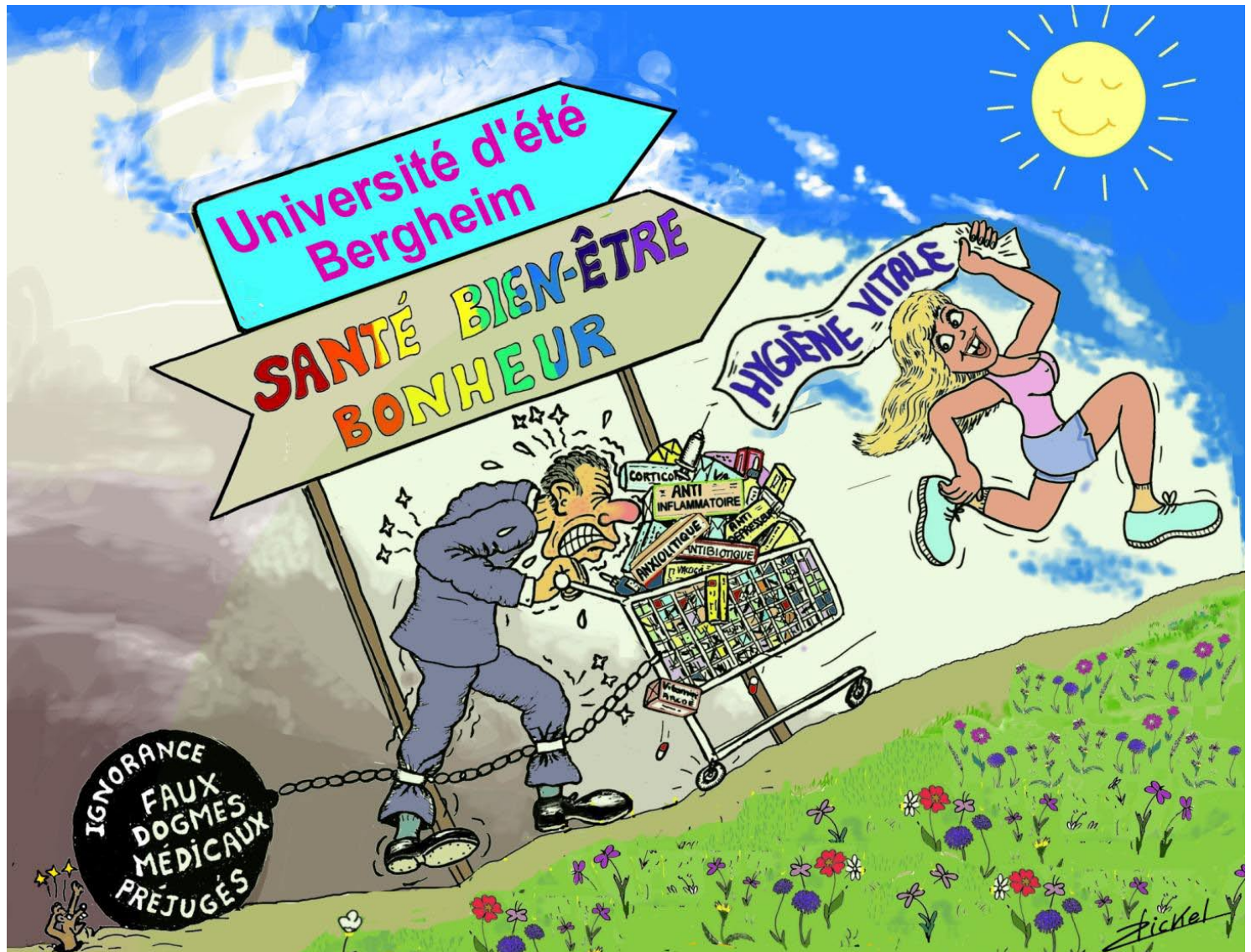


# La Publi' des Je dis

Bulletin N°16 du 02 juin 2022



**Université d'été : Pleine Santé  
Du 1<sup>er</sup> au 8 juillet 2022 - Bergheim**

## À la carte de 1 à 8 jours.

- 1, 2, 3 juillet Constellations Systémiques et Familiales
- 4 juillet Conférences : PPB/Écologie intérieure/Atelier verre
- 5 juillet Conférences : Qi gong/Naturopathie/Activation du corps de lumière/Symptothermie/Biodanza
- 6 juillet Conférences : Qi gong/Hormèse/Cartes de couleurs/Constellations
- 7 juillet Conférences : Qi gong/Dentosophie/Santé financière
- 8 juillet Balade au Taennchel

Organisé par EN JE DE PAROLES.  
Contact : [enjedeparoles@gmail.com](mailto:enjedeparoles@gmail.com)

HEY !  
 Aujourd'hui, je viens vous annoncer  
 L'arrivée, d'ici peu, de l'Université d'été :  
 "La pleine santé" !  
 Celle du corps,  
 Qui demande parfois un effort !  
 Celle du cœur,  
 Direction le bonheur !  
 Et avec celle de l'esprit  
 C'est un oui total à la Vie !

Cette université a été imaginée  
 L'an dernier par Maj Brickler  
 A l'occasion d'un stage qu'elle a animé,  
 En Alsace, à Munster.

Alors, c'est tout naturellement  
 Que le lieu de cet événement  
 Se déroulera au cœur m'aime  
 De cette belle région, à Bergheim.

Ici, vous allez découvrir,  
 Pour votre plus grand plaisir,  
 Ce que Maj et les amis vous ont concocté  
 Tout au long de cette année :  
 Des échanges, des partages, des ateliers, des  
 conférences,  
 Des rencontres, des paroles et de la danse.

Ainsi, les vibrations s'élèvent,  
 Comme dans un rêve  
 Ensemble construisons, main dans la main  
 Pour aller vers le monde de demain !

Ann K

- [02] **Edito**
- [03] **Le renouveau du moi de Juin**
- [03] **La magie de nos paroles et de nos pensées**
- [05] **Le Nouveau monde**
- [06] **Un atelier verre pour aller vers soi-m'aime**
- [08] **Qi Gong du matin**
- [09] **Energie vitale, clé de la santé totale**
- [12] **Activation de notre corps de lumière**
- [13] **Mon cycle, mon coach**
- [14] **La biodanza**
- [15] **L'Hormèse à tous les étages**
- [17] **Les couleurs racontent**
- [18] **Le système familial de naissance**
- [21] **Les quatre lois de Bert Hellinger**
- [22] **Qui est Bert Hellinger**
- [23] **On parle dents ?**
- [24] **La bouche, miroir de l'homme**
- [25] **Un profil peut en cacher un autre**
- [26] **Université d'Eté**
- [28] **Bulletin d'inscription**

**Une parole**

*S'envole...*

**Une parole**

*Se s'aime...*

**Une parole**

*Vibre*

*Au rythme*

**De mon cœur...**

*Maj*



# LE RENOUVEAU DU « MOI » DE JUIN...

Oui ! **Nous avons rendez-vous en direct avec vous !**

Parce que l'université d'été est prête à éclore.

Parce que c'est ensemble que nous arrosons la « Pleine santé » de nos corps, de nos cœurs, de nos esprits, de la planète elle m'aime...

- Le 02-06-22 à 21h00, Xavier reçoit René Bickel, Aline & Jean-Luc.
- Le 06-06-22 à 21h30, Julie & Leelou reçoivent René et Amandine.
- Le 09-06-22 à 21h00, Maj reçoit Xavier et Jean-Guillaume.
- Le 13-06-22 à 21h30, Julie & Leelou reçoivent Benoît, Aline & Jean-Luc.
- Le 15-06-22 à 09h30, Xavier & Maj reçoivent Agatha
- Le 16-06-22 à 21h00, Aline & Jean-Luc reçoivent Leelou et Amandine.
- Le 20-06-22 à 21h30, Julie & Leelou reçoivent Maj et Jeanne.
- Le 23-06-22 à 21h00, Xavier reçoit Frédéric & Jean-Pierre et Maj.
- Le 27-06-22 à 21h30, Julie & Leelou reçoivent René et Jean-Pierre.
- Le 30-06-22 à 21h00, tous ensemble pour le lancement de l'Université d'été.

- Questions-Réponses-"E-changes"-Partages-Idées -

Nous sommes visibles sur :

<https://www.facebook.com/Julie.Leelou.Lives/>

<https://www.facebook.com/Julie-Leelou-Lives-Bis-112093251346546/>

<https://crowdbunker.com/@julieetleelouives>

Replay sur [lareuniondujeudi.com](http://lareuniondujeudi.com)

# LA MAGIE DE NOS PAROLES ET DE NOS PENSÉES

Université d'été lundi 4 Juillet 2022.

Une « Et vie danse » :

**La parole est vibrations. La pensée est créatrice.**

Alors ? Échangeons et changeons.

Montons nos vibrations en utilisant une **Parole Positive, Bienveillante et m'aime élégante.**

**7 clés. 7 règles. Simples. Accessibles. Magiques.**

La Parole Positive et Bienveillante (PPB) a été créée à l'école des paroles qui s'envolent. **C'est une boîte à outils.** Au départ, elle a une visée pédagogique. Elle s'est révélée être un outil de communication claire. Elle est inspirée de l'Analyse Transactionnelle (AT) et de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Grâce à la PPB, l'harmonie, un parfum de bonheur de vivre ensemble et la joie de "l'apprenti-sage" régnaient à l'école.

Oui ! **La parole positive et bienveillante est universelle. Elle s'aime...**

Pratiquée par « les grands », elle se s'aime chez « les petits » **car, nous les adultes, nous sommes des modèles.**



En bref :

La PPB est communicative.

La PPB se pratique dans la joie de la découverte de « soi m'aime » et de « la vie elle m'aime ».

**La PPB est un « je » pour un autre « en je ».**

La PPB s'aime l'amour et la bienveillance en soi et autour de soi m'aime.

La PPB dégage une énergie contagieuse car la parole est vibratoire.

La boîte à outils de la PPB est un outil de communication avec « soi m'aime » et avec l'autre...

La PPB est une base créatrice du nouveau monde.

En pratique :

**La PPB est un « je » qui se joue seul(e) et à plusieurs :**

- Sept simples règles de vie à réfléchir, à pratiquer.
- Sept simples clés de parole à penser, à expérimenter.
- Sept clés et sept règles pour aller sur le trajet vers « soi m'aime ».
- Sept clés et sept règles qui « se s'aime » autour de « soi m'aime ».

**Nos 60 000 pensées sont triées, supprimées, transformées, presque à notre insu.**

**Nos stratégies changent. Notre « je m'aime » « grandi'ose »...**

Je change, tout change.

Je bouge, tout bouge.

Tout est parfait.

**Rendez-vous lundi 4 juillet 2022**

à L'Université d'été « Pleine Santé »

pour le partage de cette magie de la parole.



