

Nouveau *magazine* !

BON N°1 *sens* mag'

Le Bien-Être sur le bassin d'Arcachon

J'en *raffole*

Je suis *un héros*

Je suis *ce que je mange*

Je *bouge*, je *bouquine*

J'ai *faim* ! Miam !

Je suis *l'info*

Je suis *nul(le)* mais je me *soigne*

J'apprends à *compter*

Il faut être bien soi-même afin de pouvoir aider les autres !

Nouvelle propriétaire

Le Coin aux Herbes

Le Bien-être par la Nature

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épices
Huiles essentielles, Gemmothérapie
Compléments alimentaires

Cosmétiques bio - Naturopathie
Massage Tui Na
Réflexologie plantaire



19, rue du Port 33260 La Teste de Buch
05 56 54 64 02 - 06 41 93 09 34

lecoinauxherbes@gmail.com - www.lecoinauxherbes.fr

Écrivez-nous !

Si vous avez envie de réagir aux articles, nous demander de traiter de certains sujets, témoigner ou tout simplement nous dire que vous adorez BON SENS MAG'...

Magazine gratuit édité par les associations **Les Zâm'Zen** et **l'Atelier de Frédéric Holmeir**
Route des bénévoles
33470 Gujan-Mestras

Rédacteurs en chef
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Directeur de la publication
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Direction artistique
Zabréation

Maquettiste
Isabelle MARYNCZAK

Illustratrice
MG

Crédits photos
Frédérique CAIGNARD

Publicité
Frédérique CAIGNARD
Frédéric HOLMEIR

Ont collaboré à ce numéro
D. Noël - V. Zéau
M. Humbertclaude
L. Queritet - C. Feugnet
S. Desmonen - L. Legale
S. Jacquet - M. Loubon
F. Caignard - F. Holmeir

Abonnements
abonnementbonsensmag
@outlook.fr

Contact
Frédérique Caignard :
bonsensmag@outlook.com
Tél. : 06 46 84 93 52

Facebook
BON SENS MAG'

BON SENS MAG'
est édité par
L'imprimerie Européenne
à ROCHEFORT

Distribué
sur le Bassin d'Arcachon.

Dépot légal : juin 2017
N° ISSN en cours
Nombre d'exemplaires : 5000

Aucun élément de ce magazine ne peut être reproduit ou transmis d'aucune manière que ce soit, ni par quelque moyen que ce soit, y compris mécanique et électronique, sans l'autorisation écrite de Frédérique CAIGNARD ou Frédéric HOLMEIR.

édito

C'est avec une grande fierté que Frédéric Holmeir et moi-même lançons ce premier numéro de votre Magazine : **BON SENS MAG'** (BSM pour les intimes).

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à cette grande aventure...

Parlons de bien-être !

Bien dans sa vie ?
Bien dans sa tête ?

Parlons des médecines alternatives !

Quelles sont-elles ?
Qu'apportent-elles ?

Parlons de nutrition !

Que mangerons-nous demain ?
Que manger aujourd'hui ?

Parlons du Bio !

Facile ou compliqué ?

Avec **BON SENS MAG'**

vous aurez des infos sur tous ces sujets d'actualité.

Et tout ça dans la joie et la bonne humeur !

Le monde est en train de changer, si vous ne le saviez pas, on vous le montre !

Bienvenus dans la quête du Bon Sens !

Réveillons-nous !
Nous sommes les Héros d'aujourd'hui !

PARTAGEONS - COMMUNIQUONS - INFORMONS

Prenons soin de nous...

Frédérique CAIGNARD



Dr GLUGLU



Sommaire



- 5 J'EN RAFFOLE
*La fleur d'hibiscus
Saravane ou "l'Épisens"
Apprenez un langage qui transforme*
- 6-7 JE SUIS UN HÉROS
*La médecine d'aujourd'hui
La Sophrologie c'est quoi ?
La Kinésiologie Késako ?*
- 8-9 JE SUIS CE QUE JE MANGE
*La chine avant-gardiste
Le pain, notre compagnon de tous les jours
Questions de Fred à Fred*
- 10 JE BOUGE, JE BOUQUINE
*L'actu littéraire, les spectacles, les conférences,
les dates à retenir...*
- 11 J'AI FAIM ! MIAM !
*Tarte au Pesto, Mozzarella et courgette
Minut'jus
Le Bo Bun*
- 12 JE SUIS L'INFO
La Ferme Potabilis éco-lieu
- 13 JE SUIS NUL(LE)
MAIS JE ME SOIGNE
*La géobiologie
Connaissez-vous le Dien chan ?
Massage Tui Na*
- 14 J'APPRENDS À COMPTER
Les chiffres nous parlent...

On a testé pour vous !
Que ce soit des produits,
des aliments, des soins,
des pratiques... On l'a fait
pour vous et on vous dit
ce que l'on en pense...

Coup de cœur sur les recettes du Bonheur

Apprenez
un langage qui
transforme !

1. Prendre une feuille blanche et faire deux colonnes.
2. Identifier vos phrases négatives récurrentes dans la première colonne.
3. Les transformer en phrases, positives dans la seconde colonne.
4. A chaque fois, utiliser la nouvelle traduction positive au quotidien pour l'ancrer dans le temps.

Un simple entraînement
quotidien sur nos pen-
sées et le tour est joué.

Petit exemple :

Oh, Il pleut, ça va encore
être une journée de ...
=> Mon jardin va être
content, il en a bien
besoin.

Je pense que vous
avez compris le prin-
cipe. Alors maintenant,
à vous de jouer !

