

# *Le Messenger*

*Accueillir la Vie*

*Janvier 2018*

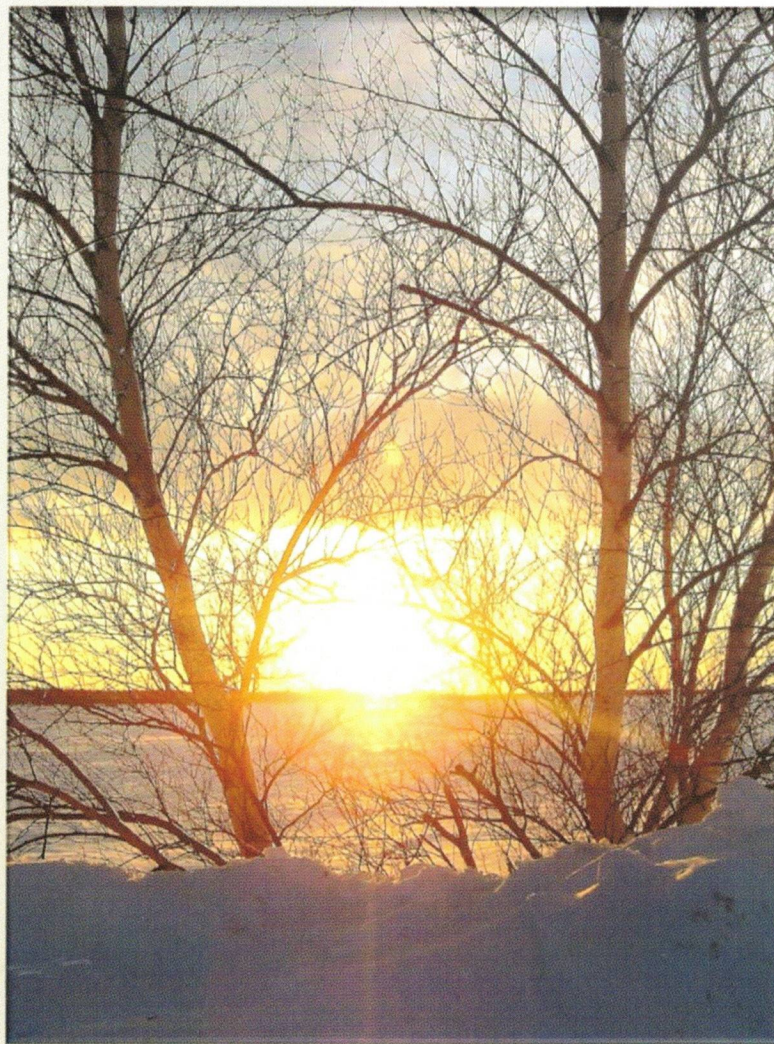


Photo : Lyson Robichaud

# Le Messager

## Comités 2017-2018

### Comité exécutif

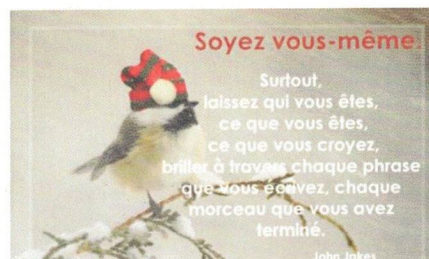
Présidente : Marie Ange Michaud

Vice-présidente : Micheline Levesque

Secrétaire : Réal Roussel

Trésorière : Lynda Cloutier

Administratrice des fournitures : Nicole Rouillard



### Comité de la joie

Directrice : Odette Pellerin

Adjointe : Claudette Perreault

### Comité de l'amour

Directrice : Isabelle Lessard

Adjointe : Sandra Lessard

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau

Adjointe : Caroline Gibbons

### Comité du journal

Directrice : Renée Comeau-Doucet

Adjointe : Ginette Poirier

### Comité reiki 411

Directeur : Jacques Verreault

Adjointe : Julie Boutin

## Table des matières

Couverture : Photo Lyson Robichaud

Page 2 - Comités et table des matières

Page 3 - Mot de la présidente Marie Ange Michaud

Page 4 - Message du comité du journal - Collaboration : Ginette Poirier

Page 5 - Accueillir la Vie - Collaboration : Renée Comeau-Doucet

Page 6 - Ce pont que rien ne peut détruire - Collaboration : Lyson Robichaud

Page 7 - Ce pont que rien ne peut détruire (suite)