MaJ

Pour aller plus loin :

Cahiers-documents

NOUS SOMMES NOS PAROLES et LE TRAJET VERS MOI M'AIME

[www.en-jedeparoles.com](http://www.en-jedeparoles.com)

<https://crowdbunker.com/v/AMi5grxc>

<https://crowdbunker.com/v/mQPpaCHt>



*La main dans la main pour aller vers demain.*

Aline

*Les pensées  
Se créent...  
Et gardent ce secret  
Qui se crée  
Et nous recrée...  
**Changer ses pensées ?**  
C'est aller plus loin  
Sur son chemin...  
Alors ?  
En corps :  
**Pensez PPB**  
Et vibrez...*

MaJ

# LE NOUVEAU MONDE

Université d'été lundi 4 juillet.

## Un nouveau monde vient, sous quelle forme ? Comment ? Quand ? Que de questions !

Et si nous suivions un chemin de traverse ? Si nous quittions les voies balisées, les autoroutes du connu, pour aller nous balader au gré du vent ? Que se passerait-il ? Suivons ensemble des voies différentes, nouvelles. Nous y trouverons de petits chemins de terre qui nous invitent à chanter en marchant. Nous goûterons à la douceur des prés à l'herbe verte, celle qui nous offre ses bras pour une douce sieste. Nous vibrerons dans de jolies forêts, où il fait bon respirer. Nous sentirons les fleurs, belles, colorées et enivrantes. Allongeons-nous dans l'herbe un instant, pour en sentir la douceur, humons les parfums des fleurs, de l'humus, de la Terre. Savourons la chaleur du soleil sur notre peau, et osons nous mettre à nu, pour avec délice et intensité vivre la beauté de la vie.

Osons vivre, simplement et tranquillement. Parfois, nous rencontrons des restes d'avant, avec des gazons tondu, des plates-bandes tristes, le goudron, le gris et le morose. Pourtant, la vie est là. Les graines sont là. Avec un peu d'eau, de terre, de soleil et d'air, des herbes sauvages poussent. Elles soulèvent toutes ses vieilles couches de béton, qui se fendille et craquelle. Les insectes reviennent et butinent les fleurs. Les oiseaux entrent dans la danse, piaillent et chantent. Laissons faire la nature, elle sait.

Le temps passe. Bientôt, les murs noirs et sales, furoncles d'un passé révolu, sont maintenant habillés du vert du lierre, embaument le jasmin et laissent chanter la joie des grillons. Bientôt, des arbres grandissent, petits au début, et voilà qu'un jour, ils enchantent le monde en formant une belle et dense forêt. Je pourrais vous parler d'émotions, de blessures et de traumatismes. Mais, je préfère vous dire vous dire qu'on guérit de toutes les violences du passé. Je préfère vous dire ce qui chante, ce qui danse et ce qui vibre légèrement. Nous aurons le temps ensemble de retrouver la vie qui est là en chacun.

Nous pourrons la laisser s'épanouir dans nos mots et dans nos actes. Je vous assure que nos cœurs battent pour cela, ils attendent ce moment, où nous serons pleins d'amour pour soi, pour l'autre, pour tous les autres. Héros, nous aurons peut-être à traverser quelques épreuves, celles qui demandent justement du cœur et du courage.

Nous en avons. Si nous nous rencontrons un jour, ce sera pour le meilleur. Nous appellerons cela thérapie, écologie intérieure, transformation... Nous parlerons, respirerons, danserons. Il y aura de l'écoute, du toucher, des mots et des peaux. C'est un chemin un peu de côté, qui va pourtant au cœur de l'Être. Je vous attends le 4 juillet pour une rencontre de cœur à cœur.

Je suis un humain, qui cherche l'autonomie et l'interdépendance juste. Conscient des enjeux écologiques, j'ai 15 ans quand le nuage de Tchernobyl traverse les frontières. Je mesure la radioactivité qui explose de bips le compteur. En même temps, j'entends la télé qui ment. Poussé par des forces puissantes, j'ai exercé le métier de professeur d'histoire-géographie. Je me suis ouvert aux arts, pratiquant entre autres la mise en scène et le théâtre. J'ai exploré des chemins thérapeutiques variés, m'ouvrant à des dimensions plus cosmiques et lisant beaucoup, je partage ce que je suis dans des accompagnements thérapeutiques individuels, des stages ou formations. Dans ces derniers, on fait beaucoup d'expériences, pour guérir l'Être et permettre à chacun et chacune d'œuvrer de manière juste, puissante, joyeuse et sage.

*Avez-vous dit  
"Écologie" ?*

*Oui,*

*Pour un aujourd'hui  
inter'rieur*

*Au cœur*

*D'un monde nouveau.*

*C'est le cadeau*

*De l'écologie intérieure*

*De Jean-Guillaume BELLIER.*

*MaJ*

Jean-Guillaume Bellier



# UN ATELIER VERRE POUR ALLER VERS « SOI-M'AIME »

Université d'été lundi 4 juillet.

Il y a quelques années j'ai découvert un livre de Masaru Emoto sur l'eau. Une histoire, une rencontre a commencé avec la lecture de ce livre sur l'eau et "moi m'aime".

## 1/ La Parole, les mots

Pour moi, c'est évident ! **La parole est Magique. La parole est Créatrice.** Je l'ai déjà évoqué dans plusieurs articles à la Publi' des Je dis, principalement dans les 4 premières publi' consacrées à la Parole. Nous en parlons chaque semaine avec MaJ dans les directs : « Je s'Aime » où « l'école des paroles qui s'envolent ».

## 2/ L'eau, un supraconducteur !

L'eau est un conducteur d'énergie exceptionnel, que ce soit l'homéopathie, l'électrocution de certain dans leur bain, ou les bienfaits d'une douche, d'un bain, d'une balade au bord de mer, d'une cascade, d'une sortie thermale, et même d'un simple verre d'eau. Un simple verre d'eau quand on a soif, vous souvenez-vous de la sensation que cela vous fait vivre ?

L'expérience des pouvoirs de l'eau est quotidienne, tellement quotidienne qu'on l'oublie bien souvent. L'eau me touche, agit sur moi, agit en moi bien au-delà du corps. À travers l'eau, mon corps est impacté, mon intérieur est touché, mes émotions sont touchées. Depuis l'eau extérieure, je viens informer l'eau qui est à l'intérieur de moi.

## 3 / Que se passe-t-il quand j'associe un super conducteur (l'eau) avec une Parole Magique, Créatrice ?

Masaru Emoto explique qu'une information transmise à l'eau va jouer sur la structure de celle-ci. Elle va se cristalliser d'une manière ou d'une autre en fonction de l'intention.

Pour moi chaque mot prononcé en présence de l'eau va jouer sur sa structure. Chaque pensée en présence de l'eau va jouer sur sa structure. Un dicton dit que les murs ont des oreilles, je pense que l'eau aussi ! Elle nous entend et répond à nos mots (et maux), à notre vibration et à nos intentions.

C'est le point de départ des créations que j'ai réalisées depuis 2016. Je voulais des tasses que j'informe avec des mots positifs pour informer mon corps. Comme une auto- programmation de l'eau contenue dans le corps. C'est comme ça que j'ai créé les premières tasses à intention.

Au fil des années, j'ai affiné le processus. Rencontre les matériaux des tasses, des verres... Approfondissement des éléments fondamentaux. Développement de la fibre artistique, créatrice. Renforcement des connaissances sur la transmission des intentions, sur le pouvoir de l'eau. Développement de mes compétences en énergétique. Développer le sablage puis le gravage sur verre. Développement de ma capacité à créer ma réalité... Tout ça pour finalement affiner le processus, c'est-à-dire revenir à l'essentiel. Supprimer le superflu. Simplifier. Plus j'ai grandi en conscience de ce qui se passe, comment cela fonctionne, plus j'ai simplifié.



#### **4/ Aujourd'hui, je crée en conscience en quelques étapes.**

Un nettoyage (retour à l'état originel) du matériel support est nécessaire : les verres, la terre sont plein d'énergie. Qu'ont-ils vécu avant de se trouver ici, dans mes mains ? Comment ce verre a-t-il été fabriqué ? Par qui ? À quoi pensait l'artisan qui travaille le verre ou la terre ? Dans quelle vibration était-il ? À quoi pensait-il, dans quelle vibration était le fabriquant des outils qu'utilise l'artisan ? La tasse, le verre ont eux aussi des oreilles, ils vivent avec vous, alors je les rends aussi auto-régénérant !

Ensuite, que vais-je inscrire sur mon verre, quelle intention ? Je choisis une parole positive, bienveillante, (en utilisant toutes les règles et les clefs de la parole positive et bienveillante). Ces paroles sont bien sûr : aimantes, bonnes pour moi, pour l'autre et la planète « elle m'aime ». Je trouve que c'est une jolie phrase sur un verre : « Je choisis le bon pour moi m'aime, le bon pour l'autre, le bon pour la planète elle m'aime ». Ou quelque chose de plus concret : Je suis riche.

Et je me questionne, c'est l'occasion d'une œuvre directe sur moi, cette intention d'où vient-elle ? D'où part-elle ? Pourquoi est-ce que j'ai l'idée de faire un verre : Je suis riche ? Suis-je en manque d'argent ? Est-ce que je vibre la peur du manque ? Ai-je envie de plus d'abondance ? Ai-je envie de plus d'euros ? Pourquoi ai-je envie de plus d'argent ? Pour quoi faire ? Que cache cette envie ? Est-ce mon besoin réel ? Ou cache-t-il un autre besoin ? Qui, qu'est ce qui a mis cette pensée que j'ai besoin de plus d'argent... (Je vous écris bientôt un article sur « l'art gents », la monnaie, l'abondance).

Une foi mon intention choisie, je me pose dans cette vibration, je la crée à l'intérieur de moi. Je m'en remplis. Et enfin je grave, j'inscris l'intention. Je reste dans cette action simple, tel un enfant ! J'ai parfois écrit une phrase sur un verre sans aucun chichi, et l'eau s'est transformée de manière radicale, sans aucun préalable (j'ai souvenir d'une eau avec un goût qui m'a été très désagréable). Plus c'est simple, plus c'est efficace.

La foi est le dernier ingrédient, je sais que ça marche, je le sais au plus profond de moi. J'y crois. Et par ce que j'y crois, de tout mon cœur, du plus profond de mon enfant intérieur, ça marche. Et c'est avec cet enfant intérieur que je vous invite à faire le voyage de créer votre verre à intention, lundi 4 juillet.

*Un atelier  
De verres  
Est ou-vert...  
Extra-OR-dinaire !  
Xavier  
A décidé  
De faire danser  
Les vers-où...  
Pour aller où ?  
Il vous dit tout !  
A découvrir  
Pour le plaisir...*

*MaJ*



*Xavier*  
<https://xavier-pissard.fr/>



# QI GONG DU MATIN

Université d'été mardi 5, mercredi 6 et jeudi 7 juillet.

