

NUMÉRO

14

# CAROLE & CO

MAI- JUIN 2024



## ENCORE UN PRINTEMPS À VIVRE !

Quelle belle phrase, non !

Lorsque je l'ai entendu dans l'alcôve de mon cabinet, je me suis sentie touchée et émue.

Oui, j'ai de la chance de vivre encore un printemps et d'assister à l'émergence du nouveau.

La nature se réveille d'un hiver pluvieux et sombre pour accueillir la lumière des mois à venir, porteurs d'espoir et de promesses.

Une certaine manière de dépasser les doutes, les blessures et douleurs physiques ou morales et de regarder devant et de se réjouir. Il me semble que cette phrase est plus qu'une phrase ou qu'une pensée positive, elle s'est forgée et s'est inscrite dans l'ADN.

Elle est cette force puissante d'une détermination sans faille et d'un insolent désir de vivre, quoiqu'il en soit.

NEWSLETTER DU CABINET

## SOMMAIRE

Encore un printemps à vivre  
• P. 1 & 2

La puissance des rituels • P. 2

Maintenant ou jamais • P. 3

Capsule de légèreté • P. 4

Délier le corps • P. 4

Marche sur Compostelle • P. 5

Agenda • P. 6

# ENCORE UN PRINTEMPS À VIVRE ! (SUITE)

Les premiers rayons printaniers du soleil inondent la vie de leurs éclats blanchâtres et timides.

J'imagine que les uns et les autres, sortent de la léthargie des mois passés et je nous imagine, nous étirer comme des chats à la recherche de la mobilité de notre Être.

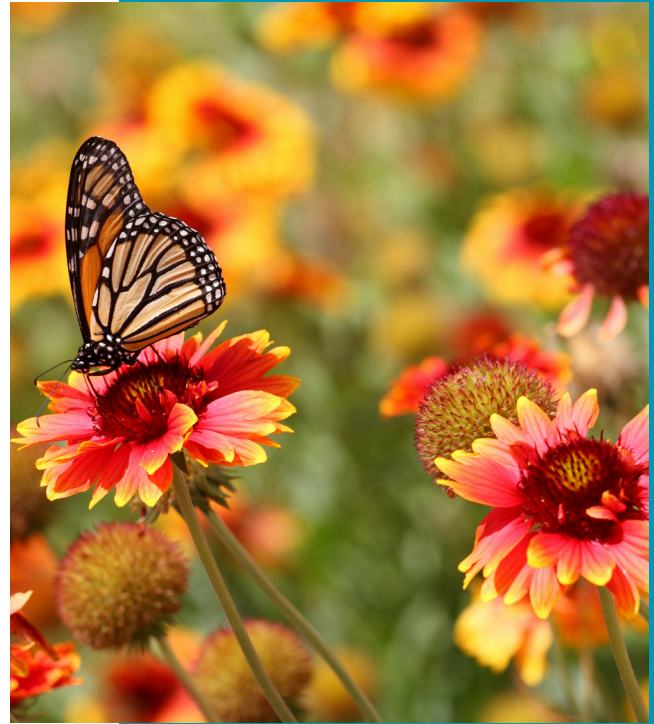
Entre pluie, soleil et vents, le mois d'Avril a été chargé et j'ai été personnellement heureuse de le voir partir.

Comment vous sentez-vous ?

Quelles attentes avez-vous pour les mois à venir ?

En écrivant ces quelques lignes, je prends conscience que j'aime toutes les saisons, car chacune me permet d'avoir accès à mes mouvements introspectifs. Je me réjouis de tout ce que cette période va m'offrir de vivre et, un des vœux que je formule est celui de vous retrouver aux détours d'échanges et de rencontres auxquels vous pourriez participer.

Je vous souhaite un joli printemps et un bel été à venir !



**« Le bonheur ne m'ennuie jamais »**

*Henry de MONTHERLANT*

## LA PUISSANCE DES RITUELS

Le printemps est signe de renouveau. Ouvrir les fenêtres en grand pour accueillir le printemps dans sa maison pour disperser les énergies accumulées, pendant la période hivernal.

