

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 11 mars 2018

Chers amies, chers amis,

Et voici la deuxième infolettre de l'année.

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

Malbouffe et addictions

Cet article présente une synthèse d'études montrant que certaines boissons énergisantes ainsi que la « malbouffe » possèdent des effets addictogènes, et surtout facilitent la généralisation à d'autres addictions.

Un commentaire de sophrologie suit l'article.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/03/Malbouffe-et-addiction.pdf>

Dépression et sommeil

Une étude intéressante par sa méthodologie, qui montre que notre niveau de rumination, d'anxiété voire de déprime, est souvent lié à une insuffisance de sommeil.

Et comme nous le savons, la réciproque est vraie.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/03/Depression-et-sommeil.pdf>

Cris et chuchotements, colère et amour

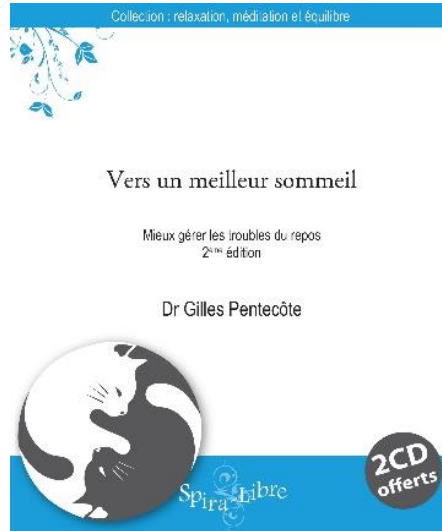
« Quand vous discutez les uns avec les autres, gardez vos cœurs tout proches, c'est moins fatiguant ». Non pas un article scientifique, mais voici une belle parabole qui parle à nos cœurs, comme on en aime tant.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/03/Cris-et-chuchotements-colere-et-amour.pdf>

Nous poursuivons avec les publications :

Gilles Pentecôte : Vers un meilleur sommeil. Ed. Spiralibre (+ 2 CD)

Un ouvrage associant des pratiques de relaxation, de sophrologie et de méditation à des conseils choisis parmi les thérapies cognitivo- comportementales et de psychologie positive.



* * * * *

Et nous en profitons pour vous rappeler l'existence de
La revue « Sophrologie. Pratiques et perspectives »
<http://www.sophrologie-pratiques.fr/>

Dont le dernier numéro sur le sport est très fourni et passionnant.
<https://www.hommell-magazines.com/magazines-sante/sophrologie/hors-serie/sport-et-sophrologie-version-papier.html>





Un nouveau partage de Valérie

Personnes âgées et retraite modeste

J'ai souvent des petites mamies de 70 à 90 ans qui viennent me voir. Elles ont de grandes angoisses avec le plexus très serré, une sensation d'étouffement, de la fatigue et de la déprime. Leur médecin leur conseille de voir un sophrologue.

Avec un travail sur la respiration, RD1, Jacobson, des sophros diverses - dont certaines leur permettent de poser un regard positif sur leurs vies et les épreuves vécues -, le plexus se détend et elles reprennent plus de goût à la vie.

Elles laissent tomber le masque gris qui semblait ternir leur teint, en faveur d'un teint de rose, et le buste se redresse également. Parfois il faudrait plus que 4-5 séances mais souvent elles ne peuvent pas continuer à cause de leur revenu modeste, même si je fais déjà un prix. Il faudrait encore conforter les acquis car, et c'est comme si l'on s'arrêtait en pleine résilience ...

Je leur indique où elles peuvent faire des cours collectifs. Elles me disent que cela va leur manquer de venir me voir et de faire les séances. Alors..., on se manque un peu dans nos cœurs respectifs ... et puis lâcher-prise ... le temps passe ...

Je conserve dans ma mémoire leurs progrès, en espérant qu'ils restent pérennes dans le temps mais je ne sais ...

Ce qui est sûr c'est que l'on aura partagé des petits moments de mieux-être et de bonheur ensemble grâce à la sophrologie, comme des petites pépites de diamants.