**L'Université d'Été débute chaque matin par une séance de Qi gong.** Ces séances quotidiennes sont articulées autour du thème de l'ancrage au monde et à soi.

Le matin, l'énergie est douce. Elle accompagne celle du corps dans son éveil. Des étirements doux et des automassages sont idéaux. Ces 30 minutes nous permettent de débiter la journée en douceur et en conscience...

**Le Qi Gong est un art d'origine chinoise basé sur le contrôle de la respiration.** Il aide à éliminer les tensions et le stress. C'est un véritable flux de paix qui apporte santé et vitalité. Il est issu de la tradition orientale et fonde ses principes sur l'importance de bien canaliser l'énergie vitale (le Qi) à travers les différents méridiens qui parcourent notre corps.

L'essence du qi gong est la synchronisation harmonieuse du corps, de l'esprit (cœur) et de la respiration. La tradition orientale les nomme les « trois trésors ». Il s'agit de déposer un état de relaxation dans notre esprit, puis dans notre respiration, et enfin dans notre corps. Le but étant l'ouverture des canaux ou méridiens par lesquels circule notre énergie vitale, lui permettant une grande fluidité.

**Les exercices mènent à une respiration à chaque fois plus calme, profonde, longue, lente et uniforme.** Si nous réussissons à détendre notre corps et notre respiration, notre esprit (ou notre cœur) se détend et est en paix. J'espère que ce moment matinal vous donne le goût de continuer avec la pratique du Qi gong, ne serait-ce que 10 minutes par jour. Cela fait des merveilles pour le système immunitaire ainsi que votre manière d'aborder votre journée ! Pour en savoir plus sur ma pratique, vous pouvez visiter [www.qigong-attitude.com](http://www.qigong-attitude.com) et découvrir des vidéos de Qi gong en vous connectant sur ce site.

*Amandine est  
Passionnée  
De pleine Santé,  
Elle nous transmet  
Ses secrets  
Pour aller  
Vers un demain  
Serein...  
Pratiquée chaque matin,  
La qi gong attitude  
Est une saine habitude.*

*MaJ*



*Amandine*

*Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.  
Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.*

*Bouddha*





# ÉNERGIE VITALE, CLÉ DE LA SANTÉ TOTALE

Université d'été mardi 5 juillet.

Le corps humain est maintenu en vie par un flux énergétique appelé énergie vitale. Cette énergie entretient le corps en parfait état de santé, condition normale de l'être humain. Dans cet état de santé, nous ressentons le bien-être et la joie de vivre. Chacun de nous dispose d'un potentiel d'énergie vitale individuelle, variable selon ses acquis depuis la naissance. Elle augmente ou diminue en fonction de notre mode de vie sur le plan physique et émotionnel. Le manque d'énergie vitale entraîne des défaillances dans le fonctionnement du corps. Toutes les fonctions vitales indispensables sont régies par cette énergie intérieure intelligente et fiable qui rend possible la vie corporelle. Cette intelligence vitale qui contrôle toutes les activités du corps, effectue des milliards de fonctions en même temps sans que nous en ayons conscience. Nous ne pouvons pas arrêter consciemment ces processus vitaux essentiels comme les battements de notre cœur, par exemple. L'auto-guérison, une capacité naturelle du corps humain, dépend de la vivacité de cette énergie. Il s'agit d'une intelligence qui met en place des processus visant à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme lorsqu'il y a déséquilibre. Cette intelligence dépasse le niveau de compréhension de notre mental.



Il suffit d'observer le processus de cicatrisation d'une plaie pour voir cette intelligence à l'œuvre. Autre exemple d'expression de cette intelligence vitale : la fièvre. Elle est là pour nettoyer le corps de tout ce qui est indésirable. Plus un individu recèle de puissance vitale, moins son organisme tolère l'accumulation de toxines ou toute cause de déséquilibre. Ces symptômes vitaux ne sont pas compris par la médecine. Ce que la médecine prend pour phénomènes pathologiques, ne sont bien souvent que des symptômes liés à l'expression de l'intelligence vitale. L'acharnement médical visant à supprimer ces symptômes vitaux engendre énormément de dégâts. Il en résulte l'installation de maladies chroniques et dégénératives. Le retour vers une meilleure santé reste possible si on donne à l'organisme

les moyens de se recharger en énergie vitale. Ce retour à la santé passe souvent à travers des crises ou « maladies aiguës ». Ces manifestations sont nécessaires pour permettre au corps de s'auto-équilibrer et de se rétablir. Ne cédon pas aux peurs, laissons l'organisme se régénérer sans le contrarier.

## Quelle est l'origine de l'énergie vitale ?

L'énergie vitale est de nature spirituelle. Elle existe au-delà de ses manifestations physiques.



Quand nous sommes ancrés dans le moment présent, il est possible de ressentir tout ce flux vital qui émane de l'intérieur de nous. Les magnétiseurs, les guérisseurs, les acupuncteurs nous aident avant tout à drainer les flux de notre propre énergie, mais il s'agit toujours de « béquilles » qui, comme tous les remèdes, peuvent se révéler transitoirement utiles. **Augmenter son capital vital**



Il va de soi que seule une vie saine permet de garder ou augmenter son potentiel d'énergie vitale. Le sommeil, la relaxation et la méditation rechargent nos batteries.

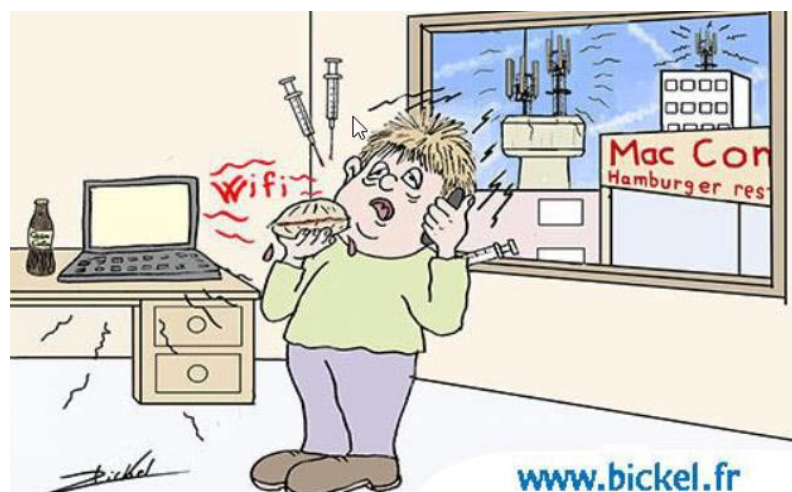
La respiration, de préférence au grand air et au soleil, nous emplit d'énergie. La respiration est une fonction sur laquelle nous pouvons avoir une action directe à tout moment. Chaque fois que nous emplissons nos poumons d'air, nous vitalisons en même temps notre organisme avec un principe vital appelé prâna. Le prâna, c'est la vie. Nous respirons la vie.



Le soleil nous nourrit. On nous a appris à avoir peur du soleil alors qu'il est vital pour notre santé. Tout en évitant l'exposition excessive aux heures chaudes, respirons, bougeons notre corps, marchons pieds nus sur l'herbe, le sable, la terre et remercions le soleil. Une alimentation vivante, donc majoritairement cru, est primordiale pour

maintenir notre énergie à bon niveau. Pour ne pas se laisser dépouiller de notre vitalité, il va falloir fuir autant que possible les sources de pollutions électromagnétiques (antenne-relais, wifi, téléphone mobile continuellement en fonctionnement près du corps, etc).

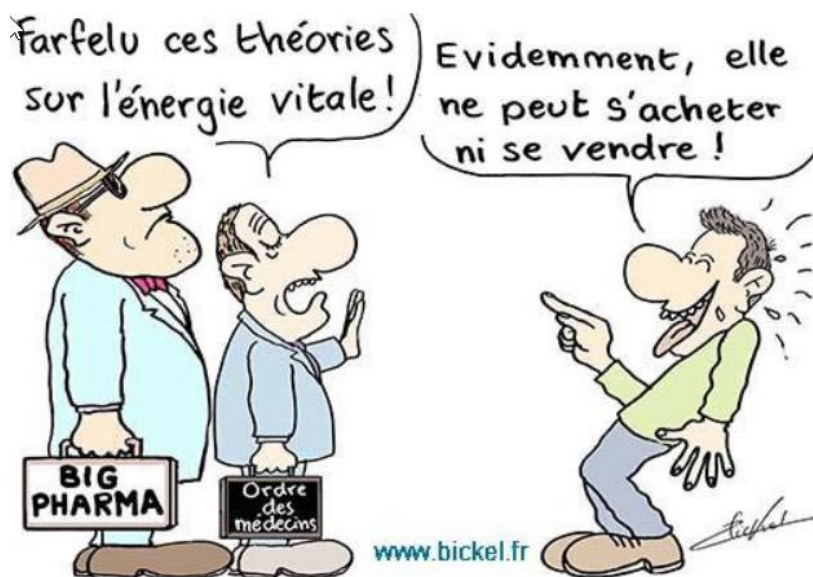
Le plexus solaire est le principal point de jaillissement de l'énergie vitale. Ce centre d'énergie constitue l'axe de rencontre de l'esprit universel avec le physique. En conséquence, c'est à ce niveau que l'universel se différencie dans individuel, c'est-à-dire en chacun de nous. Quand le plexus solaire ne subit aucun blocage, il irradie la vie, l'énergie et la vitalité vers toutes les parties du corps. A ce moment-là, le corps est plein de vigueur et de santé. Ce rayonnement du plexus solaire est perturbé par les émotions négatives. Quand notre soleil intérieur ne génère plus assez d'énergie pour vitaliser le corps, l'afflux de vie et d'énergie ralentit ou se bloque et c'est la cause de la plupart des maladies du



genre humain. En conséquence, notre manière de penser à une influence déterminante. Il apparaît donc clairement que le fait de laisser briller notre lumière intérieure fera disparaître les zones d'ombre qui perturbent le flux du plexus solaire. Faire briller notre lumière passe nécessairement par l'énergie du cœur. Ainsi, la meilleure vitamine est la vitamine Amour. En conséquence, à chaque moment de nos journées, soyons conscients combien nos états d'être, nos émotions sont déterminantes quant à l'augmentation ou la diminution de notre énergie vitale. Ayons toujours à l'esprit que les émotions négatives, les conflits, les tensions intérieures, les peurs bloquent ou annihilent cette énergie de vie.

Sentons à quel point les états d'esprit toujours positifs, joyeux, l'Amour, l'humour nous font vibrer dans de hautes fréquences bienfaitantes. Il est important de vivre authentiquement selon ses ressentis. Ne condamnons pas les désirs physiques s'ils sont authentiques, c'est-à-dire n'émanant pas de certaines perversions ou décadences sociales. En conclusion, pour bien faire circuler notre énergie vitale, soyons en harmonie avec nous-mêmes. Être en accord avec ce que nous sommes réellement au fond de nous-mêmes nous relie à l'Esprit Universel. Cette reconnexion avec l'Esprit Universel nous emplit de cette énergie de vie qu'est l'Amour, le véritable carburant de notre énergie vitale.