Dorothee NOËL

La fleur d'Hibiscus



Les vertus de la fleur d'hibiscus sont connues depuis l'antiquité et sont toujours traditionnellement utilisées par les Égyptiens pour ses propriétés médicinales.

La fleur d'hibiscus est un véritable trésor de la nature !

Riche en tanins, antioxydants, vitamines C et oligo-éléments. Vous pouvez en consommer tôt le matin pour bien démarrer la journée ou lorsque vous sentez un coup de fatigue.

On lui attribue des vertus diurétiques, dépuratives, brûleur de graisses. Elle facilite la digestion. Après un repas particulièrement copieux, vous pouvez consommer un thé à la fleur d'hibiscus pour faciliter le processus de digestion. C'est également un laxatif doux. Cette fleur se consomme principalement en **infusion**.

La **tisane** se boit autant très chaude que glacée. L'hibiscus permet donc de

préparer une **boisson rafraîchissante**. Idéale pendant la période estivale, cette boisson peut se consommer glacée, associée à quelques **feuilles de menthe** ! La fleur d'hibiscus a la particularité aussi d'améliorer la **circulation**, d'abaisser la **tension** et de maintenir un taux de **cholestérol normal**.



Au vu de tous ses bienfaits, ce n'est pas un hasard si certains la surnomment **la fleur du soleil**. Joignez donc l'utile à l'agréable en consommant cette plante naturelle à la fois **délicieuse et bienfaisante** au goût généralement acidulé.

Ajoutez une touche de couleur, d'exotisme et de plaisir dans vos boissons cet été !

Magalie HUMBERTCLAUDE

Saravane ou "l'Épiciens"



Que diriez-vous d'une ballade sensorielle ?

Fermez les yeux doucement et respirez... le temps s'est arrêté... Vous êtes immédiatement connecté à vos sens sous l'effet d'un mélange subtil de notes exotiques... Laissez-vous aller, c'est exquis...

A présent ouvrez les yeux : les épices sont partout, dans une pièce chaleureuse où l'Inde n'est jamais bien loin, et le charme partout, le plaisir visuel n'est pas en reste... Florence et Yves sont passionnés, et ils aiment à partager... Vous souhaitez connaître la composition des mélanges élaborés par leurs soins ? Avoir des idées pour les décliner en cuisine ?

Prenez le temps, écoutez-les... C'est aussi un

voyage... Nous sommes aux journées "portes ouvertes" chez Saravane et le charme opère toujours.

Poussez la porte de leur site "saravane.eu" vous trouverez aussi : thés, extraits naturels, verrines...

Véronique ZÉAU



Importateur d'épices, thés et matières végétales
Conception de mélanges personnalisés
Extractions aromatiques (vanille, café, poivres...)

Saravane - BP 121 - 33120 ARCACHON
05 57 15 32 95 - saravane.fdo@gmail.com
www.saravane.eu

Les médecines appelées alternatives nous intéressent et nous avons cru bon de vous faire profiter de nos recherches. Le monde est en train de changer, si vous ne le saviez-pas, peut-être en avez-vous ressenti quelques effets. Nous récupérons une part de notre pouvoir et nous rendons compte que sans notre participation active, nous ne pourrions pas guérir ! Et oui ! Nous sommes des Héros ! Terminé de s'en remettre uniquement à la médecine et ses nombreux médicaments aux effets secondaires parfois désastreux... Enfin nous nous reconnectons au merveilleux outil que nous avons à notre disposition : NOUS-MÊME !
Bienvenus dans la découverte de NOS capacités !

Miroir, mon beau miroir

Le matin devant votre glace, une gymnastique faciale dynamisante.

Avec le sourire bien sûr, se suggérer quelques phrases :

- Aujourd'hui c'est une bonne journée
- Je suis beau ou belle
- Le sourire me va bien
- Je suis joyeux(se) ou serein(e), heureux(se), sûr(e) de moi...

A votre choix. Je suis sûre que les lecteurs de ce magazine vont y arriver parce qu'ils ont du bon sens !

Dorothée NOËL

La médecine d'aujourd'hui

Il ne s'agit pas ici de dévaloriser le travail merveilleux que réalise notre médecine traditionnelle occidentale, mais de parler de toutes ces médecines complémentaires qui voient le jour depuis une dizaine d'années. Quelles sont-elles ? Qu'apportent-elles ?

La médecine traditionnelle aujourd'hui traverse une crise sans précédent.

➤ La recrudescence des maladies dites orphelines,

➤ les pathologies liées à une vie stressante et à une alimentation inadéquate,

➤ le manque de temps des médecins qui sont débordés et travaillent parfois dans de très mauvaises conditions (notamment dans les hôpitaux où la valeur humaine a du mal à survivre face au manque de temps),

➤ le manque de temps des médecins pour accéder à une formation plus poussée

sur les compléments à une médecine du symptôme,

➤ la déresponsabilisation de l'individu face à sa maladie

➤ et enfin, un manque de crédibilité auprès des institutions d'une médecine complémentaire qui aujourd'hui attire de plus en plus de monde, nous donne à penser que quelque chose est en train de se passer dans notre pays.

Frédérique CAIGNARD

La sophrologie c'est quoi ?

La sophrologie nous amène à comprendre notre corps, à réapprendre à respirer. Pour apporter à notre cerveau l'élément dont il raffole, l'oxygène. Ainsi il devient plus performant, plus efficace. Et nous maîtrisons mieux les tensions internes, les crispations de notre corps.

Le but, être à l'écoute de notre corps, apprendre à mieux gérer nos émotions.

