adoucit celui qui la reçoit. Son pouvoir de transformation est immense.

La douceur existe en chacun de nous mais disparait sous nos carapaces. Pour Florence Rostand, thérapeute psychocorporelle à Marseille, l'enfant est porteur dès les premiers instants de la vie d'un « noyau sain », où siège la douceur. C'est son histoire, quand les obstacles à exprimer sont trop nombreux, qui l'amène à se couper et se durcir pour protéger son « doux et son fragile ». Ces « armures » servent de protection en situation de survie, mais elles deviennent prison quand on n'en veut plus.

Pour recontacter cette douceur primaire et rouvrir cette partie enfouie au plus profond de soi, cela demande de passer par **accepter sa vulnérabilité**. La douceur a **besoin de lenteur** et d'être présent dans l'instant. Cela suppose d'être « en amitié avec son corps et de le relier avec l'émotion et la pensée » préconisait Anne Dufourmantelle. Pour ressentir la douceur et la rencontrer il est aussi possible de **chanter** pour prendre possession de ses entrailles et les faire vibrer. La **méditation** de pleine présence est une autre voie pour se régénérer dans la douceur.

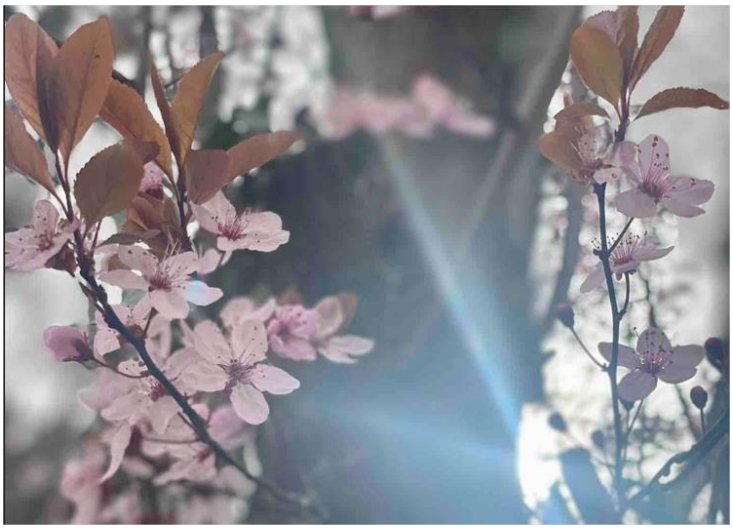
En conclusion je dirais que se reconnecter avec sa douceur, **c'est au fond retrouver sa sécurité intérieure** mais aussi reconnaître sa fragilité. Aussi osons-nous offrir des bulles de douceur.

« *On ferme les yeux des morts avec douceur ;*
c'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants »
Jean Cocteau - Le Coq et l'Arlequin

3. LA SPIRITUALITE

a) DIRE OUI A CE QUI EST

Pour nous inviter à recevoir de la joie et de la paix dans le temple de nos sens, le mantra « Mere Ram » de deux petits mots, est une belle piste à écouter et à chanter avec Snatam Kaur.



Il nous dit aussi combien il est important de célébrer les petits miracles de la vie, ceux qui n'attitrent pas toujours notre attention. Que nous puissions vivre chaque jour comme un cadeau de la vie, dans l'émerveillement.

Pour aller plus loin : un livre intéressant qui parle de spiritualité : « Métanoïa une révolution silencieuse » de Jean Yves Leloup. Faire un pas de plus vers l'intérieur de soi même où que nous en soyons sur notre chemin spirituel. C'est en effet ce pas qui garde l'être humain dans l'ouverture à plus grand que lui, qui lui permet de s'accomplir. Faire un pas de plus au-delà de nos passions, de nos émotions, de nos pensées… Le premier pas est déjà d'observer nos symptômes douloureux, voir les choses telles qu'elles sont. Un état de pure attention qui va nous conduire dans nos profondeurs.

Le deuxième pas est celui du passage au-delà du mental, afin de ne plus nous identifier à nos maux, et le troisième pas est celui de la transformation. Bouddha disait : qui maitrise ses pensées maitrise le monde.