**L'énergie vitale est universelle et intelligente.  
Elle imprègne tout ce qui vie. La science ne peut insuffler la vie.**



René BICKEL

*La naturopathie  
Expliquée  
Et démontrée  
Avec clarté  
Par René  
Séduit  
Et met sur le chemin  
D'un autre demain...  
Donnons-lui la main.*

MaJ



# ACTIVATION DE NOTRE CORPS DE LUMIÈRE

Université d'été mardi 5 juillet.

**Le soleil extérieur est le reflet de notre soleil intérieur, de notre étincelle divine. Nous sommes les créateurs de ce soleil !**

Nombreuses sont les croyances et autres blocages qui nous séparent de la conscience de qui nous sommes vraiment, de la lumière qui brille en nous, de la puissance de l'Être Divin que nous sommes !

Je vous propose d'activer notre corps de lumière à partir de notre cœur, de prendre le chemin pour **nous souvenir de qui nous sommes** en entrant en résonance avec le champ quantique.

Ce champ :

Où tout est énergie, lumière et information.

Où tout est amour.

Où tout est déjà là.

Où tout est déjà réalisé.

Où nous sommes les créateurs de nos vies.

Le champ de tous les possibles !

Et, bien sûr, lors de la conférence du mardi 5 juillet, nous allons procéder à cette activation. Chacun pour soi dans la joie de partager un tel moment au sein d'un groupe exceptionnel !



Marie-Odile R

## **Le soleil intérieur**

*Est*

*Le soleil extérieur.*

*Et*

*En vérité*

## **Le soleil extérieur**

*Est Le soleil intérieur*

*Aussi.*

## **Marie-Odile.**

*Réaccorde les circuits*

*Subtils*

*De la Vie.*

*Et du Je Suis.*

MaJ

« Nous sommes nos Paroles ».

(Marc Aurèle)

« Changez vos pensées, changez votre vie ».

(Wayne W. Dyer)

« Si je pense comme hier, je crée la réalité d'hier.

Si je change mes pensées, je change ma réalité ».

(Phrase PPB)



# MON CYCLE, MON COACH

Université d'été mardi 5 juillet 2022.

D'abord, qu'est-ce qu'un coach ? C'est une personne qui amène à trouver ses propres réponses, à puiser à l'intérieur de soi pour trouver ce qui est juste pour soi à ce moment précis. Quelqu'un qui nous invite à regarder une situation sous différents points de vue avant de prendre des décisions. Et si ce quelqu'un, ce coach, prenait la forme de votre cycle ? C'est génial, il est tout le temps-là, à portée de main ! Pas besoin de rendez-vous, de partir en avance pour éviter les embouteillages, ni de galérer à trouver une place de parking.

A travers les fluctuations hormonales du corps, le cycle influence les émotions, les besoins, les capacités physiques, les points de vue.

Prenez l'exemple d'une course à pied. Tous les jours, une personne court la même distance, le même trajet.

Suivant la période :

- Elle mettra plus ou moins de temps pour y arriver.
- Elle aura faim ou pas en rentrant.
- Elle aura besoin de plus de motivation pour s'y mettre.
- Le temps de récupération pourra être plus ou moins long.

**Si la personne connaît son cycle**, elle pourra anticiper en faisant plus d'échauffements/ étirements, allonger la distance quand elle peut ou la diminuer. **Elle saura s'adapter et optimiser son entraînement.**

C'est pareil pour des rendez-vous, des conférences, on se prépare différemment en période d'ovulation et en période progestative ! Dans un cas, la communication est facile, il y a un besoin d'aller vers l'autre, dans le second cas, il y a une tendance à être tournée vers soi, à voir ce qui ne va pas et avoir des discussions fermées et/ou explosives.

Il est important de ne pas subir ces changements mais de les préparer, d'anticiper pour vivre mieux, plus sereinement.

Je me répète peut-être, le cycle est un conseiller, un élément à prendre en compte. Ce n'est pas lui qui décide à votre place. Vous n'allez pas refuser un entretien d'embauche sous prétexte d'être en période d'intériorisation.

Parmi tous ces éléments, il est important de rappeler que tout ce qui est vivant possède un cycle. Ainsi, le rythme des saisons, des journées... va également influencer l'organisme humain. Le cycle féminin est un cycle parmi les cycles. A chacun de prendre sa place au sein de tout ce vivant qui nous entoure.

Jeanne Puljer  
Formatrice en symptothermie  
Coach en empuancement féminin  
06 46 72 07 37 [www.symptoholistic.fr](http://www.symptoholistic.fr)



*Un regard de femme  
Sur La Femme  
Sur son "pot-en-ciel" caché  
Au coeur de sa Féminité...  
La symptothermie  
Est "coeur-corps-esprit ré-unis."  
C'est la conférence de Jeanne...*

*MaJ*

Pour aller plus loin :

- <https://lareuniondujeudi.com/la-publi-des-je-dis-06-01-22-etre-femme/>
- <https://lareuniondujeudi.com/des-elles-et-des-ails-08-03-22-avec-jeanne-emilie-eloha-et-ma-j/>

Vous pouvez consulter les articles sur la symptothermie parus dans les Publi' 10, 14 et 15.

Rendez-vous mardi 5 juillet 2022 à L'Université d'été « Pleine Santé » pour le partage de la magie de la parole.



# LA BIODANZA

Université d'été mardi 5 juillet.

La **Biodanza** est une proposition de développement humain par le mouvement, le geste qui fait sens dans la relation à soi, à l'autre et au monde, à la nature. Les musiques, choisies dans les répertoires du monde entier, appuient cette démarche pour nous faciliter la présence dans l'instant présent. Le groupe bienveillant et accueillant aide chacun à revenir dans sa propre responsabilité et individualité. La biodanza s'adresse à tous.

"La danse de la vie" est la traduction littérale de BIODANZA.

Elle offre à chacun et chacune d'expérimenter ceci : **VIVRE.**

**V = VITALITE** : nourrir ou retrouver l'élan vital par des mouvements naturels présents en chacun de nous.

**I = INSTANT PRESENT** : favoriser l'expression par le geste dans le respect et l'écoute, aidés par les musiques du monde entier.

**V = VOIR, SE VOIR, VOIR L'AUTRE, VOIR LE MONDE** : aller à la rencontre de soi-même à travers la rencontre des uns et des autres dans des exercices individuels, à deux, à trois, dans la joie et la spontanéité.

**R = RESSENTIR et REBONDIR** : ralentir vers l'écoute de nos envies, de nos désirs et profondeur et retrouver la confiance en soi. Ouvrir notre capacité de conscience de soi, de l'autre, de la nature, de l'univers, du cosmos...

**E = ÉQUILIBRE** : la Biodanza apporte une profonde et durable sérénité dans l'approche de nos émotions et la gestion de notre quotidien lorsqu'elle se vit dans la régularité. Elle nous relie à notre propre plaisir et joie de vivre.

**La Biodanza s'adresse donc absolument à tous, hommes et femmes de tous âges, à tous les moments de la vie.** Avec grand plaisir, je partage ce moment avec vous le mardi 5 juillet 2022 à Bergheim.



Agatha Sinkovec - Facilitatrice Didacte  
Biodanza, habitée par le plaisir du développement  
des individus humains sur terre depuis toujours.  
mon site : [www.pollendetoiles.com](http://www.pollendetoiles.com)

*Danser avec la vie...*  
*Danser la Vie !*  
*Danser et vibrer...*  
*Danser et se laisser aller*  
*Le temps d'un moment*  
*Le "tant" d'un temps*  
*De Biodanza*  
*Avec Agatha...*

*MaJ*



# L'HORMÈSE À TOUS LES ÉTAGES

Université d'été mercredi 6 juillet.

**Le mot « santé » vient du latin sanitas qui veut dire « sain ».** D'après le Larousse, on parle de « l'état de bon fonctionnement de l'organisme » et aussi un peu plus loin « d'équilibre psychique, harmonie de la vie mentale »<sup>1</sup>. La santé semble tellement fondamentale aux humains qu'ils ont créé l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). L'OMS définit, dès la première ligne de son préambule, la santé en ces termes : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>2</sup>. Merveilleux. Sauf que dans mon vécu de citoyen français lambda, ma définition de la santé a longtemps ressemblé à « une absence de maladie ou d'infirmité » et « pis c'est tout ». La grande majorité du personnel de santé que j'ai rencontré dans ma vie était tellement focalisée sur les vilaines maladies, qu'elle en oubliait tout autre aspect. Ils me disaient que j'étais en bonne santé quand je n'avais pas de symptômes gênants, que j'avais l'air de voir le soleil de temps en temps et que je semblais pouvoir bouger mon corps sans qu'il ne grince. Quand je leur demandais comment améliorer ma santé, à part des banalités du genre « mange 5 fruits et légumes par jour », « fais du sport » et « dors assez », j'ai rarement obtenu des conseils pertinents, fins et adaptés.

Un corps fragile, cassant et une santé mentale médiocre en début de vie m'ont obligé à aller chercher plus loin que ce que la science médicale moderne avait à me proposer. J'ai cherché et rencontré des kinésithérapeutes, des ostéopathes, des chamans, des hygiénistes disruptifs, des coachs en vitalité, des naturopathes, des guérisseurs philippins ou encore des enseignants en neurosciences. En complément, je suivais des cours en ligne et des vidéos de gens qui m'inspiraient. Avec le temps et beaucoup d'essais/erreurs, j'ai développé une approche personnelle de ma santé. Aujourd'hui, je définis **ma santé** comme **ma capacité à m'adapter à mon environnement**. Point. Cela englobe bien sûr les aspects physique, émotionnel, mental et énergétique. Et en posant ce regard sur ma santé, je gagne en responsabilité et donc en puissance.

Ce point de vue s'appuie sur deux grands principes :

- En premier, la **loi de l'homéostasie**, qui explique que : « Tout système laissé à lui-même en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre au travers d'une série de processus régulateurs. » (le physiologiste Claude Bernard (1813 – 1878) aurait été le premier à en parler)
- En second, **la loi de l'hormèse**, qui explique « qu'un organisme vivant soumis à un stress intense mais ponctuel, suivi d'un temps de repos suffisant, s'améliore ».

La loi de l'homéostasie mériterait un article complet à part entière. Nous vivons dans une société d'hyperactifs pathologiques qui dénigre, voire interdit le repos. Or, sans « vrai » repos, point de santé possible. Non, la télé, les jeux-vidéo, la malbouffe, les sports intenses ou les vacances frénétiques ne sont pas du vrai repos. Il est impératif de comprendre, d'intégrer et d'appliquer ce principe : quand je limite drastiquement les demandes d'adaptation, mes corps physique, émotionnel et mental se nettoient, se reconstruisent, se régénèrent. Le silence, le jeûne, le sommeil et la nature sont des piliers majeurs pour ma santé.