Page 8 - La physique quantique et l'application de ses lois - Collaboration : Claudine Leclerc

Page 9 - La physique quantique et l'application de ses lois (suite)

Page 10 - La physique quantique et l'application de ses lois (suite)

Page 11 - Image sur l'intention - Collaboration : Renée Comeau-Doucet

Page 12 - Exercice de Gregg Bradden : Comment se connecter au cœur - Collaboration : Ginette Poirier

Page 13 - Recommandations : livres et film - Collaboration : Nicole Ruest et Renée Comeau-Doucet

Page 14 - Recommandations : livres et film (suite)

Page 15 - Recommandations : livres et film (suite)

Page 16 - Dates à retenir de l'A.R.U.

Salut mes ami(e)s de lumière,

C'est avec une grande joie que je vous écris en ce début d'année 2018. Comme vous le savez, chaque nouvelle année est porteuse d'un flot d'énergie renouvelée et d'une vibration bien à elle. Ainsi, 2018 est une année caractérisée par les dépassements, les révélations, l'intuition, l'inspiration et les dons de clairvoyance, tout comme son nombre 11 ( $2+0+1+8=11$ ) l'indique.

Quelle merveilleuse « coïncidence » que cette année soit aussi celle du chakra du 3ème œil, siège de la conscience, de l'intuition, de l'éveil personnel, bref notre porte d'accès au savoir intérieur et supérieur. Cette année, nous sommes invités à ouvrir tout grand ce canal qu'est notre 3ème œil afin de partir à la découverte du divin en nous, de notre enfant intérieur, de notre soi supérieur. Tant d'informations, de connaissances, de révélations et de réponses s'y trouvent, prêtent à être dévoilées et utilisées dans le simple but de faire de nous des gens heureux.

Notre mission première d'incarnation n'est-elle pas d'être au service de l'autre en lui offrant notre rayonnement d'amour et de joie ? Ainsi, cette année, exerçons-nous à être heureux.

**Et que font les gens heureux ?** Voici un bref aperçu tiré du livre de Jacquelyn Aldana, *La méthode du Miracle en 15 Minutes révélée*.

- Ils cherchent les bons côtés de la vie peu importe les circonstances.
- Ils sont reconnaissants pour ce qu'ils ont *déjà* avant de demander autre chose.
- Ils ont une bonne estime de soi et s'attachent à voir le bon côté des autres.
- Ils se permettent de ressentir *toutes* leurs émotions afin de pouvoir faire le tri entre celles qu'ils conserveront et celles dont ils se libéreront.
- Ils voient la vie d'un œil *émerveillé et admiratif*, comme un enfant qui sait sans l'ombre d'un doute que toutes choses sont réellement possibles.
- Ils trouvent quelque chose à aimer et admirer dans tout...et tout le monde...à tout moment. Ils trouvent des façons créatives de tomber amoureux de la Vie et de tout ce qu'elle contient... eux y compris !
- Ils se défont et se libèrent entièrement de tout ce qui ne les sert plus - des choses comme la résistance, le ressentiment, la colère, la rage, le jugement négatif, la critique, la culpabilité, [...] la honte, la peur [...]. Lorsque vous lâchez ces fardeaux négatifs, ils VOUS lâchent vite !

Prenez quelques minutes et observez-vous, sans jugement ni critique, comme le fait l'enfant. Où en êtes-vous sur ce chemin qu'est le bonheur ? Êtes-vous heureux ? Si la réponse est « non », qu'attendez-vous ? Si la réponse est « oui, mais », qu'attendez-vous ? Si la réponse est « oui », continuez ainsi !

Je vous invite à éveiller votre conscience afin de découvrir VOTRE ENFANT INTÉRIEUR et vous laissez guider par ce dernier sur le chemin du bonheur et de l'amour inconditionnel.