C'est une aventure intérieure étonnante. La Métamédecine nous apprend à faire des liens entre notre corps et nos émotions. Elle part d'un élément déclencheur, comme un événement, une situation difficile, dans laquelle nous ne trouvons pas de résolution. Leur symbolique nous apportera un levier émotionnel pour nous permettre de faire un lien entre symptôme et émo-

tion. Une fois le responsable identifié comme la peur, la honte, la culpabilité ou le manque d'estime de soi, nous pouvons opérer une transformation libératrice. Les résultats parlent d'eux-mêmes et les témoignages aussi.

Tous parlent du bien-être ressenti, d'une transformation bénéfique, d'un soulagement et d'examen qui confirment la santé retrouvée.

Chantal FEUGNET



La kinésiologie kézako ?

La kinésiologie est une approche globale de la santé qui vise à aider chaque personne à retrouver un équilibre sur tous les plans de son être (physique, psychologique, énergétique, etc). En relançant les capacités naturelles d'auto-guérison de l'individu, la kinésiologie lui permet de redevenir acteur de son bien-être.

La kinésiologie, comment ça marche ?

Cette technique consiste à stimuler, sans aiguilles, des zones et points réflexes du visage pour mobiliser les processus naturels d'autorégulation.

La kinésiologie repose essentiellement sur les lois de l'énergétique traditionnelle chinoise, associées à des outils issus des neurosciences occidentales.

Par l'intermédiaire de tests musculaires précis, le kinésologue va "faire parler le corps" pour identifier les blocages présents ou passés à l'origine du déséquilibre. Le kinésologue peut ainsi repérer des stress que la personne ne peut détecter ou gérer elle-même : blocage d'un os crânien, émotion refoulée, croyance limitante, déséquilibre dans un méridien énergétique...

L'équilibration passe ensuite par des pressions douces sur différents points réflexes comme les points d'acupuncture, des mouvements spécifiques, des techniques de libération émotionnelle, etc...

La kinésiologie, pour qui, pour quoi ?

Toute personne - adulte, enfant, adolescent - peut bénéficier d'une séance de kinésiologie. Il n'est pas nécessaire de ressentir un mal-être pour consulter un kinésologue, il suffit de vouloir améliorer quelque chose dans sa vie !

Parmi les indications les plus courantes, on peut citer : tensions physiques, fatigue, manque de confiance en soi, difficultés d'apprentissage, angoisses, etc...

La kinésiologie n'est pas une thérapie. Le kinésologue n'établit aucun diagnostic médical. Il ne demande jamais de suspendre un traitement médical en cours.

Laure QUERITET

Recette positive

C'est une recette facile à mettre en place comme un rituel avant de faire DODO.

Notez sur un carnet 5 choses positives qui vous sont arrivées pendant la journée.

C'est un entraînement, plus vous allez le faire plus vous allez trouver. Petit exemple pour les débuts car je sais que certains vont chercher, vous pouvez être simple :

- Je me suis donné du temps ce matin pour le petit déj et j'ai entendu le chant des oiseaux.
- Un jeune homme m'a dit mademoiselle alors que j'ai 43 ans. (Du vécu et ça fait du bien).
- J'ai mon patron qui m'a augmenté...

Apprenez à repérer la positivité dans les plus petites choses : un sourire, une parole, un animal, un enfant, manger un fruit...

Dorothée NOËL

"Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as..."

Koan Zeng



MG.

La nutrition. Nous avons tous vu ces images choquantes des abattoirs et autres élevages intensifs. Nous savons tous aujourd'hui que pour surproduire des aliments il faut les traiter avec des produits dangereux pour notre santé. Alors qu'en est-il ? Qu'allons-nous manger demain ? Que pouvons-nous faire pour que l'alimentation ne se transforme pas en parcours du combattant et que le plaisir reprenne ses droits ? Nous avons voulu ici vous donner quelques clefs de compréhension et remettre l'espoir au goût du jour. Oui ! Bien sûr qu'il y a des alternatives ! Allez ! Regardons cela de plus près...

“Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde...”

Gandhi

La chine avant-gardiste...



La nutrition tient une place importante dans notre vie. La médecine chinoise, veille de plus de 5000 ans, est pleine d'enseignements et de savoir-faire en terme d'alimentation.

Savoir ce que l'on mange c'est bien, mais savoir comment manger ? A quelle fréquence ? Quel type de cuisson utiliser et pour quels aliments ? Que manger à certains moments de la journée ?

La médecine chinoise apporte réellement un mieux-être. Comme disait Hippocrate : “Que ton aliment soit ton médicament, que ton médicament soit ton aliment.”

Nous avons beaucoup à apprendre et même à réapprendre en occident.

.....
Pour équilibrer le Yin (polarité féminin) et le Yang (polarité masculine) il existe des couplages/mariages d'aliments afin de mieux les ingérer.
.....

La médecine chinoise, comporte à la fois une vision scientifique pour la nourriture mais aussi énergétique. De nombreuses maladies peuvent être guéries, ou soulagées grâce à cette approche, qui prend en considération l'énergie des aliments que nous mangeons.

L'équilibre des saveurs est aussi très important.

Par exemple : avant de cuire un œuf, mettre du gingembre frais râpé dessus. L'œuf est très yang et le gingembre très yin.

Un excès de yang, “referme” la communication, rend plus rigide alors qu'un excès de yin peut rendre somnolant et détend/ouvre le corps.

Je vous recommande de tester des recettes ou des livres à ce sujet afin de reprendre plaisir à préparer des plats et à jouer avec les saveurs tel un apprenti cuisinier.

Sarah DESMONEN

Le pain notre compagnon de tous les jours

Il est dans tous les foyers, toutes les cantines, dans tous les restaurants, à toutes les tables. L'incontournable compagnon de route de tous nos repas. Il est à nos côtés comme une nécessité impérieuse !