Je souhaite surtout développer le second point ici, la loi de l'hormèse : Quand je reprends les manettes de mon stress, de mes demandes d'adaptations et que je dose finement mes temps de vrai repos après effort d'adaptation, je peux développer ma capacité à m'adapter. Prenons un exemple : si je reste inactif physiquement, mon muscle s'atrophie. Si je sollicite



trop mon muscle, je risque la rupture. Si je sollicite mon muscle régulièrement sans trop forcer, j'entretiens le muscle, mais ce n'est toujours pas l'hormèse. Par contre, si je sollicite mon muscle de façon puissante, intense sur une courte durée et dans la limite de ce que mon muscle est capable de fournir, puis que j'accorde à ce muscle tout le repos dont il a besoin, là, je renforce mon muscle et ma capacité à m'adapter à un nouvel effort ultérieur plus important. Ce qui est difficile et jubilatoire à la fois, c'est que cette pratique n'est ni normée et ni normable : elle requiert d'expérimenter et de renforcer par la pratique, l'écoute de mon corps et de mes limites.

Il y a différents axes de renforcement au niveau physique :

- **L'hypoxie intermittente** (hyperventilation suivie d'apnée volontaire) permet notamment d'augmenter la production de globules rouges et l'oxygénation des cellules. Pour aller plus loin, voire Wim Hof Breathing exercises<sup>3</sup>.
- **L'exposition aux températures extrêmes (froid ou chaud)** : en s'exposant régulièrement à des températures basses ou hautes, je booste mon système endocrinien, mon système nerveux et ma capacité à m'adapter à des variations de température. Pour aller plus loin, voire Wim Hof Cold Therapy<sup>4</sup>
- **L'Exercice Physique à Haute Intensité**, plus connu sous sa dénomination anglophone High Intensity Interval Training (**HIIT**) : permet de renforcer puissamment la musculature. Pour aller plus loin, voire Pierre Dufraisse, de Verisme TV, HIIT<sup>5</sup>.
- **Le jeûne**, idéalement **sec et intermittent** pour être bien en phase avec la loi de l'hormèse, est une demande d'adaptation intense pendant laquelle le corps doit notamment puiser dans ses graisses pour produire l'eau dont le corps a besoin pour fonctionner. Sur des courtes durées (12 à 24h), ces jeûnes courts et intenses ne nécessitent pas de suivis particuliers<sup>6</sup>.

Depuis que je pratique ces axes régulièrement, ma capacité adaptative s'est drastiquement améliorée et je veille à entretenir cette bonne dynamique.

Pendant la conférence du 6 juillet, je vous inviterai à vous situer et voir comment vous pouvez améliorer votre santé selon ces 4 axes de développement. Je vous proposerai également d'autres pistes de réflexions pour aller plus loin. D'ici là : amusez-vous, testez et venez me voir avec vos questions, je serai ravi d'y répondre en fin d'intervention.

*L'hormèse à tous les niveaux ?*

*C'est le cadeau caché*

*Que vous propose de trouver*

*Benoît au fil subtil de son atelier...*

*La dépasseance*

*Est la récompense.*

*Elles sont au cœur de sa conférence...*

*MaJ*



Benoit Feryn

06 02 71 51 52

Lecture en Résonance Numérique,

Massages, Coaching

<sup>1</sup> <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sant%C3%A9/70904>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>

<sup>3</sup> <https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises>

<sup>4</sup> <https://www.wimhofmethod.com/cold-therapy>

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=DxCDmDXveQQ>

<sup>6</sup> Sauf si vous avez une condition particulière, veuillez consulter votre médecin avant, blablabla.





# LES COULEURS RACONTENT

Université d'été mercredi 6 juillet.

Les cartes qui nous révèlent à nous-mêmes...

Pendant ces deux heures, **je vous invite à voyager au pays des couleurs, des fréquences et des vibrations...à explorer diverses pistes de réflexions, de sens, et de conscience selon la résonance dans la matière de l'instant...**

William Berton est le créateur des cartes de couleurs. Ostéopathe à l'origine, il a canalisé les multiples significations des couleurs, en a fait ce que j'appelle « une bible », pour « décoder » les énergies sous-jacentes à chacune de ces couleurs, et c'est à ce moment-là que je l'ai rencontré...

Voici quelques-unes de ses paroles :

*« Comme en témoigne l'arc-en-ciel, les couleurs établissent le pont entre la terre et le ciel. Elles relient le monde de l'esprit à celui de la matière. Chacune des couleurs de la création a son sens, sa valeur symbolique. Les 90 couleurs content et expliquent comment vivre en conscience "la tête dans le ciel et les deux pieds sur terre". Elles invitent à entrer en résonance avec l'essence des choses, la nature de l'esprit.*

*Chaque couleur s'inscrit dans une liste de 15 phrases-clés [...] pour en faciliter la compréhension. »*

Pour cette conférence, je vous présente, tout d'abord les cartes, l'ouverture sur tout le champ des possibles qu'elles nous permettent de visiter, leurs clés, leurs révélations...et bien sûr comment les utiliser... Ce « jeu » est un outil d'exploration et de connaissance de soi. Il nous révèle à nous-mêmes, il nous emmène au cœur de notre paysage intérieur, face à nous-mêmes...

J'ai envie de vous dévoiler et de vous partager Leur Magie qui n'est autre que la Nôtre...

**Chaque carte, matière ou lumière, dans le jeu a une couleur qui nous révèle où nous sommes** dans notre for intérieur, « la réalité consciente et/ou inconsciente de l'énergie qui nous anime », notre opportunité du jour, notre ressenti profond, ce qui nous habite et nous meut... Et, plus encore, **elles répondent à toutes nos questions, des plus basiques aux plus profondes**, telles que notre énergie, le ou les sens d'une situation récurrente, la mécanique qui est derrière, la compréhension d'un événement, les conséquences d'un choix, la résolution d'un conflit, les causes d'un symptôme...Bref, Tout ce qu'il est possible d'explorer en Cœur et en Conscience...

En résumé, les cartes tirées nous parlent de « nous », et de tout ce qui nous concerne, de notre énergie présente, passée ou future consciente ou pas, de nos émotions sous-jacentes, de nos schémas, répétitifs ou pas, de notre névrose, de tous les pans de notre vie qui est le miroir de nous-mêmes... **C'est un véritable outil d'évolution de conscience** qui nous raconte et nous révèle, à chaque instant la Planète Infinie, Riche et Multidimensionnelle que Nous Sommes...



*Les couleurs racontent  
Et content  
La vie ou la survie,  
L'essence ciel  
Les cartes tirées racontent  
Et content  
Une émotion  
Un défi  
Une stratégie  
Une passion...  
Alors, Hélène vous traduit  
Vos en-jeux.  
Et ce qui se dit  
De votre "je"  
Un tirage  
Est un pas sage  
Vers le Soi  
Pour d'autres "Moi".*

*MaJ*

Je cite à nouveau William Berton : « Elles parlent à votre conscience comme sait le faire votre "petite voix" à votre âme ».

Pendant ces deux heures, **ce mercredi 6 juillet**, je vous ouvre les portes d'un de mes mondes. **Le monde époustouflant et merveilleux de la vibration des couleurs et leur énergie...**

À utiliser sans modération...

Avec Joie et Bonheur.

Leelou-Hélène



MES ORIGINES

## LE SYSTÈME FAMILIAL DE NAISSANCE ET LES CONSTELLATIONS SYSTÉMIQUES ET FAMILIALES

Université d'été mercredi 6 juillet 2022.

En prologue : **Nous créons notre réalité en corps, en cœur, en esprit à partir de ce rouleau imprimé au cœur de « nous m'aime ».** Tout conte et raconte notre vie et nous avons la clé en « nous m'aime ». Nous sommes tous arrivés dans un « système » : notre famille de naissance. C'est notre premier « monde ».

Le 6 juillet 2022, je vous propose :

- De regarder de près ce « système », ses lois, ses désordres, ses dysfonctionnements au regard des lois du système de Bert Hellinger et de voir comment, en conscientisant simplement le problème, trouver la solution.
- De comprendre les liens et les faire pour nous-mêmes.

### **Quel est le rapport entre ce que je vis et ce que j'ai pris à mon système familial ?**

Je suis un bébé, puis un enfant, puis un adolescent, puis un jeune adulte, puis un adulte. Je suis né(e) d'un père et d'une mère qui ont suivi le même parcours...

Qui sont nés eux-mêmes d'un père et d'une mère... Je donne à mon tour vie à un ou plusieurs enfants... (ou pas).

Et la vie avance... Les époques changent... Les conditions changent... Les pays changent... Les enfants sont les enfants, les parents sont les parents...



### Et la roue tourne toujours.

Ce qui est constant : Un papa, une maman, un enfant...

Ce qui varie : Les conditions de ma naissance.

- Papa et maman s'aiment...
- Maman est violée...
- Papa meurt à ma naissance...
- Papa n'est pas libre, il a une autre famille...
- Papa et maman ont une religion différente...
- Maman a quatorze ans...

Ou :

- Je suis née en 1916...
- Je suis née en Allemagne pendant la guerre, mes parents sont juifs...
- Je nais aujourd'hui en Lybie... au Liban... en France...
- Je suis blanc, noir, fille, garçon...

### Et là : mon histoire commence.

#### Dès la conception.

Si je nais dans un pays en paix, ou en guerre... les émotions que j'imprime vont être bien différentes. Ce qui est le plus important n'est pas que mon papa s'appelle Roger Paul Brickler, ce qui est important c'est sa propre histoire. Son papa part à la guerre, il a 4 ans. Son grand frère meurt de façon énigmatique quand il a 6 ans. On le lui cache et que cela lui a donné une nostalgie, un manque incommensurable... Dès mon arrivée sur cette terre je capte ces émotions enfouies chez lui et je me positionne en sauveuse, en consoleuse... Le tour est joué. Je construis ma personnalité sur ce que j'ai pris dans le spermatozoïde qui m'a donné vie... Je peux continuer. Vous comprendrez mieux. Son papa, mon grand-père Paul a été un « malgré nous » et il est revenu de la guerre, blessé physiquement et émotionnellement... Il découvre que son fils aîné est mort... Il ne s'en remet pas et décède, meurtri par sa terrible histoire. Son fils, mon père, prend en charge sa maman...

