

NUMÉRO

13

CAROLE & CO

FEVRIER - MARS - AVRIL 2024



FAITES DE L'AMOUR

Nous sommes, ou avons été, tous et toutes, à la recherche de l'amour, de passion ou/et de fusion, qu'il s'agisse d'un amour amoureux, d'un amour fraternel, amical ou parental... nous sommes dans l'attente d'être comblés et nourris par cet éprouvé.

Sans amour, nous pouvons nous sentir anémiés, exsangues et vulnérables. La situation devient encore plus critique, lorsque nous traversons une période de rupture ou de deuil avec l'être aimé. Comment se reconstruire, après une telle perte ?

Mais, quel est ce sentiment qui à lui seul nous rend puissant ou nous détruit ? A quoi bon vivre sans étincelle dans le cœur, ni même sans cette vibration qui nous rend unique et vivant.

La fête de la Saint Valentin, tout comme les fêtes de fin d'année, peut nous rendre fébrile et inquiet(e). Le 14 février sonne le glas de la réussite ou de l'échec, celui d'être aimé ou pas. Cette fête interroge notre place : sommes-nous dans le bon cadre, bien normés(es) et adaptés(es) ?

NEWSLETTER DU CABINET

SOMMAIRE

Faites de l'amour • P. 1 & 2

La sexualité s'apprend • P. 3

Compostelle • P. 4

Agenda • Page centrale

FAITES DE L'AMOUR (SUITE)

Le soir du 14 février, serons-nous seuls(es) ou accompagnés(es) ?

Peut-être même que nous serons dans un piteux état, à nous remémorer l'amour blessé, enveloppés(es) dans un plaid sur le canapé.

Peut-être même, que ce sera le jour de la confirmation d'un amour naissant, dans lequel nous fondons beaucoup d'espairs. Quoiqu'il en soit, profitons de cette période propice à l'introspection et à la revisite du désir pour, et cela même si vous êtes seul(e), identifier nos attentes et nos besoins, prendre le temps de redéfinir les champs des possibles.

Prenez du recul sur votre parcours amoureux, pour y voir vos forces et vos faiblesses, pour modifier les détails qui feront la différence lorsque vous croiserez celui ou celle qui vous est destiné.

Il y a eu et il y aura des Saint Valentin, pleines d'espairs, de désillusions et de tristesse, certaines avec le cœur qui saigne, d'autres avec la ferme résolution **« d'un plus jamais. »**

Alors, faut-il une Saint Valentin pour croire en, et célébrer, l'amour ? Je ne le pense pas !

L'amour est partout et si on s'attarde à regarder autour de soi, nous sommes entourés d'amour, l'ami qui vous appelle, l'enfant qui vous serre contre lui, le partenaire de vie qui vous sert un café sans que vous ayez demandé, le sourire d'une personne croisée dans la rue...

Oui, même seul(e) c'est possible. Il y a tant de signes visibles. Alors, trouvez les vôtres, ceux qui vont vous ravir, vous rassurer et vous faire vivre votre vie pleine et entière à chaque instant. Chaque jour deviendra la fête de l'amour !

Mon propos peut vous paraître candide et naïf, mais j'ai la ferme conviction que la pensée créée. Elle crée mon environnement et elle façonne ma vision du monde.



« L'amour est fort, l'amour est tout puissant, et ce qui est tout puissant est calme. »

Pierre-Jules Stahl,

Ce que c'est que l'amour, 1853

LA PUISSANCE DE L'AMOUR

L'amour est un sentiment puissant, offert par vous à un autre ou reçu d'un autre. Il colore la vie de ses chaudes nuances, il intensifie les flux d'énergie et la motivation d'avancer même sans certitude.

Alors pourquoi ne pas essayer d'activer La puissance de l'amour au quotidien et de le partager sans rien attendre en retour, c'est peut-être cela la magie de l'amour !

Carole PAGES

LA SEXUALITE S'APPREND...

Les avantages de pratiquer le sexe

Le sexe a de nombreux avantages pour la santé. Les études scientifiques mettent en évidence les bienfaits et le lien entre le corps et l'esprit. Les émotions positives ressenties dans les relations sexuelles, nous aident à nous sentir bien physiquement ainsi que psychiquement.

Les relations sexuelles régulières améliorent et soulagent certains maux physiques et psychiques

- Amélioration de l'humeur
- Soulagement de la dépression
- Mesures de stress
- Augmentation de l'estime de soi et du sentiment de bien-être
- Les niveaux plus élevés de l'ocytocine hormonale, auxquels sont liés l'augmentation des sentiments de bonheur et l'amélioration du sommeil
- Augmentation des niveaux d'endorphines, qui contribuent à réduire les sensations générales de douleur.

Oser, oser et encore oser

S'il y a un endroit où il faut être au clair avec soi, c'est bien celui de la sexualité. Identifier ses besoins, savoir les exprimer et les faire respecter (par les autres, mais surtout par soi) sont des fondamentaux au bien-être et à l'équilibre psychique de l'individu.

Le parcours sexuel de chacun est teinté des tabous et des interdits éducationnels, sociétaux et religieux qui conditionnent et limitent la manière d'assumer sa sexualité sereinement.

Les effets délétères de l'hypersexualisation et des diktats de la performance conduisent à définir l'orgasme comme le seul but à atteindre. Ces conditionnements favorisent les sentiments d'échec et d'insatisfaction sexuelle.