Alors autant qu'il soit bon, riche, et qu'il ne fasse pas trop mal ! Aïe ! Problème ! Certains ont écrit sur ce sujet (ex : **Le blé moderne nous intoxique** de Julien Venesson, Edition Thierry Souccar).

La baguette de pain réalisée avec le blé d'aujourd'hui a un index glycémique (Glucides) super élevé, elle est gorgée de gluten (et nous connaissons aujourd'hui les dégâts que peuvent causer ces facteurs).

**Bon, alors, on fait quoi ?
Eh ben, on se remet à la cuisine ! Allez hop !**

On fait son pain, comme au bon vieux temps, et on va se procurer des farines moins dangereuses.



Farine de sarrasin, farine de lupin, farine de riz, farine de coco, farine de châtaigne, farine de maïs (maïs ancien sans OGM), ces farines-là sont sans gluten. (Vérifiez les Glucides -60). On peut l'agrémenter de plein manières. Puisqu'on n'arrive pas à se passer de ce pain, autant qu'il soit excellent, riche et plein de saveurs...

A VOUS DE JOUER !!

Frédéric HOLMEIR

Frédérick HOLMEIR interviewe Frédérique CAIGNARD

Questions de Fred à Fred...

Selon ton parcours, quelles seraient les différentes étapes pour avoir une alimentation juste ?



"Plus la digestion est lourde,

plus le corps a besoin de repos pour la faire"

La première étape serait de définir l'hygiène alimentaire de la personne. Pour cela je demande un relevé précis, sur 3 jours, de tout ce que la personne mange et boit, ainsi que les horaires.

Grâce à ce petit travail, une première montée en conscience s'effectue.

Rien de tel que de mettre noir sur blanc, sans tricherie, nos excès et nos incohérences. Certaines choses deviennent tout de suite évidentes, sautent aux yeux. Souvent c'est la personne elle-même qui m'en parle. Le bon sens a pris le relais. Et surtout, tout à coup, la personne se rend compte qu'elle ne dirige pas sa pensée pour choisir la façon dont elle se nourrit.

Elle est victime d'automatismes, de reflexes, d'impulsions qui ne sont pas saines pour le corps.

Souvent elles prennent également conscience de la place que prend le sucre dans leur schéma alimentaire. Le sucre, la récompense... il suffira de demander dans quel état d'esprit la personne se trouve lorsque son corps demande du sucre, pour se rendre compte de l'appel inconscient de l'émotionnel à avoir une compensation au stress. Ensuite, vérifier l'état de santé de la personne. Comment se sent elle à différentes heures de la journée,

si la nourriture apporte de l'énergie ou en retire. Plus la digestion est lourde, plus le corps a besoin de repos pour la faire. D'où le coup de pompe habituel après un repas peu équilibré. Il s'agit également de demander s'il existe des pathologies et des traitements.

La majorité des personnes se nourrissent mal car elles ne le font pas en conscience. Donc en général, les gens arrivent avec déjà des pathologies plus ou moins lourdes et les traitements qui vont avec... les médecins sont prompts à remettre des traitements à tour de bras pour soigner les symptômes...

Mais le fond du problème ? Qui s'en occupe ? Le patient ?

Pour cela il faudrait qu'il ait une connaissance très poussée du fonctionnement du corps humain. Alors on se dit que l'on laisse ça aux médecins, après tout, ils ont fait des études pour cela ! Certes autrefois le médecin de famille pouvait agir sur le fond car il connaissait l'historique familial. Il suivait plusieurs personnes de la famille et sur plusieurs générations. Les recoupements sur les habitudes de santé étaient plus faciles.

Qu'en est-il aujourd'hui ? Pour moi, l'état des lieux est important avant toute intervention. Connaître l'historique familial, les habitudes alimentaires d'une

famille sur plusieurs générations est un facteur essentiel à la compréhension des réflexes alimentaires

Une fois cette étape passée, il est primordial de comprendre les motivations qui poussent les personnes à vouloir modifier leur alimentation, donc leur vie.

Cela peut-être une raison de santé, de bien-être, d'éthique, de mode ?... Chaque individu a son propre cheminement et, savoir où il en est, ses connaissances, est un facteur important dans la compréhension de l'autre. L'idée étant bien sûr de rendre accessible l'information et que la personne reparte après un entretien, non seulement en ayant compris les modifications qu'elle doit apporter, mais également les raisons pour lesquelles elle doit le faire.

.....
La personne doit sentir que c'est juste pour elle.
.....

Le moteur de la volonté ne s'actionnera que si la personne rentre en résonance avec ce qui lui est dit. Le bon sens est une notion chère à notre mental qui ne peut plus lutter et donc, lâche prise.

Suite au prochain numéro...

Frédérique CAIGNARD



Je bouge, je bouquine

L'actu littéraire, les spectacles, les conférences, les dates à retenir... Voilà un espace dédié à tout ce qu'il se passe sur notre Bassin et ailleurs. Les bouquins que nous vous recommandons pour leur clarté et leur justesse... Allez ! Go ! Prenez bonne note !

Seper hero

MARINE BARNÉRIAS
Éditions Flammarion



Marine Barnérias est une jeune fille de 22 ans, diagnostiquée avec une Sclérose en plaque depuis 6 mois. Décidée à combattre sa maladie et à s'en servir pour vivre à 200%, elle va parcourir pendant 7 mois, 3 pays différents, pour découvrir 3 cultures différentes. Comprendre le lien entre le corps, l'esprit et l'âme...

F. CAIGNARD

JE SUIS UNE MERDE ET JE COMPTE BIEN LE RESTER

REBECCA NIAZI-SHAHABI / Éditions Mazarine

Devant un titre aussi impertinent, ma curiosité n'a fait qu'un bond.