Quelques années après, en 1939, mon papa part à la guerre... Et ainsi de suite... Et je vous ai parlé de deux de mes ancêtres qui ont participé à ma construction, à ma vie, à mes choix... Les « petites » histoires de chacun(e) ont de grandes conséquences. Quand « j'étudie » mon système, je regarde bien sûr comment ma famille s'est composée (30 personnes dans le lit de ma conception...), de quelles rencontres elle est issue... la magie de ces rencontres... et les émotions, les ressentis, les stratégies de mes ancêtres (que souvent je répète...). Comment papa et maman se sont finalement choisis est aussi important pour ma légende personnelle que leur nom, leur date de naissance et leur propre légende personnelle... Donc, quand nous abordons notre vie, tout conte... Les faits et les événements, les émotions, les décisions, les stratégies... participent à ce que « j'attractionne ». Trouver le cadeau qui se cache derrière un cadeau mal emballé, m'amène à regarder ce que j'ai vécu et « pris » dans mon héritage familial... Les chiens ne font pas des chats. Ce petit proverbe drôle ne signifie pas du tout une fatalité dont nous ne pouvons pas sortir.

C'est juste mon histoire. **Au contraire, pour moi, un cadeau mal emballé reste un cadeau pour aller à la rencontre de « moi m'aime »**. Il met les projecteurs sur une stratégie, sur un lien de loyauté, sur un « doux leurre », sur un secret, que j'ai pris dans le système familial, et dont je peux me libérer pour aller plus loin sur le trajet vers « moi m'aime ».

Avez-vous remarqué :

1) Quand nous nous écoutons les uns les autres, nous entendons des tas d'histoires improbables, dignes de romans, de tragédies...



Nous entendons rarement :

« Tout va bien ! »

« J'ai des parents extraordinaires ».

Est-ce que je peux y trouver un sens ? Une explication ?

Puis-je prendre conscience des messages contenus dans mes paroles ?

Pensées ? Émotions ? Oui !

2) Quand nous nous dévoilons, nous parlons souvent de ce qui nous a fait souffrir... de ce qui nous a marqués... Nous nous définissons rarement par le bonheur, la vie facile... C'est souvent a posteriori que nous nous disons : « Ah ! Oui ! À cette époque nous trouvions facilement du travail ! »

Est-ce que cela a un sens ? Une explication ?

Oui !

**Je reprends :** Quand j'arrive, j'arrive dans un « monde », un système de vie... Au-dessus de moi : un système familial de naissance. 7 couples, 14 adultes. Je suis issu(e) de 7 rencontres improbables... autant de synchronicités pour que j'arrive « là » avec ce papa-là et cette maman-là ! Je l'accepte comme juste pour le destin que j'ai choisi. Quand papa rencontre maman et qu'ils me conçoivent, il y a 30 possibilités pour moi de « choisir » qui je vais être...

**Je suis née de deux systèmes familiaux de naissance qui s'unissent pour créer un système familial de naissance... Et cela « conte » mon histoire...**

Ce que je reproduis me parle de ce que j'ai « pris » à mon système familial. Je « grandis » et ici en France, je rencontre d'autres systèmes : la crèche, l'école, le collège, le lycée, le travail ; mon quartier, ma ville, mon pays... Je prends conscience de ma place, de mon existence...

Est-ce que ce que j'ai enregistré dans mon premier système « ma famille » a une importance sur ma vie ? Bert Hellinger dit « oui ».

Puis-je changer le cours de ma vie et des événements que j'attire ?

Bert Hellinger dit « oui ».

**J'ajoute : un élément bouge : tout bouge.**

**Je bouge, tout bouge.**

**C'est la clé de l'évolution.**

En résumé, pour nous tous :

À notre naissance, nous arrivons dans un système familial de naissance : notre famille. Elle est notre premier monde avec ses lois, ses croyances, ses habitudes, ses peurs, ses émotions, ses secrets, ses non-dits, ses stratégies... Nous grandissons et fondons à notre tour une famille composée de deux systèmes familiaux de naissance qui se rencontrent, s'unissent et créent leurs propres lois, croyances, émotions... C'est un nouveau monde où naissent nos enfants. C'est le système familial de création pour nous et leur système familial de naissance pour nos enfants...

Et la vie se répète.

Et tourne la roue de la vie... de génération en génération.

Comprendre, faire des liens entre ce que nous vivons aujourd'hui et ce que nous avons « pris » de notre système familial de naissance facilitent notre autonomie et nous rend la vie plus légère. Comprendre et couper les liens qui nous emprisonnent dans notre système familial de naissance change notre vie et celle des personnes que l'on aime, qui nous entourent, que l'on rencontre...

Beaucoup de philosophes, sociologues, psychanalystes ont depuis longtemps découvert ces liens et ont vulgarisé cette recherche : Nina Canault, Jacques Salomé, Anne Ancelin Schützenberger. Bert Hellinger a longuement travaillé sur les liens qui « unissent » une famille.



Les objectifs sont ALARCR :

- Être adulte.
- Être libre et autonome.
- Être rigoureux et cohérent.
- Être responsable. Comment ?

C'est l'objet de la conférence de jeudi 6 juillet.



MaJ

*Je suis Adulte*

*Je suis Libre*

*Je suis Autonome\**

*Je suis Rigoureux(se)*

*Je suis Cohérent(e)*

*Je suis Responsable.*

*Je suis un modèle.*

MaJ

CONSTELLATIONS

## LES QUATRE LOIS DE BERT HELLINGER

Université d'été jeudi 6 juillet.

**Ces quatre lois** sont la base de la compréhension de ce qui s'est joué lors de ma conception...

**Je suis le fruit de 7 rencontres improbables...** Mes parents étaient 30 dans le lit lorsqu'ils m'ont conçu(e)... Je vous renvoie à l'article précédent page 22 où j'explique le comment du pourquoi je « vis » ce que j'ai « pris » à mes parents, grands-parents, arrière-grands-parents.

- La première loi est « **la loi de l'équilibre** »... Toute relation a besoin de l'équilibre... Une seule relation reste particulière : je suis l'enfant de mes parents... Et cela pour toute ma vie durant.

- La « deuxièmes » loi est « **la trahison du clan** ». Pour être à part entière dans mon système familial de création, j'ai à « tirer le trait » et à me tourner vers mon système familial de création... Je prends ma vie. Je remercie et j'honore mes parents pour cette vie qu'ils m'ont donnée...

- La « troisièmes » loi est « **la hiérarchie** ». Les grands sont les grands, les petits sont les petits. Chacun(e) se place dans l'ordre chronologique d'arrivée.

- La « quatrièmes » loi est « **la place** ». Chacun(e) a sa place. Chacun(e) à sa place. À chacun(e) de prendre cette place.

**Jeudi 6 juillet à 14h30**, je développe chacune de ces lois qui nous permettent la légèreté de l'être au fil subtil de nos prises de conscience... Et je propose d'animer une ou deux constellations... si le cœur vous en sourit. Qu'en dites-vous ?

*Tout commence par moi m'aime...*

*Par mes paroles qui s'envolent*

*Par mes pensées qui se s'aiment*

*Par mes émotions qui vibrent*

*Par mes choix qui créent mon chemin*

*Pour aller vers demain...*

MaJ

MaJ

Pour aller plus loin :

- Les quatre lois de Bert Hellinger :

<https://youtu.be/zeSDeywCtH8>

- Une constellation, "La trahison du clan" :

<https://youtu.be/5hS6dkj1P8Q>



# QUI EST BERT HELLINGER ?

Université d'été jeudi 6 juillet.

Bert Hellinger est né en 1925 à Leiman. Il passe sa jeunesse à Cologne. Il fait des études de philosophie, de pédagogie, de théologie. Tout d'abord prêtre missionnaire et enseignant, il part chez les Zoulous en Afrique du Sud pendant 16 ans. Là-bas, il remarque le respect que l'enfant a de ses parents.

**1969 :** Retour en Allemagne.

Formation à la psychanalyse.

Découverte de L'AT et de l'analyse des scénarios (Eric Berne)

Travail sur la famille et mise en place des représentants...

Approche de la PNL, de l'hypnose Ericksonienne

**1971 :** Abandon de la prêtrise.

Il se fait connaître sous le nom de Bert (diminutif de Suitbert) Hellinger.

Il pratique la Gestaltherapie et s'intéresse à la dynamique de groupe.

Il se marie.

Il développe dans les années 1990 sa propre méthode de thérapie familiale, la constellation familiale.

**1980 :** création de son propre outil : approche phénoménologique des constellations systémiques et familiales. Il fait de nombreuses expériences et découvre combien les liens entre les générations lient, bloquent, freinent et comment les rendre conscient libère et autonomise l'être et le système.

**1990 :** Il développe sa propre méthode de thérapie familiale, la constellation familiale.

**2019 :** Il nous quitte après avoir animé des « placements », des constellations systémiques et familiales, « des constellations spirituelles ».\* Il a beaucoup écrit ou préfacé des livres consacrés à ce voyage intérieur nécessaire pour une légèreté de l'être.

## Retenons de son enseignement : « Un élément bouge : tout bouge »

Pour moi, il est un précurseur du nouveau monde, un éclaircisseur de notre monde intérieur qui se reflète à l'extérieur. J'ai une infinie admiration pour son travail au service de l'être et de l'humanité.

*Je m'en mêle ?*

*Je m'emmêle...*

*Nous voilà donc emmêlés !*

*Les quatre lois de Bert Hellinger*

*Expliquées par Ma j Brickler*

*Remettent du clair.*

*Et nous libèrent...*

*Alors, légers-légères*

*Main dans la main*

*Nous allons en fin*

*Vers un autre demain.*

*MaJ*

MaJ

En résumé, quatre lois :

- Equilibre.
- Trahison du clan.
- Hyérarchie.
- **Place.**



# ON PARLE « DENTS » ?

Université d'été jeudi 7 Juillet 2022.

Quand on parle des dents, on pense tout de suite à cette barrière blanche que l'on voit bien au sourire, qui nous servent à manger et qui nous mettent en panique dès qu'on parle soins.

**Et si on prenait ces éléments comme des clés permettant de trouver ou retrouver le fonctionnement corporel naturel idéal ?!?!**

Inconsciemment les dents ne se sont pas bien disposées. Alors, mettons de la conscience, et avec l'aide de la rééducation fonctionnelle, expérimentons la Dentosophie. Retrouvons le Bien-être, et en voie de conséquence, une porte vers la Liberté.

Rendez-vous jeudi 7 juillet !



Frédéric Tourtel  
Docteur en Chirurgie Dentaire

Pour aller plus loin :

Vous pouvez consulter les articles sur la Dentosophie parus dans les Publi'13 et 14.

- <https://crowdbunker.com/v/9pMuYDLwGe>
- <https://lareuniondujeudi.com/la-dentosophie-vous-connaissez-frederic-et-jean-pierre-deux-dentosophes-de-la-premiere-heure-nous-expliquent-tout-ce-que-revele-notre-bouche/>
- <https://www.bmhinfo-ortho-fonctionnelle.com/>, site MBH la Bouche Miroir de l'Homme.

## LA BOUCHE, MIROIR DE L'HOMME

Université d'été jeudi 7 juillet 2022.

La bouche, miroir de l'homme.

