



Octobre ... Nous voilà entrés dans l'automne !

Les arbres se parent de milles couleurs, la lumière se fait plus douce, on remet les gros pulls, on commence même à rallumer la cheminée certains soirs

L'automne nous ramène à l'intérieur. Intérieur de nos maisons et intérieur de nous-même...

C'est le temps des confidences autour d'un thé chaud, des balades en forêt, de la cueillette des champignons. Les jours sont plus courts, le rythme change.... L'inter-saison peut chambouler nos esprits mais aussi nos corps. Alors prenez le temps, simplement, pour vous poser & vous reposer ! Nous vous souhaitons un automne flamboyant !



RETOUR SUR NOTRE WEEK-END "LA PARENTHÈSE"

Dans la campagne normande, à Sassetot le Mauconduit, entre rayons de soleil, pluie & beaucoup de vent, nous avons vécu une seconde édition de la Parenthèse riche en émotions !

Comme nous le disions en fin de week-end : nous avons monté un programme, construit le planning, propose des ateliers et soins mais c'est vous, participants, qui avez permis à cette Parenthèse d'être ce qu'elle a été : Magique !

Ce fut un week-end intense en partages, découvertes sur soi et les autres, tinté de rires et parfois de larmes ! Nous même, praticiennes, avons reçu d'immenses cadeaux collectivement, mais aussi individuellement grâce à vous tous ! Alors MERCI Anne, Annie, Mathilde, Isabelle, Géraldine, Claire, Karine, Catherine & Renaud pour nous avoir fait confiance !



Témoignages (d'autres sont disponibles sur notre site web !)

"Un week-end d'une telle bienveillance, rires, cheminement de soi avec les autres ! Cela fait tellement du bien et aide à reprendre confiance en soi et avancer. Un immense merci à l'équipe de la P'tite Boite à Out's ! Et aux nounous car on a super bien mangé !" - Mathilde

"La Parenthèse : bien plus qu'un outil, je dirais même essentielle ! Grâce à vous, je suis chamboulée mais prête à avancer et à grandir ! Un immense merci à la Dream Team" - Claire

"Une Parenthèse qui porte bien son nom. Un moment pour soi, pour les autres en toute simplicité et bienveillance. Une belle façon d'entrer dans l'automne remplie d'énergie et d'amour !" - Géraldine

NOUVEAU !

A partir de ce mois-ci, Annabelle et Frédérique consultent en cabinet sur Grenoble (3 rue St Joseph—38000 Grenoble).

Annabelle : le mercredi & jeudi toute la journée (auriculothérapie, ostéopathie Poyet) - 06 33 57 83 77

Frédérique : le vendredi toute la journée (PNL, hypnose Eriksonienne) - 06 74 53 63 06

N'hésitez pas à les contacter !

JOURNEE CONSTELLATIONS FAMILIALES

Samedi 23 novembre 2019

9h30 - 17h30

Lieu : St Paër (Seine-Maritime / Proche Duclair & Barentin)

La méthode des constellations familiales et systémiques est une **méthode de thérapie familiale transgénérationnelle développée dans les années 1990 par Bert Hellinger**, ancien prêtre allemand devenu psychothérapeute, basée sur la mise au jour de **l'inconscient familial** par le biais de jeux de rôles et de psychodrames ayant le pouvoir de résoudre les conflits

PROGRAMME



Les constellations familiales **peuvent vous aider à résoudre divers types de problématiques** :

- Difficultés familiales et/ou conjugales
- Difficultés professionnelles
- Difficultés comportementales (manque de confiance en soi, angoisse, jalousie, colère ou encore prise de poids, boulimie, anorexie, alcoolisme ...)
- Difficulté face à un deuil à faire (IVG, fausse couche, suicide)

C'est une **méthode thérapeutique brève**, où le "constellé" choisit de travailler sur une problématique précise. Après l'avoir expliqué au constellateur (= "l'animateur" de la séance) et au reste du groupe, il choisit parmi les autres participants des représentants pour lui/elle, et les membres de son entourage. Une fois les personnes choisies, il/elle les place dans la pièce et revient s'asseoir pour observer. En déplaçant et questionnant chaque participant, le constellateur va guider vers la source de la problématique afin qu'elle puisse être résolue.

Nous avons choisi de vous proposer une journée de constellations en groupe car **l'énergie du groupe apporte autant aux "simples" participants qu'aux personnes qui sont venues travailler une problématique.**

A savoir, cette méthode peut également être utilisée en séance individuelle.

Vous pouvez donc vous joindre au groupe en tant que participant "simple" : vous ne travaillez pas une problématique pour vous mais aidez à la résolution des autres. Si vous souhaitez travailler une problématique, vous l'exposerez au groupe (et vous serez aussi, durant le reste de la journée, participant "simple")

Tarifs :

- Participant simple : 40 euros
- Participant souhaitant travailler une problématique : 60 euros

Inscriptions ouvertes : cliquez [ICI](#)

Plus d'informations ? Vous pouvez nous contacter par email maptiteboiteaouts@gmail.com ou par téléphone 06 43 89 74 60

LES PETITES RECETTES DE SASSENACH

Pour recharger vos batteries

Un petit cocktail pour donner un coup de fouet pour affronter la journée :

Un jus de citron le matin dans un peu d'eau tiède additionné d'une cuillerée à café de miel de romarin, citron ou thym énergisant.

Un bain tonique

Dans un verre de lait :

10 gouttes d'huile essentielle de citron

10 gouttes d'huile essentielle de romarin

Versez juste avant d'entrer dans le bain

Evitez de préparer ce mélange à l'avance, car les essences sont très volatiles



« LA DINCHARYA » : LA ROUTINE MATINALE AYURVEDIQUE



Une façon de prendre soin de soi et de son corps pour bien démarrer la journée!

Il convient de se lever avant le lever du soleil afin d'être plus énergique et frais pour la journée!

1. Petit temps de méditation:

Au réveil, nous pouvons prendre un temps pour se connecter à soi, remercier la vie pour ce qu'elle nous apporte.

2. Nettoyage de la langue:

Avec un petit ustensile appelé "gratte langue", on élimine les toxines ou "amas" accumulées au cours de la nuit et formant un dépôt blanc sur la langue. On gratte de l'arrière de la langue vers l'avant.

Après on peut se laver les dents. Faire cela avant de boire ou manger quoique ce soit : cela évite de ravaler les toxines éliminées dans la nuit !

3. Bain de bouche à l'huile de sésame appelé "gandush":

Prenez une cuillère à soupe d'huile de sésame vierge et bio et laissez-la dans votre bouche 5 à 10 minutes. (en effectuant un vrai bain de bouche). Cela masse les muqueuses et préserve la santé des dents, gencives et gorge.

Vous pouvez profiter de ces quelques minutes pour aller marcher pieds nus dans votre jardin, si vous avez la chance d'en avoir un, cela va vous ancrer à la terre!

4. Boire de l'eau chaude:

Faire bouillir de l'eau, la laisser tiédir puis en boire un grand verre! Cela va permettre de réveiller votre système digestif en douceur, de vous hydrater.

5. Quelques postures de yoga:

L'idéal est d'effectuer la "salutation au soleil", un enchaînement de 12 postures complet qui travaille le souffle, les appuis et l'équilibre!

Si vous ne pratiquez pas le yoga, pas de souci ! Faites un peu de réveil musculaire (dos, jambes, bras, nuque) et ce sera parfait! Et puis hop! On file à la douche, on petit déjeune et on est prêt à passer une super journée!