Si notre habitat à besoin d'un coup de frais et de nettoyage, nous pouvons également prendre soin de notre corps pour le détoxiner.

Ce qui est le plus indiqué pour soi, c'est de se créer sa propre routine beauté visage ou corps.

Un hammam, un massage, un bon bain... Laissez libre court à vos envies et à votre intuition.

**Carole PAGES**



# MAINTENANT OU JAMAIS

## Le temps nous est compté...

La question du temps qui passe est souvent évoquée avec plus ou moins d'angoisse lorsque celle de la finitude est souvent éludée. Si notre rapport au temps dépend de notre relation à l'âge, et à notre degré de satisfaction de l'accomplissement personnel, alors nous devrions être conscients(es) du besoin de vivre, de ce qui est important pour soi, sans compromission.

- Mais est-ce vraiment le cas ?
- Prenons-nous le temps de mettre le curseur sur nous sans douter de notre légitimité à pouvoir le faire ?
- Ne perdons-nous pas de temps à regretter ce que nous aurions du faire, plutôt que de le faire ?
- Osons-nous parler de nos envies et désirs même les plus fous ?

Le temps nous est compté, et c'est ce qui rend la vie excitante et palpitante. C'est maintenant ou jamais !

Ne nous laissons pas embarquer par des craintes invalidantes qui nous empêchent de nous réaliser. Il est normal au début de sa vie de s'aventurer sur ce chemin sans crainte et en souhaitant relever tous les défis possibles. Il y a des périodes où le ruban de vie paraît interminable voire parfois insupportable à affronter. Avons-nous le temps, ou pensons-nous que nous avons le contrôle sur lui ?

Cette notion disparaît au fur et à mesure que nous avançons dans notre évolution personnelle, familiale et professionnelle. Les projets étant atteints, la vie ronronne, nous sommes dans son train, persuadés d'être assis à la bonne place et d'avoir fait les bons choix...

Des changements de vie ou des événements inattendus, positifs ou négatifs, modifient des trajectoires et nous forcent à revenir à notre Soi profond et intime. Un besoin impérieux demande une audience, et de faire un point sur la carte de notre existence pour reprendre le chemin.

Le temps est précieux et chacune de nos actions lui donne une coloration particulière. Faut-il pour l'apprécier être acculé(e) ? Ou, accepter ce qui est en conscience que nous sommes des êtres limités dans le temps et l'espace ?



**« Un jour le temps qui passe devient le temps qui reste. »**

*Jacques GRUMBERG*

## CULTIVER L'INSTANT PRÉSENT

Être dans l'instant présent, c'est savoir accueillir ce qui vient sans laisser la place à notre mental. C'est donc accueillir ce qui est, sans jugement, sans analyse, sans s'y identifier.

Pour cela, Eckart Tolle suggère de se faire le propre observateur de ce que nous vivons et ressentons... Observer, juste observer et se départir de notre mental qui nous impose des raisonnements et des pensées. Imaginons devenir un Martien qui observe du haut de sa planète la situation ou encore une caméra qui filme la scène.

**Vivre l'instant présent consiste à accepter ce qui est là sans jugement.**

**Carole PAGES**

# CAPSULE DE LÉGÈRETÉ

Le printemps est la bonne période pour relancer l'organisme et les énergies corporelles, je vous propose quelques conseils détox corps-esprit pour vous refaire le plein d'énergie.

## Eau drainante ou extraction de jus

Voici le breuvage parfait pour oxygéner le sang, éliminer les toxines et faire le plein de vitamines. À siroter à raison de 6 à 8 verres par jour.

**Ingédients :** 1 litre d'eau • 1 citron bio • 3 branches de menthe • 1/2 concombre • 1/2 branche de céleri.

**La recette :** Lavez chacun des aliments, coupez-les en rondelles (citron et concombre), effeuillez la menthe et mettez le tout dans une bouteille thermos avec l'eau, au frigo si besoin.

**Pourquoi c'est bon ?** Drainant, diurétique, le concombre chasse les toxines tout en fournissant à l'organisme de bénéficier d'une cure anti-stress.