Nous ne cessons d'entendre que nous devons nous réaliser, nous soumettre bon gré, mal gré au dictat de la société. Devant cette pression de notre entourage, professionnelle ou non, nous nous sentons plein de culpabilité. Toujours plus, toujours plus haut, toujours plus loin, pour finir par un burn-out. Mais pourquoi ? Nous sommes des êtres uniques.

Faisons de nos défauts des qualités.

► Orgueil : estime de soi, confiance en soi

► Avarice : anticipation financière, prudence



économique

► Envie : capacité à s'inspirer des exemples positifs de ceux qui nous entourent

► Colère : art de l'expression des émotions

► Luxure : accès au plaisir sans culpabilité aucune

► Gourmandise : capacité à jouir au quotidien des plaisirs de la vie

► Paresse : recherche de la tranquillité et protection contre le burn-out.

Cela change votre vision des choses, si vous êtes orgueilleuse, colérique, gourmande, paresseuse...

le bonheur est en vous.

L. LEGALE

ET SI ON S'ARRÊTAIT UN PEU DE MANGER... De temps en temps

BERNARD CLAVIERE / Éditions Nature et Partage

Un livre bien fait, bien écrit où l'on apprend beaucoup de choses... Ou comment commencer intelligemment cette



merveilleuse pratique qu'est le jeûne et surtout, pourquoi le faire ! A mettre entre toutes les mains !

F. CAIGNARD

MA BIBLE DE LA MÉDECINE CHINOISE

DR P. MASLO ET M. BORREL / Éditions Leduc S

C'est le plus vieux système médical organisé du monde. Le nombre de thérapeutes formés à la médecine chinoise ne cesse de croître dans les pays occidentaux.



Dans ce livre très complet, découvrez une Initiation aux énergies et aux 5 éléments ainsi que les "outils" de la médecine chinoise pour soigner les troubles courants.

F. CAIGNARD

LE GRAND DICTIONNAIRE DES MALAISES ET DES MALADIES

J. MARTEL / Éditions Quintessence

Un incontournable ! Le plus grand dico sur les causes des malaises et des maladies reliés aux pensées, aux



sentiments et aux émotions. Découvrez l'origine de vos maux et devenez pilote de votre vie.

F. CAIGNARD

Plantes, Tisanes, Thé bio, Épics
Huiles essentielles, Gemmothérapie
Compléments alimentaires
Cosmétiques bio - Naturopathie
Massage Tui Na
Réflexologie plantaire

Le Coin aux Herbes

Le Bien-être par la Nature

19, rue du Port 33260 La Teste de Buch - 05 56 54 64 02 - 06 41 93 09 34
lecoinauxherbes@gmail.com - www.lecoinauxherbes.fr

Cécile Fery NATUROPATHE

DIPLOMÉE EURONATURE - CERTIFIÉE FENAHMAN

WWW.CECILE-FERY-NATUROPATHE.FR
06.61.31.65.31 - FERY.C@ORANGE.FR

CENTRE PARAMÉDICAL SAINT-EXUPÉRY
90 AVENUE SAINT-EXUPÉRY - 33260 LA TESTE DE BUCH

LA SOPHROLOGIE Mieux se connaître pour Mieux être



Sophrologue
Cayécienne
Marie-Pascale PAYSSE
06 78 10 87 96

SUR RENDEZ-VOUS
6, cours de la Marne 33470 Gujan-Mestras



insieme

Créations graphiques & artistiques
Sylvie BEDIN 06 88 95 56 92



Magnétiseur

à l'imposée de la gemme
138 ps bagues
Magnétisme et fluidothérapie

Dominique PEREZ
06 13 17 14 39

Thérapie énergétique et symbolique
Psychanalyse Symbolique Jungienne
(Analyse de rêves)
Géobiologie

Martine Loubon

GUJAN-MESTRAS / BORDEAUX
geobiologie-martineloubon.com
06 71 00 23 72 - martine.loubon@orange.fr



Sarah Chevallier

KINÉSIOLOGUE

THÉRAPEUTE RÉFLEXE
FEUILLES DE RACHIS

06 50 02 07 06

FACEBOOK : L'ATELIER KINÉSI BIEN ÊTRE



La Santé Autrement

Rishi Uday et Ramesh
Séjour - Initiations
à
Maurice Bérthier
de détente

Bouillon 334 93 07
06 63 07 33 67 - la.sante.autrement@gmail.com
PS - Logistique - assistance à l'habitat
Site : www.lasanteautrement.com

De bonnes petites recettes
de cuisine avec
des produits simples,
si possible de saison
et bien sûr bio !
Et en plus on budgete.
Ou comment prouver que
manger sainement
ne veut pas dire couteux.
Allez ! à vos casseroles !

Tarte au Pesto, Mozzarella et courgette



Vous prenez 2 pâtes feuilletées, vous les étalez et les tartinez chacune avec du Pesto (miam !).

Sur une des deux pâtes, vous disposez des courgettes coupées en très fines lamelles, puis des morceaux

de Mozzarella, un peu d'origan et enfin vous pouvez recouvrir avec la 2^e pâte.

Et hop ! Au four 25 min.

Pour le pesto, vous pouvez le faire vous-même en mixant le basilic, l'ail, le parmesan, les pignons de pain et de

l'huile d'olive. Il faut que le rendu soit homogène.

Ce qui est bien avec cette tarte, c'est que vous mettez les ingrédients que vous voulez, selon vos envies et vos goûts.

Sarah DESMONEN

“Que ton alimentation soit ta première médecine”

Hippocrate

“Crée des habitudes saines, non des restrictions !”