Ce livre parle de retrouver un juste appétit de vie en apprenant le détachement à savoir ne plus s'identifier à ses pensées, en allumant et nourrissant ses vertus c'est-à-dire en regardant la lumière, la beauté, l'amour en soi. C'est aussi en choisissant en toute liberté la vraie vie, en écoutant vraiment l'autre dans sa parole où il affirme sa différence. C'est Aimer profondément, et pour cela dire oui à ce qui est.

b) ACCUEILLIR LE DEUIL

Le mois de novembre est toujours associé à nos défunts avec la fête de la Toussaint. Mais cette année plus que jamais il fût synonyme de deuil pour moi, avec le décès de mon père à l'âge de 94 ans. Bien que je m'y attendais d'un moment à l'autre, le jour de son incinération laissa place à un grand tumulte intérieur. Les retrouvailles avec certains voisins que je n'avais pas vus depuis le décès de ma mère il y a 10 ans m'ont replongé dans l'enfance et dans tout un tas de souvenirs.

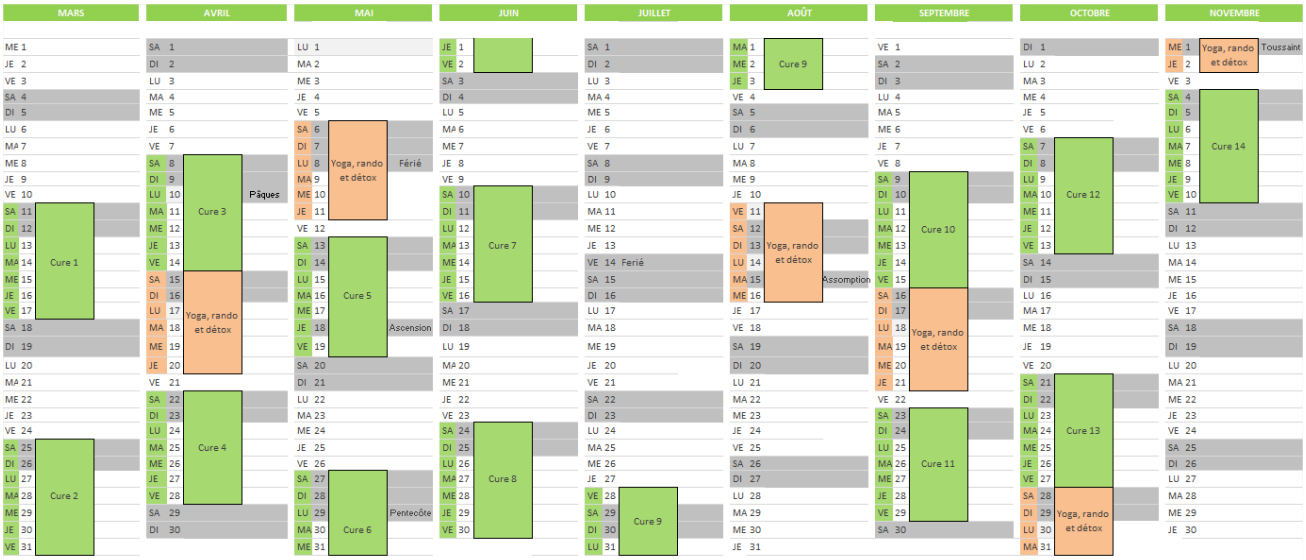
Un peu désorienté dans un premier temps, j'ai eu la chance de pouvoir exprimer mes différents ressentis, lors de la cure de jeûne à laquelle nous participions au moment des funérailles. Je me suis senti entendu, bercé par beaucoup de compassion. Ce fût également un précieux moment de rapprochement avec ma fratrie et ma famille élargie.
Ce travail du deuil est vital, et m'a permis de pacifier mon passé pour continuer à marcher confiant sur mon propre chemin. J'ai lu récemment que porter le deuil en s'habillant de noir permettait de partager aux autres notre fragilité, notre vulnérabilité du moment, pour mieux recevoir leurs attentions. C'est ce que j'ai eu la chance de recevoir durant ma cure de jeûne, même si je ne portais pas du noir.

Alors oui, en novembre les jours raccourcissent et l'obscurité grandit, mais c'est pour mieux laisser place au temps de l'Avent (qui signifie arrivée, avènement), au cours duquel la lumière de Noël grandit en chacun. Je vous souhaite à tous et toutes une féconde fin d'année, emplie de chaleur humaine, de partage et de douceur.