Comment faire pour ne pas céder à la pression et sortir de ces représentations ?

Comment retrouver le chemin du plaisir seul ou à deux..., quel que soit son âge, son sexe, sa culture?



"Le besoin sexuel est le plus violent de nos appétits : le désir de tous nos désirs."

Arthur SCHOPENHAUER

RECHERCHER SA RÉPONSE

La réponse est dans la recherche de ce qui est bon pour soi, de le partager avec son ou sa partenaire et d'oser découvrir et explorer son univers sexuel sans crainte.

Cette recherche implique évidemment d'effectuer des choix cohérents, autant pour soi que pour notre, ou nos partenaires, de définir et observer les possibilités compatibles et celles qui ne le sont pas. Ceci afin d'éviter les situations de cul-de-sac ne pouvant nous mener que vers l'échec, la souffrance et la perte d'estime de soi.

Carole et Frédéric

MARCHE SUR COMPOSTELLE

Le chemin de Compostelle est par essence une invitation à l'introspection personnelle, au ralentissement et à la rupture d'avec nos habitudes de vie.

Nous vous proposons 3 séjours de 9 jours pour rompre avec votre quotidien et prendre du recul en pleine nature. Affronter les éléments, vous dépasser... Sortez de votre zone de confort en toute sécurité.

Voilà, le défi que nous vous proposons.

Nous allions la pratique de la marche et les outils de développement personnel, pour restaurer votre équilibre psychique, physique et émotionnel. Nos séjours sont accessibles à tous.

Pour tout savoir sur les caractéristiques des séjours, les parcours, les hébergements, les prix... Une réunion d'information se tiendra le samedi **3 février prochain**. Une information en distanciel sera proposée le **9 Février à 19h**. Merci de prendre contact avec nous pour obtenir le lien de connexion.

Pour répondre à une demande générale, le service de portage de bagages sera toujours proposé cette année à la charge des participants.

Du 29 mars au 5 avril 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ du PUY

Du 7 au 15 juin 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ de Saint Colm d'Olt

Du 06 au 14 septembre 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ de Lourdes

REUNION D'INFORMATION

Samedi 3 février 2024 à 14h

au 25 rue des Salines 22510 Pléneuf-Val-André

Vendredi 9 février 2024 à 19h

en distanciel sur Google Meet

Nombre de places limitées (8 par session)

Inscriptions ouvertes.

Frédéric : 06.02.16.49.34



AGENDA

Les nouvelles dates des ateliers du dimanche pour cheminer vers soi, en douceur.



La peur de vieillir - 18 février 2024

Comment abordez-vous cette étape de votre vie ? Êtes-vous serein(e) ?

Est-ce que les changements physiques, la solitude, la perte de capacité et d'autonomie, vous inquiète ? il est possible de bien vieillir et d'aborder cette période en faisant le deuil "du rester jeune à tout prix". Cet atelier vous donnera des outils et des clés pour surmonter l'angoisse de vieillir.



Sexualité: Le corps - 03 mars 2024

L'image corporelle qu'une personne a d'elle-même peut grandement influencer sa sexualité. Si elle est négative, elle peut rendre l'expérience moins agréable et plus difficile. Cette préoccupation relative à l'apparence physique est encore plus significative en contexte d'intimité. Comment surmonter la peur du jugement de son partenaire ? Comment accepter son corps avec ses imperfections et marques du temps ? Cet atelier pour vous aider à vous libérer et à bien vivre et accepter votre corps.



Bien vivre sa ménopause - 7 avril 2024

La ménopause est une étape importante dans la vie d'une femme, souvent mal préparée. Environ 40% des femmes ménopausées signalent un ou plusieurs problèmes liés à leur sexualité : sécheresse vaginale, perte de libido, bouffées de chaleur, prise de poids et débordements émotionnels. Cet atelier vous apportera des outils et des clés pour aborder cette période avec sérénité.



Sexualité : L'énergie - 5 mai 2024

La sexualité est souvent réduite à la satisfaction physique, l'orgasme et le plaisir. Cet atelier vous invite à découvrir la sexualité sacrée en explorant l'énergie sexuelle. La Sexualité Sacrée est également appelée Sexualité Consciente car elle nous relie au moment présent, à notre corps et au divin en nous. Elle encourage la conscience de soi et de l'autre, et ainsi, est une voie de développement spirituel. Cet atelier combine la théorie et la pratique. Il est recommandé de porter des vêtements confortables.



Sur le chemin de Compostelle

Réunion d'information le 3 février à 14h, pour faire le point sur les différents séjours.

Réunion d'information en distanciel, le 9 février à 19h pour faire le point sur les différents parcours.

Réunion sur GOOGLE MEET

Vous êtes intéressé, nous sommes à votre écoute.

Des ateliers et des stages

- Des ateliers découverte aux thématiques variées. Ils permettent d'aborder, sous un angle original, des sujets du quotidien dont peu osent parler.
- Des stages de développement personnel pouvant aller d'une journée à une semaine.

Prochainement :

Nous travaillons actuellement sur des thématiques à vous proposer au cours du prochain été

Tarifs

Atelier du dimanche 3h - 80€

Inscriptions au 0602164934

0650495351



Carole PAGES, 25 rue des Salines

22370 PLENEUF-VAL-ANDRE

0650495351 -

www.carolepages.fr

Siret : 52077836600036 - TVA intra : FR51520778366