La dentosophie signifie « **sagesse des dents** ». Elle nous apprend que **la bouche est un des marqueurs de nos émotions.**

Lors de **la conférence Pleine Santé**, je vous propose trois axes de réflexion et de partage :

- Nous verrons comment nous symbolisons celles-ci par **la mise en place de nos fonctions neuro végétatives dès le plus jeune âge.**



- Nous débattons de cette question passionnante : « Peut-on admettre l'évidence symbolique ? »
  - Nous développerons les grandes lignes de la symbolique bucco-dentaire.
- Pour conclure, nous échangeons sur tous ces possibles offerts par la dentosophie pour « être ».

Dr Jean Pierre Dubois,  
chirurgien-dentiste, thérapeute holistique  
dentosophie.com



*Jean-Pierre & Frédéric  
Ont réuni leurs talents.  
Tous deux nous expliquent  
La sagesse de la dent.  
Oui,  
"La dentosophie"  
Est la porte d'un changement  
Extrêmement important  
Pour toute l'humanité...  
Venez et découvrez  
Les secrets de cette spécialité...*

*MaJ*

Pour aller plus loin :

Vous pouvez consulter les articles sur  
la Dentosophie parus dans les Publi'13 et 14.

- <https://lareuniondujeudi.com/la-dentosophie-vous-connaissez-frederic-et-jean-pierre-deux-dentosophes-de-la-premiere-heure-nous-expliquent-tout-ce-que-revele-notre-bouche/>
- <https://crowdbunker.com/v/9pMuYDLwGe>

## UN PROFIL PEUT EN CACHER UN AUTRE !

ARGENT

Université d'été jeudi 7 juillet.

**Avez-vous déjà identifié votre profil comportemental vis-à-vis de votre santé ?** Certains d'entre-nous sont plutôt passifs, d'autres hyper engagés, d'autres encore sont complètement dépassés ou sur-stressés. Certains sont, quant à eux, parfaitement tranquilles... Mais c'est dû à quoi au juste ? Nous proposons un détour de l'esprit pour nous permettre d'élucider certains mystères de nos comportements, et de résoudre une part de notre santé, grâce à la tranquillité de notre relation à l'argent. Vous découvrirez votre profil typologique, les extrêmes à éviter, et les prochaines étapes pour vous améliorer.

**Qui est à l'aise et tranquille avec l'argent ?** Qui ne l'est pas ? Et qui pourrait dire que la santé de ses finances est bonne, ou mauvaise ? Qui se sent stressé par ses finances ? Nous le savons tous maintenant, et généralement par l'expérience d'ailleurs : une mauvaise gestion financière crée du stress, et le stress... est le tueur silencieux... Alors qui dit santé-financière, dit meilleure-santé-physique. Chez ALINEON®, nous parlons de « tranquillité financière » ou de « santé financière » parce que nous avons remarqué au fil de nos rencontres, et des histoires et exemples de nos clients, que ce n'est pas la quantité d'argent qui fait le bonheur et la santé, mais bien si nous sommes tranquilles avec ce que nous avons. Discernement, et conscience de soi, sont évidemment incontournables aussi, surtout si vous souhaitez prendre soin de votre santé, au lieu de succomber à toutes les tentations...





### Personnellement, je l'ai toujours été, tranquille.

Quand j'avais 6 ans et que je gagnais un peu d'argent, à droite à gauche, par les anniversaires, mes parents, la grand-mère, etc. je m'étais fixé comme objectif d'avoir 1 000 francs (à l'époque c'était des francs). Impossible ? Pas pour moi ! Tout ce que je gagnais, je le mettais dans ma cagnotte. Je dépensais seulement pour le strict nécessaire.

Une fois à 1 000 francs, je me suis dit que je ne descendrais plus jamais en-dessous. C'était mon ZÉRO à moi. Alors quand je gagnais un peu plus, je pouvais me faire plaisir, et m'offrir des choses mais dès que ça descendait en dessous des 1 000 francs, STOP !

Je ne dépensais plus un sou ! Quand j'ai commencé à travailler, en euros, mon ZÉRO est naturellement devenu 1 000 €. C'était mon ZÉRO à moi. Et c'était génial, parce que même quand je n'avais plus rien (c'est-à-dire qu'il me restait 1 000 €), j'avais encore de quoi assurer les imprévus sans problème. Une réparation sur la voiture ? Pas de problème ! La mission, après tout imprévu, était simplement de remonter au-dessus de 1000 €.



### Quel est votre ZÉRO à vous ? 0 €, -200 €, -1 000 €, 1 000 € ?

Combien avez-vous sur votre compte courant principal ?

-200 €, 0 €, 500 €, 1 000 €, 5 000 €, 10 000 € ?

Demandez-vous quel est le ZÉRO qui vous tranquilliserait et qui vous permettrait d'assurer les imprévus avec l'esprit serein, et atteignez-le ! C'est extrêmement relaxant !

Aujourd'hui, j'ai deux ans de vie sur mon compte en banque : s'il m'arrive quoi que ce soit, je peux tenir deux ans sans « gagner » un centime. C'est extrêmement agréable, et relaxant.

**Le parallèle avec votre santé est évident :** quel est votre ZÉRO en énergie ou en santé ? Allez-vous au-delà de vos capacités, ou gardez-vous toujours de quoi gérer les imprévus sereinement ? Nous en parlerons plus en détails, tout comme de votre discernement et de votre capacité à préserver votre santé ou au contraire à succomber aux influences en tous genres.

Comme nous en parlons souvent dans cette Publi', dans un premier temps, **il est important de prendre conscience : ici, conscience de votre profil actuel.** C'est ce que nous ferons lors de l'atelier sur la santé financière que nous proposons à l'Université d'été, vendredi 8 juillet 2022. Puis, vous envisagerez les modifications nécessaires afin d'améliorer votre sérénité vis-à-vis de vos propres finances. Une fois le stress financier éliminé, votre santé physique vous en remerciera.

Nous aborderons aussi un aspect essentiel qui nous vide les poches sans même que nous nous en rendions compte : **la (sur)consommation et le marketing.** Vous allez apprendre à détecter votre comportement conscient ou inconscient vis-à-vis de ces outils utilisés par les grandes industries.

En travaillant avec nos clients, nous avons élaboré 4 profils qui vont vous permettre :

1. De savoir où vous vous situez pour pouvoir faire des choix construits et intelligents,
2. De savoir quoi faire pour passer d'une étape à la suivante. Êtes-vous un passif dominé, ou plutôt bien avisé ? Un actif ensuqué, ou parfaitement maîtrisé ? Vous le saurez, car pendant cet atelier, vous allez vous tester ! Bien sûr, pour chaque profil, nous marquerons les esprits avec une caricature illustrée et les parallèles utiles pour notre santé. Votre objectif sera de repartir avec des outils pour changer vos habitudes de santé financière, améliorant ainsi vos finances, et votre santé, en même temps ! Deux pour le prix d'un, on vous l'avait dit !

*Vous avez dit "Santé financière" ?  
Est-ce une bonne affaire à faire... ?  
Et que faire pour être en santé Si  
les finances y sont (en)mêlées ?  
Jean-Luc & Aline vont nous tirer  
d'affaire  
Avec quelques explications très  
claires...*

*MaJ*

Jean-Luc & Aline  
0667480890  
contact@alineon.com  
<https://www.alineon.com>



Pour en savoir plus en vidéo :

Argent : <https://www.youtube.com/watch?v=4s4vIZTkPZs>

Santé : [https://www.youtube.com/watch?v=r\\_MdcqlQ0qU](https://www.youtube.com/watch?v=r_MdcqlQ0qU)



# UNIVERSITÉ D'ÉTÉ 2022

## Au cœur de l'Alsace, à Bergheim 1-2-3 et 4-5-6-7 et m'aime 8 juillet

**1, 2 et 3 juillet « Constellations systémiques et familiales »**  
**4-5-6-7 juillet « Université d'été »**  
**8 juillet « Tant pour soi m'aime »**

C'est avec grand bonheur que En je de Paroles vous présente ce programme né de ce fabuleux stage de Juillet 2021...

**Vous avez tous les choix et tout peut s'ajouter :**

• **3 jours de stage de constellations systémiques et familiales les 1, 2 et 3 juillet :**

**Une constellation systémique et familiale libre** est une opportunité à aller sur le trajet vers « soi m'aime », à faire « un pas sage », à se reconnecter au cœur de soi... C'est un voyage intérieur... une invitation à être... Chaque constellé expose son défi, son conflit intérieur, son challenge. La constellation lui offre de voir et percevoir les cadeaux qui se cachent derrière le voile des apparences.

• **4 jours les 4-5-6-7 juillet 2022, à la carte :**

**Une pléiade de conférences, d'activités, de séances individuelles** sont proposées. Le programme est joint en annexe à cette présentation ainsi que les coordonnées et la présentation de chacun. Les voici par ordre alphabétique :

Agatha S Biodanza  
 Aline Dalbiez et Jean-Luc Scheefer Santé financière.  
 Amandine Qi gong.  
 Benoît Feryn Energétique et dépasseance.  
 Frédéric Tourtel Dentosophie  
 Hélène Gateau Kinésiologie, constellations, cartes de couleurs.  
 Jean-Guillaume Bellier Ecologie intérieure.  
 Jean-Pierre Dubois Dentosophie  
 Maj Brickler PPB et constellations systémiques et familiales.  
 Marie-Odile R Activation du cœur de lumière.  
 Jeanne Puljer Symptothermie et Fleurs de Bach  
 René Bickel Naturopathie.  
 Xavier Pissard Atelier Verre et vers la PPB. Et énergétique en séances individuelles.

**ET**

Les rendez-vous des séances individuelles se prennent en concertation avec le groupe des intervenants qui les proposent et qui se partagent un studio.



- 1 jour de balade avec Renée Bickel, le 8 juillet à Taennchel. Un tant pour le « soi m'aime ».
  - Baskets et pique-nique.
  - Rencontres et partages.
  - Balade proposée et organisée par René Bickel.

## ET

**La Parole Positive et Bienveillante** accompagne et éclaire l'Université. Les tours de paroles, les règles, les clés, ouvrent nos cœurs et enrichissent les partages, les acquis, les compréhensions, les échanges...

## ET

Pour les repas, au choix, soit vous apportez vos salades, soit vous commandez vos repas entre Eveil des sens et Fourchette crue. Il est possible de commander le repas du soir votre repas du soir pour l'emporter dans vos gîtes. (cf document Régalade du jour)

Donc :

### **Le stage de constellations :**

150 € pour un stage « constellation ».

75 € pour un stage « participation ».

### **L'Université d'été :**

220 € Pour le stage de quatre jours « Pleine Santé ».

60 € la journée au choix... ou 2 ou 3 jours.