Pierre

4. L'AMANDIER EN 2023

Notre équipe d'intervenants sera toujours au rendez-vous en 2023 !
Nous vous proposons ainsi **14 semaines de cures de jeûne et randonnée** :



Ainsi que 5 séjours de **coupure délicieuse avec Perrine & Federico** :
Parce que l'on ne se sent pas toujours l'envie ou l'énergie pour jeûner, nous vous proposons depuis 2 ans une formule bien-être à la fois saine, légère et savoureuse. Nos séjours en détox végétale sont l'occasion de se faire du bien et de s'accorder un bon nettoyage sans pour autant se mettre à l'épreuve. Proposées sur 5 périodes de l'année, ces cures sont un mélange d'activités variées ; entre yoga en douceur, belles randonnées accessibles à tous, soins à la carte et ateliers ludiques. Ce sont aussi de doux moments de partage, d'échanges de recettes et d'astuces culinaires, de soirées dansantes, de détente, d'intériorité, de convivialité et de joie de vivre : www.meliponadrome.fr

« Séjour délicieux, ressourçant, serein et spirituel, sans oublier une cuisine détox exceptionnelle. Perrine et Federico jonglent avec beaucoup d'expertise avec toutes les activités. C'était vraiment formidable ! Je me suis bien requinquée dans cette bulle de sérénité joyeuse et colorée, 1000 mercis ! » Sophie

Et divers séjours autour des médecines douces organisés par d'autres professionnels louant notre lieu:
www.amandierdrome.com/agenda/

5. TOUJOURS A VOTRE DISPOSITION

- Notre livre « L'Appétit vient en jeûnant » qui reprend les 3 pôles de l'Amandier : le corps, la psyché et la spiritualité
- Le livre de recette de Charlotte et Chiara « Jeûne et Détox – le guide gourmand ».

6. RECETTE DE CUISINE DE FEDERICO: LEGUMES EN ESCABECHE

L'Escabèche est une technique ancienne à base de vinaigre qui permet de préserver longtemps les aliments dans le frigo ; en faisant attention à ne pas introduire des bactéries dans la vinaigrette, par l'introduction de cuillères sales ou d'autres aliments, le milieu acide vous permettra de profiter de cette salade froide chargée de fibres, antioxydants, vitamines et minéraux.

Recette pour 4 personnes (préparation : 30 min)
Conservation: environ 5 jours au frigo
Ingrédients :

- 1 Chou-fleur
- 2 oignons
- 2 carottes
- 100 gr de petit-pois

On sépare les sommités du chou-fleur (on peut choisir nos légumes favoris : oignons, carottes, petit-pois, cornichons, betteraves, chou-fleur, maïs, etc.) et découper tous les légumes à la taille d'une bouchée.

On introduit tous nos légumes dans une marmite, on ajoute 2 verres d'eau et on les cuisine à feu doux pendant une quinzaine de minutes avec le couvercle fermé. On remue de temps en temps tous les légumes pour homogénéiser la cuisson. Une fois atteint le point de cuisson *al dente* c'est-à-dire : *la fourchette s'introduit dans les légumes, sans les forcer, ni les abîmer,* on éteint le feu.

Ensuite, on prépare la vinaigrette qui assaisonnera et protégera les légumes. Dans un récipient à part, on mélange 750 ml d'eau, 100 ml de vinaigre balsamique blanc et 3 cuillères de moutarde douce. Puis on recouvre tous les légumes avec la vinaigrette.

Des ajustements personnels : un peu de sel, poivre, de l'origan, huile d'olive et aussi une touche de miel. Le but est de submerger les légumes dans une vinaigrette légère, laisser imbiber les légumes minimum 4 heures et profiter de la combinaison de saveurs !

7. MASSAGES SUR PARIS AVEC CHIARA

Chiara vous propose un weekend de massages sur Paris, place de la Bastille, les 20/21/22 janvier. Réservez en décembre par mail à chiaravst@gmail.com

Nous serons enchantés de vous retrouver sur la saison prochaine et vous souhaitons une belle fin d'année, riche en partage, douceur et bonne humeur !

« J'ai vécu une magnifique expérience, dense aussi bien au niveau corporel, que relationnel et émotionnel. Merci pour vos postures humanistes, votre générosité et votre goût pour soigner le Bon, le Beau, et le Bien. Merci également à Chiara, Edwige, Monica et Corinne, j'ai trouvé leurs soins d'une grande qualité professionnelle et humaine. Merci à Chiara et Monica pour leurs réveils corporels extrêmement bienfaisants et joyeux. Merci aux deux accompagnateurs de randonnées ; leurs postures respectueuses de la nature et les paysages m'ont ravi les yeux et le cœur. »

Sandrine