Je vous aime et je vous accompagne tout au long de l'année 2018.

Heureuse Année !

*Marie Ange xxx, « en vacances sur Terre »*



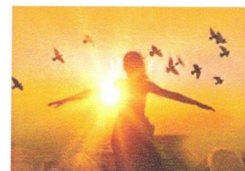


Chacun est une note dans le  
grand concert de l'univers.



*Père Ceyrac*

## Accueillir la Vie



Et si on accueillait la Vie...

Si on accueillait, en étant présent à tout ce qui se passe en nous; dans notre corps, dans notre cœur, dans nos pensées...

En tenant un nouveau-né pour la première fois, suis-je tendu dans mon corps? Ai-je peur de le réveiller, de l'échapper? Ai-je des attentes envers le genre de relation qui va s'épanouir ou non entre nous? Est-ce que je me sens à la hauteur pour guider cet être qui vient d'arriver?

Cet événement, pourtant heureux, de l'arrivée d'un être qui vient cheminer dans une famille peut s'accompagner de bien des peurs, bien des croyances, et bien des attentes qui vont teinter l'expérience. Cependant, si je suis présent à ce qui se passe en moi, je peux cheminer en conscience à l'aide de cet heureux événement.

Il en va de même pour les événements considérés éprouvants... la maladie, une perte d'emploi, une rupture, un décès... tous sont des expériences de Vie, qui, vécues dans la présence et en conscience, nous permettent de nous ouvrir encore un peu plus à qui nous sommes.

En toute liberté, nous avons le choix de vivre toute expérience, dans la contraction ou dans l'expansion de notre être. Une dame que je connais bien vit avec une douleur chronique depuis bientôt un an. Persévérante et consciencieuse, elle consulte médecin, physiothérapeute, naturopathe, etc. Elle suit chaque programme proposé à la lettre, sans toutefois trouver de soulagement significatif. C'est pendant une conversation avec une amie qu'elle constate les états de frustration qu'elle ressent en elle à chaque fois qu'elle parle de sa douleur. Elle se rebelle contre son corps, et elle s'obstine à retrouver son corps d'avant. C'est alors qu'elle réalise qu'il est bien plus difficile pour son corps d'entrer dans un processus de guérison lorsqu'il est crispé, tendu, contracté par toutes ces émotions. Depuis ce jour, elle tente d'être attentive et d'observer ce qui se passe en elle. Elle choisit de vivre dans l'acceptation de ce qui est et, par le fait même, réussit à métamorphoser l'expérience qu'elle vit dans son corps. Elle réussit à mettre plus d'amour et de lumière dans son expérience.

Anselm Grün, moine bénédictin allemand, dit dans son livre *Petit traité de spiritualité au quotidien* : « Si tu réprimes et verrouilles tes sentiments... l'ange ne peut pas les pénétrer de son amour. ...laisse l'amour pénétrer de sa lumière tout ce que tu vis. Alors tu verras tes conflits sous un autre éclairage. Ils ne disparaîtront pas tout simplement. Il n'y aura pas toujours des solutions rapides et sans aspérités. ...cette vision nouvelle permettra de te percevoir toi-même et ceux qui t'entourent dans un éclairage nouveau, et découvrir ce qu'il y a de bon au fond de toi et des autres. ».

Il me semble que ceci est aussi vrai dans notre relation avec nous-même...

Renée Comeau-Doucet 

## Ce pont que rien ne peut détruire

Accueillir la vie, c'est tisser un lien solide avec les merveilles qui nous entourent.

C'est ériger un pont pour se lier à ce qui nous fait vibrer.

Et le pont le plus puissant de la Création n'est pas fait de bois, ne possède aucune poutre ni charpente.

Ce pont, que rien ni personne ne peut détruire, c'est le sourire (avouez que vous souriez en ce moment!).



À la vue d'un visage connu, ne vous est-il pas tout à fait naturel de sourire ? Effectivement, car c'est un acte instinctif. Et en offrant ce sourire avec facilité, notre joie grandit, notre coeur se gonfle pour un instant. Et ce brin de bonheur pétille encore davantage lorsqu'en retour, la personne que l'on aime nous sourit aussi ! Quelle belle communion entre deux âmes !