“Lorsque l'alimentation est mauvaise, les médicaments ne sont pas utiles et lorsque l'alimentation est saine, les médicaments sont inutiles !”

“Heureusement que je n'ai pas à chasser pour me nourrir, je ne sais même pas où vivent les sandwiches !”

Minut'jus



Pomme + Citron vert + Kiwi + Céleri + Epinards + Gingembre + Curcuma

MIAM !

A l'extracteur c'est mieux, cela préserve les vitamines et les minéraux...

Frédérique CAIGNARD

Le Bo Bun (vietnamien)

Recette pour 4 personnes

Dans un bol individuel

Quantité pour 1 personne à multiplier par 4.

1 poignée de mâche + un peu de roquette + 50 gr de carottes râpées + 50 gr de soja frais blanchi (dans l'eau bouillante salée / 5 minutes) + 50 gr de choux chinois blanchi (dans l'eau bouillante salée / 5 minutes découpé en lanières) + 50 gr de vermicelles de riz cuit (se trouve partout. Attention, cuisson rapide) + 2 nems au four découpés en rondelles.

+ 75 gr de cacahuètes mixées + coriandre et menthe ciselées.

En quantité importante !

La sauce

(à rajouter en dernier)

50 cl d'eau + 2 cs de sucre + 3 cs de vinaigre de riz + 2 cs de Nuoc man + 2 cs de sauce soja salée ou Tamari + 2 gousses d'ail écrasées + gingembre pelé et râpé

Faire cuire environ 12 minutes. Filtrer ensuite la sauce et verser sur les légumes

Un régal ! peu calorique et super digeste !

Frédérique CAIGNARD



*Le bio, la biodiversité,
la permaculture,
les initiatives citoyennes,
on essaye de se maintenir
à la page ! Le monde bouge,
le monde change et
nous aussi, alors prenons
la vague et modifions
nos attitudes de manières
simples et ludiques...*

La Ferme Potabilis éco-lieu

Avez-vous déjà rencontré des personnes qui sont passionnées et qui vous donnent envie, quand ils parlent, d'en apprendre encore plus sur leur passion ? Béatrice et Gilles ont fondé une association "Potabilis Eco-lieu" située à Saint-Magne.

Cette association a pour but de transmettre aux gens des valeurs pour retourner à une vie plus saine et plus respectueuse de la nature.

mieux vivre avec la nature, même dans votre jardin ! Venez découvrir cette ferme.

Plusieurs activités sont organisées qui vont de la découverte des variétés de plantes aux ateliers sur les sujets du bien-être. Vous verrez qu'il est possible de vivre en autosuffisance, grâce à la permaculture, une méthode qui repose sur 3 principes éthiques : prendre soin de la terre,



de Tai Chi. Bien entendu, plein d'autres projets sont prévus comme faire une salle de spectacle, un cabinet de bien-être...

Cet éco-lieu ne perçoit aucune subvention pour mettre en place tous ces projets.

Arrêtez de suivre l'actualité

Et voyez si vous vous portez mieux. Je crois que vous connaissez déjà le résultat.

Je vous préviens tout de suite, la prise de conscience peut être importante.

D'ailleurs faites-moi confiance : s'il y a vraiment quelque chose d'important qui se passe, vous en entendrez rapidement parler par quelqu'un de votre entourage.

*Prônez l'amour,
l'amitié, l'entraide,
la bonté,
la générosité etc
et vivez en parfaite
harmonie, dans la
paix et la bonne
humeur.*

Ce n'est pas réservé qu'aux Bisounours, n'est-ce pas ?

Dorothée NOËL



Ils participent activement à l'écologie et à la préservation des plantes. Ils sont partenaires de plusieurs organismes ou associations comme le Musée National d'histoire naturelle de Paris, la Chambre d'agriculture de Gironde, Le Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique...



Vous désirez en apprendre plus sur les plantes de la région, savoir-faire votre potager au naturel, connaître toutes les possibilités pour



prendre soin des Hommes et partager équitablement les ressources.

*Elle intègre l'agro-écologie,
les énergies renouvelables et
les constructions écologiques.*

Des ateliers aux sujets variés sont mis en place par Potabilis. Vous avez l'atelier huile essentielle, cuisine santé, bols tibétains, atelier palettes ou comment préparer son pain... Vous pourrez aussi prendre des cours

Béatrice et Gilles comptent sur des bénévoles, des jeunes gens qui viennent faire leur service civique, et des dons. Si cela vous intéresse d'en savoir plus, vous pouvez les contacter soit sur leur page Facebook (vous recherchez potabilis éco-lieu) ou sur le portable de Béatrice au 06 25 24 34 22. Bon voyage dans l'univers de la permaculture.

Stéphanie JACQUET



Il y a beaucoup de médecines alternatives mais savez-vous ce qu'elles font ?

Sur quoi elles agissent ?

Ici nous allons vous expliquer, de manière simple, ces merveilleux outils qui sont à votre disposition.

Une petite visite guidée du comment prendre soin de soi...

La géobiologie

Et si votre bien-être dépendait aussi de votre habitat ?



L'homme évolue dans un monde étrange et encore peu connu, celui des ondes et des vibrations. Notre corps peut être comparé à

en permanence à l'influence positive et négative d'ondes en provenance de notre environnement immédiat, de la terre et du cosmos.

De ce fait, l'endroit où nous vivons a une influence capitale sur notre équilibre vital et notre bien-être physique et mental. Plusieurs facteurs peuvent perturber notre vie, notre sommeil, avoir des effets biologiques ou psychologiques indésirables, voire même néfastes pour notre santé :

➤ Perturbations liées aux ondes électromagnétiques et hyperfréquence (wifi, téléphones portables, DECT...) qui se détectent précisément avec des appareils de mesure physique.