Montant des séances individuelles sur le document « Intervenants »

Pour répondre à vos questions, un numéro de téléphone : 0660 299 239

Pour finaliser l'organisation de ce stage :

Un simple courrier à Maj Brickler, En je de paroles, 24 Quai de Rive Neuve 13007 Marseille avec :

Le bulletin d'inscription ci-joint dûment complété.

Un chèque de 50 € à l'ordre de En je de paroles

La demande du document « traiteur ».

## **Chaque stagiaire réserve son gîte. Les adresses de deux gîtes sont à votre disposition.**

Nous vous invitons à partager la magie de cette Université d'été avec vos ami(e)s. Ils-elles sont bienvenu(e)s. Nous nous réjouissons de ce « cluster » de joie partagée.



## Proposition Université d'été "Plaine Santé" - 2022

Constellations	Université d'été					à votre convenance
	week end	Horaires	Jour 1	Jour 2	Jour 3	
1, 2 & 3 juillet		Lundi 4 juillet	Mardi 5 juillet	Mercredi 6 juillet	Jeudi 7 juillet	08-juil
	8h45		Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	
Constellations	9h30	Tour de Paroles Paroles aux intervenants	Naturopathie (R. Bickel)	Energie du cœur Médecine chinoise (Catherine)	Dentosophie (Frédéric)	Balade Taennchel (René Bickel)
	12h30	La boîte à outil de la PPB (MaJ)	Activation du corps de lumière (Marie Odile)	Cartes de couleurs Qui sommes nous? (Hélène)	Dentosophie (Jean Pierre)	
Déjeuner						
Constellations	14h30	Ecologie intérieure (J.G.Bellier)	Symptothermie (Jeanne)	Constellations Les 4 lois de Bert Hellinger (MaJ)	Santé financière (Jean Luc & Aline)	
	18h30	Les verres pour aller vers soi m'aime (Xavier)	Biodanza (Agatha)	La dépassance (Benoît)	Tour de Paroles Avec quoi je pars?	
					Dégustation & Auberge espagnole	

### Bulletin d'inscription

Mes nom et prénom :  
 Mon téléphone :  
 Mon département :  
 Mon adresse courriel :

*J'encadre mes choix :*

**- Je m'inscris au stage de constellations du 1, 2 et 3 Juillet**

- Je constelle :       Oui     Non
- Je participe :       Oui     Non

**- Je m'inscris à l'Université d'été 1 et/ou 2, 3 jours ou les 4-5-6-7 juillet**

- Oui                     Non
- 4 juillet
- 5 juillet
- 6 juillet
- 7 juillet
- Les 4 jours

**- Je suis intéressé(e) par la balade du 8 juillet :**

- Oui                     Non

- J'imprime et j'envoie mon bulletin d'inscription et je joins un acompte de 50 € à l'ordre de « En je de paroles ».

En je de Paroles, Maj Brickler, 24 Quai de Rive Neuve, 13007 Marseille.  
 Je téléphone si j'ai une question : 0660 299 239

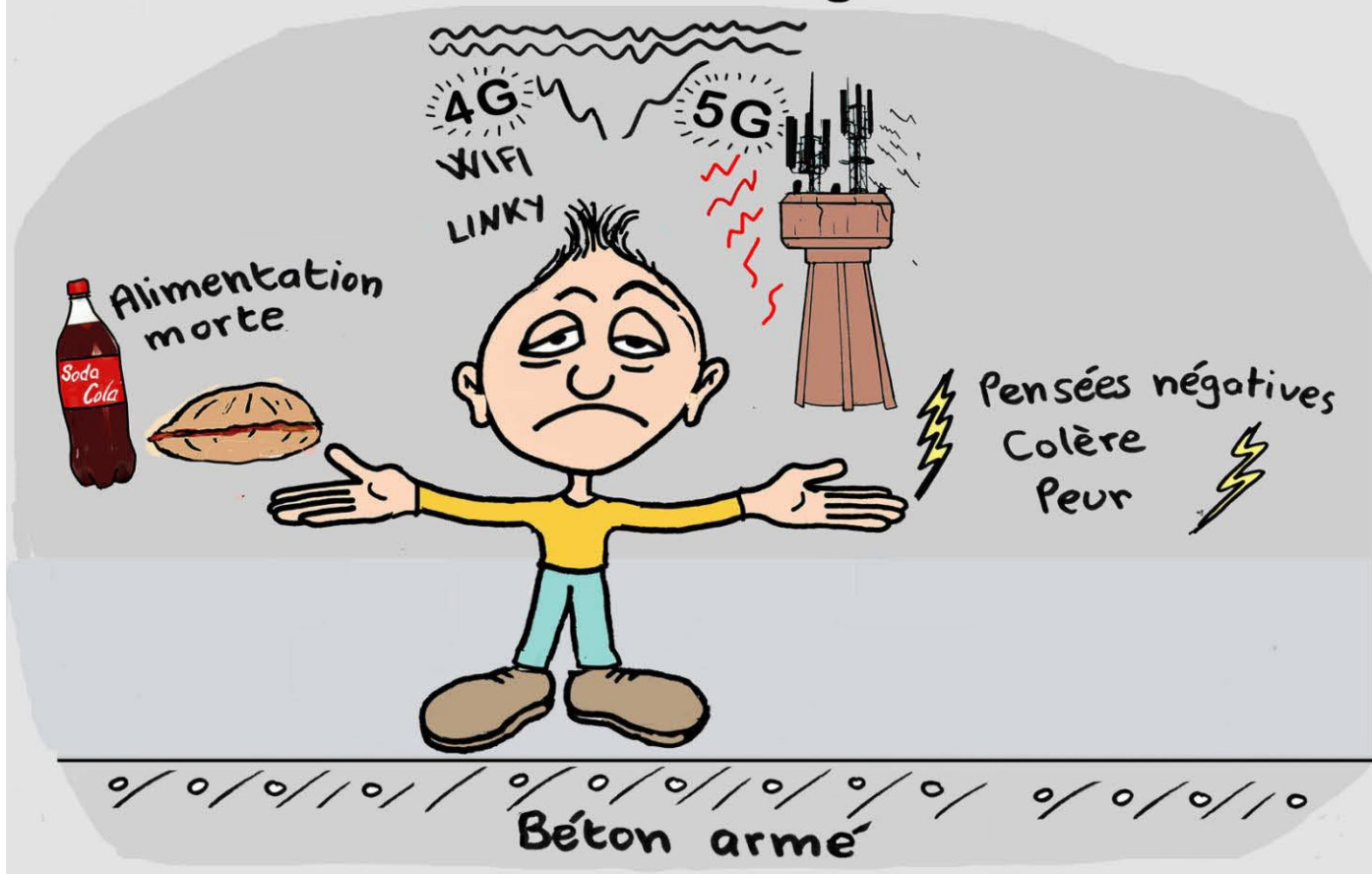
Et... j'apporte mon tapis de relaxation.

Et... Je demande le document des repas «traiteur » lors de mon inscription, si je suis intéressé(e).

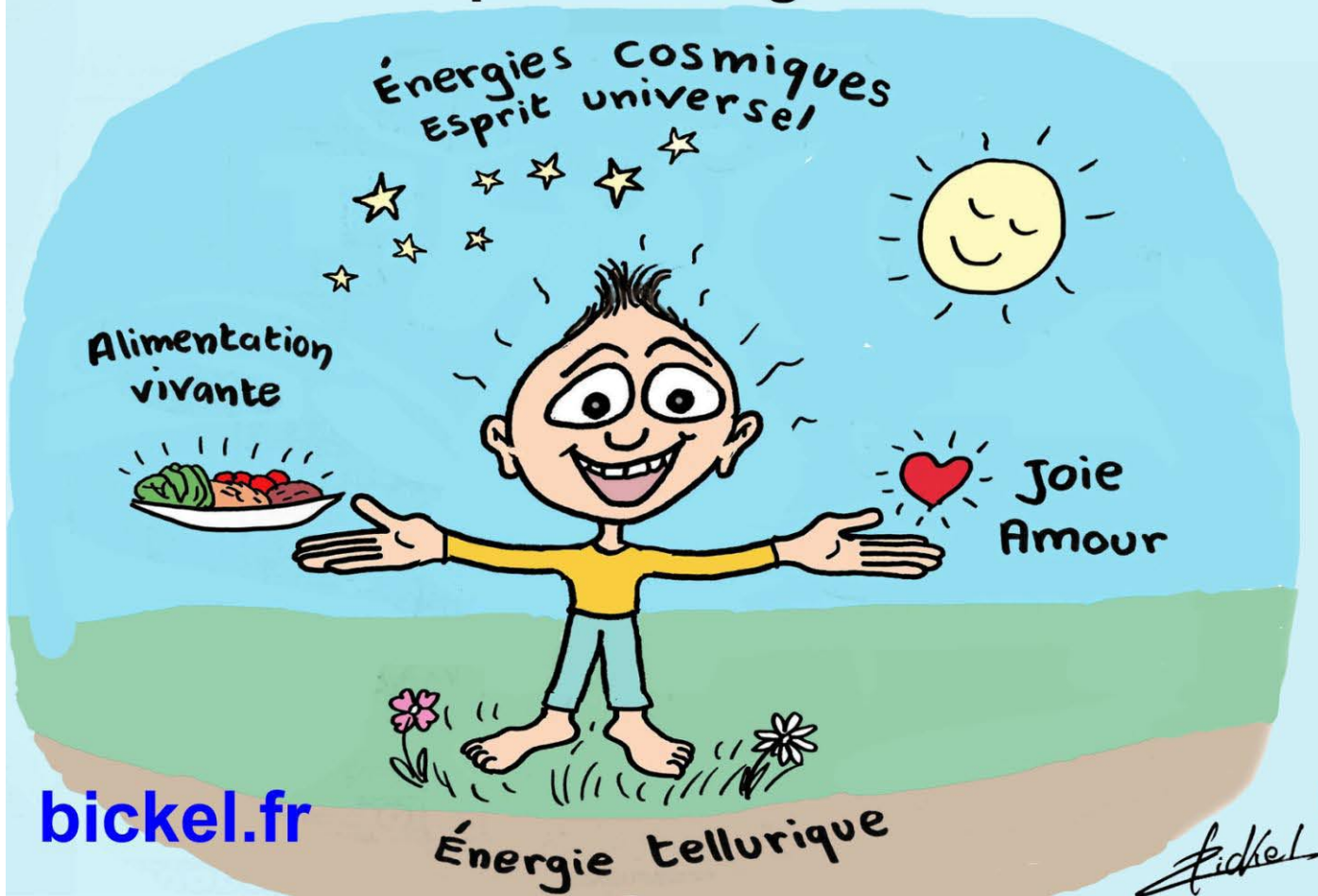
Et... je réserve « moi m'aime » mon hébergement. Liste de gîtes disponibles sur demande.



## J'affaiblis mon énergie vitale



## Je me remplis d'énergie vitale



[bickel.fr](http://bickel.fr)

*bickel*