Mais devant les personnes qui nous sont moins familières, voire même étrangères, avons-nous ce même réflexe ? Sourions-nous aussi instinctivement ? Pourtant, ne sommes-nous pas tous Soeurs et Frères, partageant une même réalité : celle d'avoir choisi – consciemment ou non – de s'incarner en cette belle Vie ? Prenons un moment pour y réfléchir... Et puisque nous sommes conscients de tout le pouvoir que contient un simple sourire, aurions-nous oublié de nous sourire à nous-même ? Si c'est bon pour les autres, pourquoi nous en priver ? Prenons aussi un moment pour y réfléchir...

Thich Nhat Hanh, ce moine bouddhiste vietnamien envers qui j'ai beaucoup d'admiration, invite depuis longtemps les gens à méditer tout en souriant. Il explique que le sourire nous rend véritablement **Maître de Soi-Même**. Il nous encourage à sourire à notre corps, à nos organes, et même aux objets qui nous entourent. Car sourire augmente le taux vibratoire de notre champ énergétique. Ce sourire équivaut à déposer des pétales d'Amour pur autour de Soi. N'est-ce pas merveilleux de posséder ce grand pouvoir et d'avoir le privilège de l'offrir gratuitement, en tout temps et en tout lieu ?

L'écrivain et poète Français Raoul Follereau a un jour écrit :

*« Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.  
Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent.  
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.  
Personne n'est assez riche pour pouvoir s'en passer,  
Et personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter.*

*Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend du courage au plus découragé, console dans la tristesse et est un antidote de la nature pour toutes les peines.*

*Cependant, il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler.*

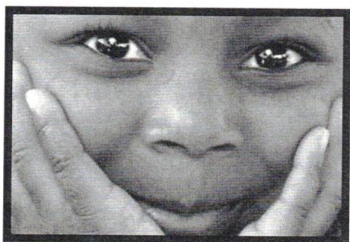
*Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.*

*Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre.*

*Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres. »*

Choisir de ne pas sourire, c'est comme être assis sur une mine d'or et refuser de partager sa richesse avec quiconque. Laissons la petite fille ou le petit garçon en nous guider nos pas : accueillons la vie et sourions instinctivement! Devenons les charpentiers de l'Amour et ensemble, bâtissons les ponts du Nouveau Monde!

Je termine cet article en vous souriant de tout mon Être!



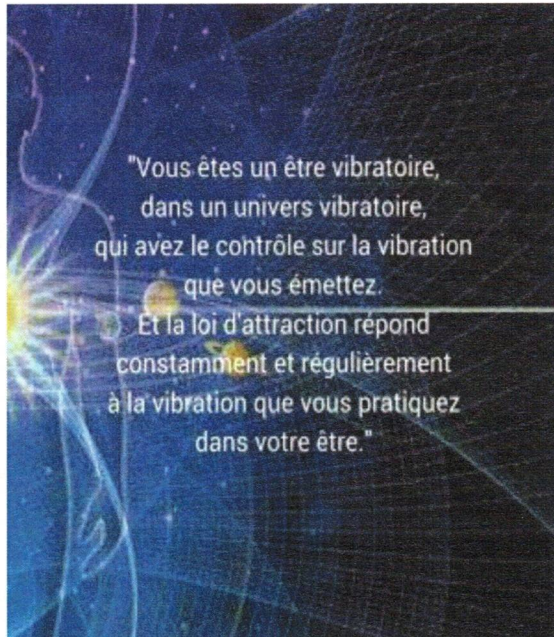
*« J'inspire et je me calme... j'expire et je souris. »  
– Thich Nhat Hanh*

Lyson Robichaud 

## La physique quantique et l'application de ses lois

Christian Bourit, coach en développement personnel, auteur et conférencier, propose des ateliers audios gratuits de 21 jours sur Internet s'intitulant « VIVEZ QUANTIQUE ». Ces ateliers intègrent les découvertes de la science moderne et celles du développement personnel et nous proposent une nouvelle manière de penser et d'agir au quotidien.