Les jus frais de légumes Dr N.W.WALKER

Vous êtes plutôt tisane pensez au **romarin**, il est parfait pour relancer l'organisme.



*« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »*

*Voltaire*

## DÉLIER LE CORPS

Adoptez une tenue souple et ample, pieds nus sur un tapis de sol. Vous êtes debout, les jambes légèrement fléchies et les pieds légèrement écartés, le dos droit et les bras le longs du corps.

- Inspirez par le nez, montez lentement les bras au-dessus de la tête, comme si vous cherchiez à toucher le plafond. Sur l'expiration, les bras redescendent doucement. Répétez le mouvement 3 ou 4 fois à votre rythme.
- Inspirez par le nez, les mains sur les épaules en position debout avec les jambes légèrement fléchies pieds légèrement écartés. Faire une rotation du buste à droite, la tête et le regard accompagnent le mouvement sur l'expiration. Revenir en position initial en inspirant et faire de même sur le côté gauche.

**Carole PAGES**



## MARCHE SUR COMPOSTELLE

Le séjour sur les chemins de Compostelle est maintenant terminé et c'est avec de jolis souvenirs, de belles rencontres et la satisfaction d'avoir parcouru les 156 kms du Puy-en-Velay à la petite ville de Saint Côme d'Olt que nous sommes, moi et les 3 participantes, retournés à nos vies quotidiennes respectives.

Je ne peux parler que pour moi, ou de ce que j'observe, mais je trouve à chaque fois que l'engagement dans ce pèlerinage qui, de prime abord, nous force à nous dépasser physiquement et explorer nos limites et nos peurs, nous offre au final un profond ressourcement, une reconnexion à notre corps de manière profonde et durable, ainsi qu'un véritable apaisement mental. Il nous permet de prendre conscience de nos capacités individuelles à affronter des épreuves qui, au quotidien ou observées de loin, peuvent sembler inaccessibles voire, parfois même, effrayantes.

Cette année, le parcours nous a offert des conditions météorologiques vraiment diverses, allant du grand soleil chaleureux au vent cinglant en passant par la pluie et même la neige. Encore une fois, tout ceci, observé de loin, peut apparaître comme des difficultés supplémentaires à la marche et à la distance à parcourir, mais au final, une fois la sac sur le dos et le rythme trouvé, il ne reste que cet espace de promesses qui s'annonce devant nous et nous invite à découvrir les surprises et les bienfaits qu'il nous accorde à chaque étape.

C'est donc la tête et le corps remplis d'une énergie nouvelle que je suis revenu à mes activités quotidiennes, attendant avec une impatience non dissimulée, et préparant tranquillement, le prochain séjour qui aura lieu du **6 au 14 Septembre 2024**.

Je vous partage pour conclure, ce petit mot qui prend son sens pour qui s'engage un jour dans ce pèlerinage et vous donne rendez-vous avec Carole après les vacances d'été.

**Ultreia !**

**Frédéric**



# AGENDA

## Reprise des ateliers du dimanche en Septembre

Le temps file et nous voilà déjà à la fin du mois d'Avril. Avec les ponts du mois de Mai, certains ateliers qui devaient être reprogrammés ne le seront qu'après la saison estivale.

En attendant de vous retrouver prochainement, je vous souhaite de profiter de l'énergie du printemps.



### Sur le chemin de Compostelle Septembre 2024.

Deux réunions pour nous rencontrer.

- **Réunion d'information et d'inscription**  
**Samedi 15 Mai à 14h**, au 25 rue des Salines à Pléneuf-Val-André.
- **Réunion d'information en distanciel,**  
**Vendredi 21 Mai à 19h** sur GOOGLE MEET

Vous êtes intéressé, vous souhaitez des renseignements, nous sommes à votre écoute au **06.02.16.49.34**



## 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, vous serez informé de la programmation des ateliers.**

Nous travaillons actuellement sur des thématiques à vous proposer, après l'été.



**Carole PAGES, 25 rue des Salines**  
**22370 PLENEUF-VAL-ANDRE**

**0650495351 -**

**[www.carolepages.fr](http://www.carolepages.fr)**

Siret : 52077836600036 - TVA intra : FR51520778366