➤ Perturbations liées à des phénomènes invisibles : mémoire du lieu, des murs, formes pensées...

Le géobiologue va procéder à un nettoyage énergétique, harmoniser et revitaliser votre habitat avec l'acupuncture terrestre pour que votre lieu de vie devienne un véritable lieu de ressourcement.

Martine LOUBON

Massage Tui Na

L'art du massage...

Ce massage permet d'accroître le bien-être général.

Le massage Tui Na est un massage traditionnel chinois permettant la circulation des énergies en suivant les points d'acupuncture pour :

- Stimuler les mécanismes de défense de l'organisme
- Relaxer et évacuer le stress
- Conserver une bonne vitalité en cas de fatigue, rhumes...
- Soulager certains troubles mineurs tels que les insomnies, migraines, jambes lourdes, constipation, douleurs dorsales...
- Augmenter la longévité

Magalie
HUMBERTCLAUDE

une antenne émettrice et réceptrice se mouvant entre le ciel et la terre. Ainsi notre organisme se trouve soumis

➤ Perturbations cosmo-telluriques (cours d'eau souterrains, failles, réseaux et cheminées cosmo-telluriques).

Connaissez-vous le Dien chan ?

Cette méthode soulage rapidement les douleurs et autres maux de la vie quotidienne. Le Dien Chan prend son origine en des sources multiples : orientales, occidentales, la culture vietnamienne, l'acupuncture, l'acupressure et les massages.

Cette technique consiste à stimuler, sans aiguilles, des zones et points de réflexion du visage pour mobiliser les processus naturels d'autorégulation. Son efficacité est étonnante !

Notre visage est le lieu d'information et de contrôle de tout le fonctionnement de notre corps.

Chaque point réflexe (plus de 300 sur le visage) est un émetteur-récepteur vers l'organe correspondant et



intervient autant dans le processus de traitement que d'autorégulation.

Le Dien Chan est une technique surprenante par sa rapidité de traitement et d'obtention de résultats.

Le Dien Chan a un large champ d'application et produit d'excellents résultats dans le traitement de :

- problèmes neurologiques,
- problèmes de peau,
- du système digestif,
- du système circulatoire,

- des troubles urologiques,
- des problèmes rhumatologiques,
- ceux liés au métabolisme et au système reproducteur.
- pathologies musculaires et articulaires (lumbago, sciatique, torticolis, crampes).

Cette vision holistique de l'être humain tiendra compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale et culturelle.

Liliane LEGALE

J'apprends à compter

Numérologie

Les chiffres nous parlent...

Laissons nous compter...

CHEMIN DE VIE 1

La réalisation et les commencements sont la base de ce chemin. L'opportunisme, l'ambition et la persévérance seront récompensés à leur juste valeur. Ascension rapide à des postes à responsabilité.

CHEMIN DE VIE 2

Le partage et les associations. Voyage en tandem, la solitude est exclue sur ce parcours. Adjoint ou collaborateur parfait, le 2 est également très lié à sa famille et au couple. Fibre artistique développée.

CHEMIN DE VIE 3

La communication, l'enseignement et la transmission sont les points forts de cette destinée. La liberté d'action et de pensée sont un facteur très important du développement.

CHEMIN DE VIE 4

Le concret, la stabilité et l'organisation sont exigés sur ce parcours. Il y faudra de l'endurance et un profond respect des lois et des conventions. Tuteur contre lequel les autres peuvent grandir.

CHEMIN DE VIE 5

Les voyages, le mouvement et la liberté donne à ce chemin de vie un grand sens de l'adaptation. Les locataires de cette destinée aventureuse sont des funambules de la vie. Beaucoup d'opportunités se présenteront.

CHEMIN DE VIE 6

La famille, les responsabilités et les implications humaines sont les mots clé de ce destin. La notion de service et d'humilité conduira à sa réalisation.

CHEMIN DE VIE 7

Intériorité, spiritualité et voyage intérieur sont les 3 points forts de ce chemin. L'esprit domine la matière ! Evolution générale lente mais dans un climat de paix et de sérénité.

CHEMIN DE VIE 8

Matérialité et pouvoir. On récolte ce que l'on sème ! Puissante énergie qu'il faut apprendre à canaliser. Courage et ténacité sont nécessaires sur ce parcours.

CHEMIN DE VIE 9

Universalité, grandeur et abnégation. Il faudra faire preuve d'une grande ouverture d'esprit. L'intérêt pour la dimension humanitaire doit être cultivé.

CHEMIN DE VIE

Faire la somme de votre date de naissance

Exemple :

Né le 08/03/1968

$$0+8+0+3+1+9+6+8 = 35$$

$$\Rightarrow 3+5 = 8$$

ANNÉE PERSONNELLE

Faire la somme du jour et mois de naissance avec l'année en cours

Exemple :

Né le 08/03/2017

$$0+8+0+3+2+0+1+7 = 21$$

$$\Rightarrow 2+1 = 3$$

ANNÉE PERSONNELLE

1

La création, l'initiative. Nouveau cycle de 9 ans ! Passage à l'acte. Ne pas hésiter à foncer dans les nouveaux projets. Énergie Yang

ANNÉE PERSONNELLE

2

La dualité, union du domaine matériel et spirituel. Énergie Yin. Année du couple, possibilité d'enfant. Il faut collaborer.

ANNÉE PERSONNELLE

3

La communication ! Année excellente pour matérialiser sa pensée. La parole est fluide et créatrice.