Valérie Gréco Rondot



L'œil du poète

Comme d'habitude, prenons le temps – tout le temps - de savourer trois petites citations de Rumi, soufi et poète persan du XIII^e siècle. Et sans trop y réfléchir, de les laisser faire leur chemin :

Laissez-vous silencieusement attirer par ce que vous aimez vraiment.

Quand vous faites des choses depuis votre être,

Vous sentez une rivière couler en vous



Le Silence est la langue de Dieu.

Tout le reste n'est que traduction.

* * * * *
* * * * *

Il y a une fontaine à l'intérieur de vous,

Ne cherchez pas l'extérieur avec un seau vide !

@ @ @ @ @ @ @ @

Découvrons quelques liens maintenant :

Pascal nous a envoyé ce lien : après les clowns à l'hôpital, voici le cheval soignant !
https://positivr.fr/peyo-cheval-hopital-malade/?utm_source=actus_lilo

Psychologie positive et méditation à l'université : une expérience qui attire.
<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/03/Psychologie-positive-a-luniversite.pdf>

En fait, maintenant, comme vous fourmillez tous d'idées de liens qui vous ont plus, j'attends les vôtres 😊 : à vos souris !

@ @ @ @ @ @ @ @

Mes ateliers, stages et formations :

Une journée de pratique silencieuse, dimanche qui vient

Je conduirai cette journée de 6 heures de méditation le dimanche 18 mars, à Paris 18^e, dans l'espace Spiravita, 26 rue Miguel Hidalgo 75019 Paris, de 10 à 16 heures.

Un moment de ressourcement, pour prendre soin de soi, de la vie en soi, en résonnance avec le monde et les compagnons présents.

Si vous vous sentez attiré(e), juste faites-moi signe en retour de courriel, je vous enverrai toutes les informations nécessaires.

oooooooooooooooooooo

Mes prochaines formations mindfulness auront lieu :

Au Cenatho, à Paris, à partir du 01 mars 2018

<http://cenatho.fr/index.php/nos-modules-de-specialisation-en-sophrologie>

Organisée par Banu et moi-même, à partir de fin avril,

A Lagny sur Marne, à trois stations de la gare de l'est de Paris par la ligne P.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2017/12/1-Pr%C3%A9sentation-de-la-formation.pdf>

Et enfin, à 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/>



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/>



Un stage est en cours de conception, il reste à organiser pour 2019 :

« **Pacifier, se relier et réinventer sa vie** »

Il s'agira d'organiser un stage associant méditation, danse-thérapie et sophrologie, pour accompagner un chemin de libération vis-à-vis d'émotions et de comportements à l'origine de scénarios de vie emprisonnant.

Pour organiser ce stage, je cherche à m'entourer de sophrologues cliniciens ayant une solide expérience. Faites-moi signe si ce projet vous attire.



Stages organisés par des amis très proches :

Stage « 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>



Du 22 au 28 avril prochains, mes amis Benoit Fouché et Christine Varnière animent comme tous les ans un séjour de jeûne et de sophrologie dans le Morvan près de Vezelay : cinq belles journées pour se ressourcer. Contact 06 11 87 84 31 / cvarniere@crossplanet.com

<http://www.sophrologie.crossplanet.com/wp-content/uploads/2018/01/Presentation-stage-jeune-sophrologie-2018.pdf>



Congrès international de yoga du rire

De la part de Fabrice Loiseau et Lolita Aucourt, sophrologues et organisateurs : « Tout d'abord, nous vous souhaitons la bienvenue et nous serions ravis de vous compter parmi nous lors de l'évènement international du Yoga du rire du 13 au 15 avril 2018 à Paris (Dourdan).

Voici la vidéo de l'annonce du congrès par le Dr Kataria :

<https://www.youtube.com/watch?v=HnOqY7da3I>

Ainsi que son site internet :

<http://reserve-ton-bonheur.com/fr/congres-yoga-du-rire/>

Toutes les infos et bulletins d'inscription y figurent.



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.

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

Gilles Pentecôte



Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?