En voici les grandes lignes :



**Jour 1 - Nouvelle fréquence :** Changer ma fréquence vibratoire en cultivant mes pensées, en étant conscient de mes intentions, et en passant de la peur à l'Amour.

**Jour 2 - Vers la liberté :** Le choix de mes pensées, émotions et actions transforment mes circonstances. Ma perception de ce qui est, change l'énergie qui s'y trouve. Par exemple, le verre d'eau est-il à moitié vide ou à moitié plein?

**Jour 3 - Changer pour que le monde change :** L'attention soutenue que je porte sur les événements de ma vie a pour résultat d'en provoquer la prolifération. Par ma volonté, mon libre arbitre, j'ai la possibilité de choisir le type de vibration que je veux alimenter.

**Jour 4 - De l'invisible au visible :** Voir l'univers comme l'endroit idéal pour réaliser mes désirs, ressentir l'émotion qui m'habite lorsque j'obtiendrai ce que je désire. Je crée mentalement les choses avant qu'elles ne s'expriment sur l'écran de la réalité.

**Jour 5 - Le champ quantique, terrain de jeu de mes croyances :** Mes croyances, mes pensées, sont des créateurs inconscients. C'est à travers elles que j'entre en contact avec l'énergie de l'univers. Il est possible de changer la croyance qui me maintient dans la limitation dès que je prends conscience de son existence.

**Jour 6 - Se relier à l'énergie cosmique :** La joie est une énergie fondamentale reliée à la source de tout. La joie est création, elle est alignement. Ma conscience me permet de penser de façon volontaire. Mon subconscient entre en connexion créatrice avec l'univers à travers la joie.

**Jour 7 - Briser les chaînes de mes croyances :** En prenant conscience de mes croyances et en prenant la responsabilité de celles-ci, j'ai le pouvoir de m'en libérer.

**Jour 8 - La fréquence de la joie :** Si ce que je veux attirer ne me procure pas de joie, je ne l'attirerai pas. Par exemple, si l'idée de l'argent s'accompagne d'une énergie de manque, d'une idée de corruption ou de complication, l'argent ne viendra pas à moi.

**Jour 9 - Maîtriser la loi de l'attraction :** La loi de l'attraction est toujours en fonction. Sur quoi est-ce que je porte mon attention? Suis-je conscient de mes choix? Les problèmes à répétition ne relèvent pas du hasard mais de l'émission de la même fréquence.

**Jour 10 – Gratitude :** La gratitude me met en harmonie avec l'infini. Je m'ouvre à la gratitude. J'envoie ainsi un signal positif qui, connecté au champ quantique, transforme ma vie.

**Jour 11 - Propulser mes désirs :** En plaçant l'amour en premier plan, conscient que le bonheur n'est pas individuel, je me mets en résonnance avec les forces énergétiques de l'univers, porteuses de paix et de joie, qui ne demandent qu'à s'exprimer de manière harmonieuse.

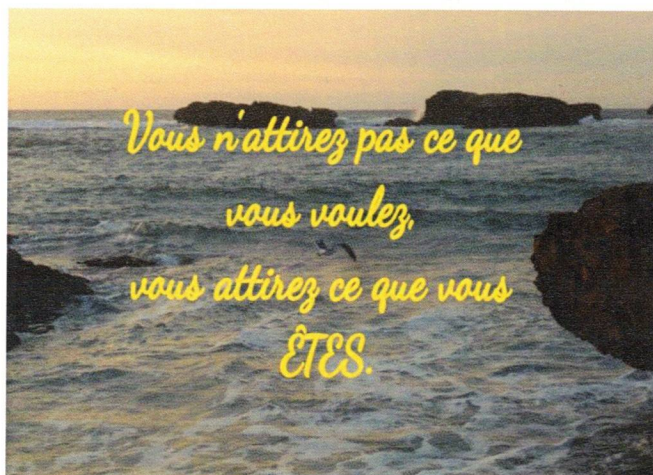
**Jour 12 – Imagination :** L'univers crée sans cesse et sans limite. Je rêve grand et beau, sans m'attacher aux résultats. Je continue à avancer dans le champ quantique des possibilités.

