



Et voilà, l'été est arrivé !
Avec lui, la chaleur, les longues journées, les vacances, le temps du farniente. Un autre rythme s'installe, on profite du soleil, on pique-nique : c'est le moment de l'extérioration !
Alors : PRO-FI-TEZ !

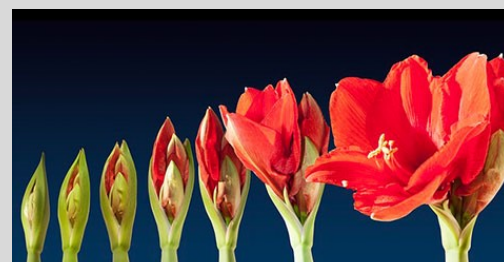
Bonne lecture et bel été à tous !

Toute l'équipe de Ma P'tite Boite à Out's

RETOUR SUR LE WEEK-END « ECLOSION »

26 et 27 avril 2019 à St Hurteauville (Seine - Maritime)

Il nous semble important de créer des opportunités de se rassembler entre praticiens, afin d'échanger, de donner mais aussi recevoir des soins, de découvrir de nouvelles pratiques, de tester des ateliers ... Voilà pourquoi nous organisons des week-ends spéciaux praticiens du bien-être.



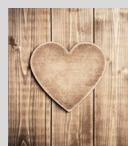
"Ecllosion" ... Tel est le nom que nous avons donné au week-end organisé fin avril, rassemblant des thérapeutes. Après le succès de "La Bulle d'Hiver" (Février 2019), nous avons eu envie de réitérer l'expérience avec l'arrivée du printemps !

Le week-end a donc été le théâtre d'une éclosion à la Nature, à soi, aux autres ...

Ce fût un moment riche de rencontres, d'échanges, d'émotions, de belles découvertes et de beaucoup de rires.

Deux jours où soins individuels Reiki, Massage ayurvédique, ou encore soin Emanessence, ont contoyé de magnifiques ateliers en groupe, tels que la danse pour le bien-être ou encore un atelier créatif sur les ressources.

Un immense merci à Laëtitia, Catherine, Karine, Stéphanie, Agnès & Fanny pour avoir fait de ce week-end un pur moment de partage et une source d'inspiration pour les prochains à organiser !



COUP DE CŒUR DE FANNY

J'ai découvert « **Nus&Culottés** » très récemment, alors que les 2 explorateurs un peu fous parcourent le monde depuis 2012 !

Nans & Mouts, équipés d'un balluchon et de trois caméras discrètes, partent nus et sans argent. Grâce au troc, à des services rendus et à la générosité des personnes rencontrées, ils vont trouver vêtements, nourriture, logement et aide pour se déplacer (à pied, vélo, voiture ou avion, caravane, canoë par exemple). Exemple de « quête » : depuis la Creuse, rallier la Bretagne, en mobylette, pour aller y rencontrer un druide ...



Leurs vidéos, disponibles sur YouTube sont une véritable bouffée de bonne humeur, d'émotions et d'humanité. Je recommande chaudement : cela fait juste du bien !

RETOUR SUR LA BALADE DES SENS

11 mai 2019 à St Hilaire du Touvet (Isère)

La nature revêt une importance et place particulière pour nous toutes à **Ma P'tite Boite à Out's**.

Nous avons eu envie de créer une journée permettant de mettre en éveil nos 5 sens et de nous reconnecter à la Nature & aux arbres. Au programme : marche en silence, marche pieds nus, Qi Gong, mandala nature ...

L'adhésion et la confiance de l'ensemble des participantes a été pleine et entière. Elles ont été la base permettant une superbe synergie entre tous et la Nature autour de nous.

Un **IMMENSE MERCI** à toutes & rendez-vous à la prochaine édition !

Témoignage d'Anaïs " *Cette journée a été une parenthèse réussie du quotidien à travers la (re) découverte des sens et du plaisir de l'instant présent. Elle a transformé mon état de fatigue en état de détente. Merci. Je vais repartir curieuse de découvrir d'autres outils de la P'tite Boite à Out' !*

Témoignage de Marie " *Journée d'une grande beauté et de bien-être. De belles rencontres, du partage. Je repars pleine d'énergie avec l'envie de rire et de sourire à la Vie".*

Témoignage de Carole " *La balade des sens : une parenthèse harmonisante, une reconnexion à la nature au sein d'un groupe bienveillant et en osmose"*



NOS INTERVENANTS

Nous vous avons présenté Annabelle Vincent dans la première Newsletter.