ANNÉE PERSONNELLE

4

Le concret ! Plus de place au flou... Il faut imprimer les choses dans la matière. Construction.

ANNÉE PERSONNELLE

5

Liberté, les voyages... De nouvelles expériences en vue. Quête de nouveauté, curiosité développée...

ANNÉE PERSONNELLE

6

Harmonisation, responsabilités familiales. Année de choix. Recherche constante d'équilibre.

ANNÉE PERSONNELLE

7

Introversion, réflexion. Il s'agit cette année-là de se rencontrer soi-même. Tous les travaux intérieurs sont favorisés.

ANNÉE PERSONNELLE

8

Matérialité, pouvoir. Manifestation de la loi. Récolte positive ou négative en fonction des années antérieures.

ANNÉE PERSONNELLE

9

Humanisme, bilan. Année de synthèse des 8 années précédentes. Préparation au nouveau cycle.

Frédérique Caignard

**Inspirez-vous
d'une citation
positive
qui vous parle**

La meilleure façon
de prédire
l'avenir
est
de le créer
Peter DRUCKER

Je ne sais pas si vous êtes
prêt pour cette dernière
recette, bon allez ! C'est
vraiment parce que
c'est vous...

Le pessimisme
est affaire
d'humeur
l'optimisme
est affaire
de volonté
Emile-Auguste ALAIN

Prenez-le comme une
expérience pendant
1 semaine ou plus si
affinité.

Dorothée NOËL

Hypnothérapeute

Dorothée Noël
Thérapies Brèves & Coaching



Ouverture en octobre



Enfant-Adolescent-Adulte-Couple-Famille
dorothee.noel@gmail.com



Ortié Rééquilibrage Au Karaté & Les Énergétiques

Donnez nous votre esprit libre...

3, Avenue des chênes, 33990 Lège-Cap-Ferret - 06 10 64 08 65
oraki.formaton@gmail.com www.oraki-formaton.com

**NOUVEAU
SUR LE TEICH**

**GUY VOYANT MEDIUM
MAGNETISEUR**

MEMBRE DE L'INAO ET DE L'AMAVIE

4 rue Copernic - 33470 LE TEICH
Tel 06 09 39 08 46
www.guyvoyant.com
guy@guyvoyant.com

VU
Voyant Universel
Voyant Universel
Voyant Universel

Chantal FEUGNET Reçoit sur rendez-vous à Audenge

**Sophrologue, analyste,
Consultante en métamédecine**

06 67 56 94 99 www.chantalfaugnet.com

**Re-Naissance
Fleurs de Bach**

Volérie PEREZ
Thérapeute

À l'attention de la Gestante
33830 - Lège
06 84 32 47 95

Kathleen Fribourg

Ateliers de massage bébé

5 séances d'1h30 sur 5 semaines
Bébés d'1,5 mois à 9 mois

06 61 58 08 17
kathleen.fribourg@gmail.com
www.kathleenfribourg.fr

Arachon

Karine CHEFOT
Maître praticienne en hypnose
Activatrice de développement personnel

Ames et Consciences
9 rue de la Prairie
33390 Marçay
06 07 58 69 31 / amesetconsciences.jordan@gmail.com
facebook : ames et consciences hypnose marçay bordeaux

Christine Bocquard
bio-énergéticienne
conseil en gemmothérapie

O du bois

06 62 90 05 99
48b, rue de Maugis 33260 LA TESTE DE BUCH
www.bocquardubois.com

Les Zâm'Zen

Le premier réseau regroupant les acteurs
du Bien-Être du Bassin d'Arcachon

Devenez plus performants !
Ensemble nous serons plus forts !

PARTAGEONS – COMMUNIQUONS – INFORMONS

Les Zâm'Zen

Frédérique CAIGNARD
06 46 84 93 52

Facebook : ZâmZen
WebTV : BON SENS TV
Mail : zamzen@outlook.fr

L'Atelier
de Frédérick Holmeir



COURS DE THEATRE ADULTES
LE LUNDI de 20 à 21h30

COURS DE CHANT & COMEDIE MUSICALE
LE MARDI de 20 à 21h30

COURS DE THEATRE ENFANTS/ADOS
LE MERCREDI de 16 à 17h00 (1er groupe) de 17h à 18h (2eme groupe)

Rentrée des COURS - JOURNEE PORTES OUVERTES
MERCREDI 13 SEPTEMBRE à 14h00
Au THEATRE DES COPINES LA TESTE DE BUCH

NOUVEAU!! COURS DE CINEMA
A PARTIR de 14 ANS -
LE MERCREDI DE 14h30 à 16h00

SEANCES DE COACHING en EXPRESSION DE SOI
8 MODULES D'1h30 (en petits groupes . 5 maximum)

Renseignements au 06 01 73 24 34



BASSIN d'ARCACHON

CHUTE LIBRE
en Tandem



Idée
Cadeau

06 17 18 01 44

Réservation
on line

www.verticaltair.com

MAGASIN -
BIO



biocoop

98, cours de Verdun
GUJAN-MESTRAS



Biocoop Bassin d'Arcachon
www.biocoop-gujanmestras.fr

FESTIVAL LA PLANÈTE DES SENS

BIEN-ÊTRE

NUTRITION

REMISE EN FORME

BIODIVERSITÉ

**SAMEDI 8
JUILLET**
de 13h à 21h

&

**DIMANCHE 9
JUILLET**
de 10h à 17h

Entrée 5€ pour 1 jour, 8€ pour les 2 jours

MAISON DES ARTS - GUJAN-MESTRAS

(Face à la gare)

TÉL: 06 01 73 24 34



laplanetedessens mails : latelierdefrederickholmeir@hotmail.com zamzen@outlook.fr