**Jour 13 - L'indispensable amour de soi :** Savoir m'accepter, en totalité, et me considérer digne d'Amour, constitue un tremplin majeur dans le champ quantique. Il est essentiel de reconnaître que je suis régi par des forces énergétiques et que j'émet une nouvelle fréquence marquée par l'Amour de Soi. Les circonstances me répondront à l'unisson.

**Jour 14 - Le pouvoir des émotions :** La vibration émotionnelle est fondamentale. S'il y a un écart entre le vouloir et le ressenti, il y aura régression. S'il y a reconnaissance et harmonie dans mes pensées et ma gestuelle, je serai l'auteur de mon succès et de mon bonheur.

**Jour 15 - Corps et esprit doivent être alignés :** Une affirmation trouve son efficacité lorsque ce que j'exprime de façon consciente n'est pas contredit par mon inconscient. Je n'attire pas ce que je veux mais ce que je suis. Ma voix, ma posture, et ma démarche doivent être cohérentes pour conclure à l'authenticité transformatrice pour que le tout s'inscrive dans mes cellules.

**Jour 16 - Vivre l'harmonie :** L'Énergie quantique qui anime l'univers se comporte comme un miroir de mon état intérieur. Plus il y a de rayonnement dans l'amour et la joie, plus il attirera l'équivalent dans tous les domaines de ma vie. C'est identique pour mes relations. Si je renonce aux pensées négatives pour me concentrer sur ce qui embellit mes relations, je me dirigerai vers une vie relationnelle plus riche autant en amitié qu'en amour.



**Jour 17 - Passez de la lutte à l'inspiration :** Lutter c'est faire tous les efforts possibles pour atteindre mes buts. L'inspiration c'est suivre le courant vibratoire de ma vie en connexion avec l'Énergie Cosmique.

**Jour 18 - Transformer mon quotidien en réalité joyeuse :** Je suis créateur. Est-ce que cette manière d'être, d'agir me relie au meilleur? Pour devenir cohérent, j'adopte l'attitude de celui que je veux être en parole, en pensée, en action, en image. Une image vaut mille mots pour mon subconscient.

**Jour 19 - Jouer mon meilleur rôle :** J'ai un chemin enthousiasmant à vivre : le MIEN. Peu importe ce que je fais, pourvu que ce soit passionnant et que mon désir d'apporter à autrui soit mon premier guide. Le grand courage n'est pas de sauter dans le vide avec un élastique mais c'est d'oser faire ce que dit mon cœur. La vie est semblable à une pièce de théâtre dont je suis à la fois l'auteur, le metteur en scène et l'acteur. Est-ce que je veux être figurant, avoir le second rôle? Le premier rôle étant de vivre en harmonie avec mon essence profonde. En regardant autour de moi, je constate que les gens les plus heureux sont le plus souvent des gens qui restent fidèles à leurs idéaux. Le succès se trouve dans l'amour de ce que l'on fait.

**Jour 20 - Oser l'Amour :** Je sais désormais que dans ma vie, l'invisible précède le visible, que mes pensées sont magnétiques et qu'aucune vibration n'a plus de pouvoir que l'Amour. Pour y parvenir, il faut renoncer à l'égo, à l'amour conditionnel. C'est dans le sens spirituel que l'Amour peut être considéré comme la plus haute vibration. Plus je prends conscience de la nécessité de mettre l'Amour en première place, plus mon univers se transforme. Quel que soit le domaine d'activité, la meilleure façon de réussir est de se préoccuper des autres. Lorsque j'aime la vie, lorsque j'aime les autres, j'ai toutes les chances de voir les portes du succès s'ouvrir.

**Jour 21 - Diriger mon futur ou lâcher prise :** Au terme de ces 21 jours, le moment est venu d'utiliser le pouvoir de choisir. Pourquoi me contenter du minimum alors que je peux jouer avec l'invisible pour faire émerger mes désirs en établissant l'équivalence vibratoire? Le futur n'est rien d'autre que la concrétisation de ma pensée d'aujourd'hui. