

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 19 mai 2018

Chers amies, chers amis,

Et voici la troisième infolettre de l'année.

Gardons les bonnes habitudes, et commençons par nous intéresser à trois études et un beau texte :

Microbiote et dépression

Cet article présente une étude permettant de suspecter fortement que les modifications du microbiote intestinal en fonction de notre alimentation sont susceptibles d'influencer notre moral, voire de nous fragiliser vers une humeur dépressive. Même si on est sophrologue, cela peut prendre une minute de donner un petit conseil alimentaire ...

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/05/Microbiote-et-d%C3%A9pression.pdf>

Article du journal « Le Monde » sur la méditation

Voici un article qui fait à mon sens assez bien le tour de la question : où en est-on avec cette mouvance actuelle au niveau scientifique, de ses effets secondaires, de son impact social, des dérives attendues ... Il s'agit d'un article très intéressant dans l'ensemble même si, vous le devinez, certains éléments pourraient être discutés.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/05/Article-du-journal-Le-Monde-sur-la-me%CC%81ditation.pdf>

Dopamine et hallucinations

Nous découvrons ici comment les hallucinations font partie de notre mode d'adaptation à la vie, et sont omniprésentes parmi nos perceptions. Que ce soit en état sophroliminal ou mindful, nos clients nous rapportent régulièrement des expériences curieuses, notamment de modifications de leur schéma corporel. Les neurosciences ont pu relier les troubles de ces perceptions aux niveaux de dopamine.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/05/Dopamine-et-hallucinations.pdf>



**Exceptionnellement depuis 7 ans,
Je n'ai pas de nouvelle publication à présenter aujourd'hui !**



L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer une citation et un petit texte de Thich Nhat hanh, maître bouddhiste Vietnamien, citations tirées de son livre « La vision profonde ». Et sans trop y réfléchir, de les laisser faire leur chemin :

Si la réalité est inconcevable,

Alors l'outil pour l'étudier

Doit être un esprit libéré de tous les concepts.



Forêt.

Des milliers de corps-arbres et le mien.

Les feuilles s'agitent,

Les oreilles entendent l'appel du courant,

Les yeux voient dans le ciel de l'esprit,

Un demi-sourire apparaît sur chaque feuille.

Il y a une forêt ici

Parce que je suis là.

Mais l'esprit a suivi la forêt ...

Et s'est paré de vert.



Découvrons quelques liens maintenant :

A nouveau l'émission sur la méditation, sur France 5 mercredi 16 soir :

<https://www.france.tv/france-5/enquete-de-sante/496161-meditation-une-revolution-dans-le-cerveau.html>

Pour nous amuser : quelques minutes vraiment absolument savoureuses sur les « dangers » de la méditation, vu par Nicole Ferroni :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=314&v=Lue0pFQ4fSY

Pour rêver en chanson : un texte musical adorable et poétique sur la vie, pour tous ceux qui ont des enfants, pour ceux qui ont un enfant en eux, et surtout pour tous les autres ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=1VakqRwLK84&list=RD1VakqRwLK84>

En partage de la part de Banu, voici une petite vidéo d'animation de 4mn sur la coopération, qui fait chaud au cœur :

https://www.youtube.com/watch?v=1lo-8UWhVcg&list=PLbserjv1gn_n8aZ4OKbHEvcK_VBm1dRRB

Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens et comme vous fourmillez aussi tous d'idées, je suis impatient de découvrir les vôtres ☺ : à vos souris pour les partager !

@ @ @ @ @ @ @ @

Mes ateliers, stages et formations :

. Une journée de pratique silencieuse le lundi 02 juillet

Pour tous ceux qui connaissent la méditation et les sophrologues qui souhaitent la découvrir, Banu et moi vous convions à cette journée pour prendre soin de soi, de la vie en soi, en résonnance avec le monde et les ami(e)s qui seront présents.

La prochaine journée aura lieu à Lagny sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P, et sera conduite par Banu et moi-même.

Pour plus de renseignements ... écrivez-nous !

oooooooooooooooooooo

Mes prochaines formations mindfulness auront lieu :

- A l'école du positif, à Rennes, à partir du 08 septembre 2018 :

<http://www.ecole-du-positif.com/mindfulness-pleine-conscience-mbct>

- A l'ESSA, école de sophrologie de Vincennes, à partir du 10 septembre 2018 : <http://www.essasophro.com/formations-essa-specialisations/>
 - Pour ceux qui ont déjà suivi une telle formation, vous pouvez bénéficier d'un rappel, petit moyen ou grand, avec Banu et moi-même les 9/10 juin et ou 01/02 juillet, à Lagny sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P.
- Pour plus de renseignements ...

- Hors école, j'organise encore cette formation assisté par Banu, à Paris, les 15/16 décembre 2018, 12/13 janvier et 09/10 février 2019. Elle suit exactement le même programme que dans les écoles.

L'organisation est en cours mais vous pouvez déjà nous signaler si vous êtes intéressé.



Stage organisé dans mon chalet :

« Rencontre avec soi »

Mes amies Anic Brionne et Christine Tournaire organisent un très sympathique stage de 4 jours dans ma maison d'alpages, dans les Hautes Alpes, du 24 au 29 mai 2018.

En vue : non seulement un agréable moment de vacances et de ressourcement, mais surtout une kyrielle de pratiques permettant de revenir dans son quotidien rechargé et riche d'idées permettant de le vivre avec plus de légèreté et de bonheur.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/03/Stage-Rencontre-avec-Soi.pdf>



Les prochains grands stages 2018

Notre stage annuel « [Pour installer la méditation au cœur de notre vie](#) »

Il a lieu comme d'habitude à Fondjouan, et s'effectue cette année sur deux périodes :

. Du 19 au 24 août 2018, avec le même groupe d'amis que depuis 9 ans.

. Du 26 au 31 août, animé par un autre groupe de sophrologues ayant été formés à la transmission de la méditation de pleine conscience, sous la supervision de Gilles Pentecôte et de Banu Gokoglan.

Vous trouverez tous les renseignements ici :

<http://spiralibre.com/mindfulness/stage-pleine-conscience/>



Le forum de sophrologie plurielle :

Comme tous les ans, et sans cesse renouvelé, ce formidable regroupement de sophrologues attend votre visite pour s'enrichir de votre belle énergie.

Tous les renseignements : <http://www.sophrologie-plurielle.fr/>

oooooooooooooooooooo

Outre les ateliers, stage et formations précédemment décrits, je me mets toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me passionnent, notamment autour de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile j'en suis toujours ravi, c'est dans mon énergie de vie.

Et voici pour cette troisième infolettre de l'année. J'espère toujours qu'elle vous aura été agréable au cœur, intéressante à l'esprit, pratique et utile.

Gilles Pentecôte

oooooooooooooooooooo

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

