

Chronique

FÉMININ SACRÉ

SYLVIE BÉRUBÉ, thérapeute et conférencière

www.lunasol.ca, info@lunasol.ca www.femininsacre.com

La terre est sacrée

Le 22 avril est le Jour de la Terre depuis déjà 40 ans. Cette journée fut créée pour favoriser une conscience plus grande de l'environnement chez tous les individus de la planète. Avec l'arrivée du mouvement « Peace and love » en 1970, nous avons été témoins d'un retour des valeurs féminines. L'environnement est devenu un enjeu important pour maintenir un climat de paix et d'harmonie sur la Terre.

Nous, êtres humains, avons la responsabilité de protéger la Terre, de la reconnaître « sacrée », d'en prendre soin et de s'assurer de son équilibre afin d'y maintenir le cycle de la Vie. Elle a été « profanée » par des valeurs masculines de productivité, d'économie, de guerre, etc., en négligeant les conséquences néfastes de ce surdéveloppement axé sur des bases économiques. En ce début du 3^e millénaire, nous pouvons tous nous engager dans un mouvement pour sauver notre planète, pour nous sauver et aussi sauver les générations futures.

Les Amérindiens l'appellent Mère-Terre; ce

peuple près de la Terre, des animaux, des plantes, des astres, des quatre éléments terre-air-eau, des étoiles, a des valeurs très féminines. Leur spiritualité, basée sur des valeurs de cœur, reconnaît la sagesse et la dimension sacrée de la féminité. Ils honorent la Mère-Terre par des rites, des offrandes, des prières, des hommages, des rituels, des chants, des danses, etc., pour créer une relation harmonieuse entre tous les éléments et les êtres vivants : plantes, animaux, humains, esprits. La terre est vue comme une Mère qui nourrit, qui prend soin, qui soutient, qui est accueillante. Inspirons-nous de leur sagesse pour prendre, au moins, une journée chaque année afin d'honorer notre Mère nourricière la Terre en reconnaissant son caractère sacré, en la remerciant de nous nourrir et surtout en posant des gestes concrets pour l'environnement.

Que le Féminin Sacré nous inspire à trouver un rituel personnel ou collectif pour honorer la Terre et une action concrète afin d'améliorer le sort de la planète.

Adoptez une attitude zen pour gérer vos émotions grâce à la psychomédecine!

Isabelle David, IDCOM International
www.idcominter.com

Pour toute personne qui souhaite améliorer sa productivité et sa créativité et éviter, autant que faire se peut, les dysfonctionnements psychosomatiques bien connus à la suite d'un surplus de tensions (insomnie, céphalées, troubles gastriques, troubles cardiaques, dépression, etc.). Tout cela peut être évité en pratiquant les techniques acquises lors d'un séminaire en psychomédecine.

Vous y apprenez deux techniques simples, à votre portée et qui ont fait leurs preuves scientifiquement, pour pouvoir gérer les tensions au quotidien et installer progressivement une attitude de « distanciation » au niveau émotionnel, que l'on appelle dans le langage commun « l'attitude zen » : la première technique s'effectue à votre bureau, en station assise, la deuxième avant de s'endormir, couché dans votre lit.

EFFICACITÉ?

Pour vous convaincre de l'efficacité de ces techniques, vous avez l'occasion de vérifier l'impact des exercices proposés sur votre cœur, et ce, en temps réel, grâce à un logiciel de cohérence cardiaque. Chaque parti-

cipant reçoit un capteur connecté à son PC portable. Il peut ainsi vérifier et ensuite s'entraîner à effectuer les exercices proposés durant le séminaire. Par ailleurs, les technologies proposées par Stéphane Dumonceau-Krsmannovic sont en application dans les hôpitaux depuis 20 ans. Plusieurs millions de personnes ont eu l'occasion d'en bénéficier.

Le matériel didactique est des plus complets : syllabus avec parties théorique et pratique, bilan réalisé à l'ordinateur, logiciel de biofeedback, CD audio-guides. Bref, la psychomédecine est une approche qui aide à :

- Comprendre le processus du stress et comment celui-ci influe-t-il sur nos émotions et sur tout notre corps.
- Apprendre à gérer le flux incessant des pensées et comprendre la technique de la méditation.
- Apprendre à gérer ses émotions et s'induire des sentiments positifs.

Pour information, il est possible de suivre un séminaire en psychomédecine à Montréal.

NOUVEAU

DES FABRICANTS DE **COLD-FX**

NOUVEAU
DES FABRICANTS DE **COLD-FX**
IMMUNITY-FX
SOUTIEN IMMUNITAIRE QUOTIDIEN
REMPORTE VOS DÉFENSES NATURELLES
AMÉLIORE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE EN GÉNÉRAL
NATUREL
LABORATOIRE
SPORTIF

IMMUNITY-FX

Vivre En Santé

Renforcez vos défenses naturelles avec **IMMUNITY-FX^{MD}**.
Un bon système immunitaire aide à maintenir la santé et le bien-être même en période de stress et à se défendre contre les infections et les maladies chroniques.

Supplément au régime de santé.

Prenez-vous soin de vous? Découvrez-le en répondant au questionnaire internet sur:
www.QuizzVivreEnSanté.com

NOUVEAU: marques de commerce détenues par Afexa Life Sciences Inc. © Afexa Life Sciences Inc. (2010) 14620310 - ESR

Le cheminement résolution

Installer des ressources

Devenir conscient de ce qui nous empêche d'avancer vers un mieux-être permet de regarder en avant et de créer un futur plus sain pour nous. Les limites que nous avons, soit par nos croyances, nos peurs ou nos insécurités, bloquent notre action puissante d'actualisation de soi.

Nous ferons monter à la surface de notre conscience, nos croyances limitantes sur la santé et la maladie. De plus, dans le but de retrouver notre équilibre, nous libérerons des conflits déclencheurs et recréerons des représentations mentales constructives à travers des exercices simples et profonds à la fois. Ainsi, nos émotions bloquées pourront se libérer d'un passé mal vécu, et ce, à travers un lâcher prise. Les chaînes d'événements soudés pourront être d'une autre signification. Les mots encodés de mal être seront changés et les perceptions renouvelées. Le cheminement de résolution sera alors en place pour soi, nos proches et nos clients.

Montréal, 14-15-16 mai 2010
Investissement : 550 \$ plus taxes

Pour en savoir plus, contactez-nous :
(514) 815-5457
idcom@idcominter.com

i.d.com
INTERNATIONAL
www.idcominter.com