Nous avons le plaisir d'accueillir Laëtitia au sein de l'équipe !



Laëtitia JORROT - Massage ayurvédique & Reiki (base en Seine Maritime)

J'ai fait une pause dans mon activité professionnelle pour me former en massage ayurvédique. J'ai alors découvert à quel point les massages pouvaient apaiser le corps et l'esprit.

J'ai clôturé ma formation par un voyage en Inde au coeur de l'Ayurveda (médecine naturelle traditionnelle indienne) où j'ai pu appréhender les grands piliers de l'ayurveda pour une meilleure santé et paix intérieure: massage , yoga, méditation, alimentation.

Cela m'a amené à changer mon style de vie et à entamer un travail d'introspection. Ayant acquis la conviction que le corps et l'esprit sont liés et qu'il faut une approche globale pour atteindre la santé et le bien être, je me forme actuellement en Reiki (soin énergétique d'origine japonaise)

C'est un outil qui me fait avancer dans la connaissance de moi-même et vers lequel je peux me tourner dans de nombreuses situations: fatigue, stress, peurs, ...

Je souhaite aujourd'hui partager ces merveilleux outils auprès des adhérents de Ma P'tite Boite à Out's et faire des rencontres qui sont toujours source de joie, d'apprentissage et d'évolution personnelle. .





WEEK-END "LA PARENTHÈSE"

Du Vendredi 27 septembre (19h) au dimanche 29 septembre 2019 (17h)

Lieu : Sassetot-le-Mauconduit (76 - Seine Maritime)

Fin septembre, l'automne va prendre sa place doucement.

C'est un temps d'introspection, de retour à soi, au cocon. Dans la nature, c'est le moment pour faire le plein de ressources avant l'hiver et l'hibernation.

Nous vous proposons de faire une parenthèse dans votre quotidien et de découvrir, le temps d'un week-end, des outils pour construire ou compléter votre « p'tite boîte à out's » personnelle.

Nous vous accueillons au cœur de la campagne normande, dans un cadre chaleureux et convivial. Nous vous avons concocté un menu à base d'ateliers de groupe et d'échanges, favorisant la connexion à soi même et l'ouverture aux autres (**auto-massage, méditation, atelier créatif et autres surprises !**)

Sans oublier 1 soin individuel au choix (**Reiki, massage ayurvédique ou réflexologie plantaire**) que vous recevrez durant le week-end.

Témoignage de Daphnée, participante à la Parenthèse 2018 :

" Un week-end hors du temps où le maître mot a été DECONNEXION. Je suis allée à ce stage sans trop savoir ce qui allait m'attendre et le bilan a été au delà de mes espérances. Une très belle découverte, tant sur les activités que les personnes. Une très bonne organisation et un planning qui nous a permis un ressourcement profond. Rien de mieux pour attaquer l'hiver sereinement ! Merci à tous ceux qui ont contribué à rendre cette Parenthèse inoubliable »

Tarif : 215€ + 20€ d'adhésion pour les non-adhérents. (Maximum 10 personnes)



Inscriptions ouvertes !

Bulletin téléchargeable sur

notre site : cliquez [ICI](#)

LES PETITES RECETTES DE SASSENACH

Petite recette facile anti déprime

Rappelons que nous parlons ici de déprime passagère, du coup de mou saisonnier et non pas de dépression ! Pour cela la toute première chose à faire est d'aller consulter son médecin traitant !

Ce mélange de quelques huiles essentielles peut être une aide précieuse, associée avec un bon rythme de repos et de sommeil, une alimentation équilibrée un peu d'exercice quotidien sans oublier de prendre du temps pour soi, pour rire, et rester en connexion avec les autres !

- 20 gouttes de Ravinstara
- 20 gouttes de verveine citronnée
- 20 gouttes de lavande
- 10ml d'huile d'amande douce

Dans un petit récipient (genre mini pot de confiture) propre.

Se masser le plexus et la face interne des poignets avec ce mélange, tous les soirs, pendant 2 à 3 semaines.

C'est simple et ça sent bon !



Pensez bien à ne pas mettre plus d'huile essentielles que conseillé.... Ce n'est pas un jeu !

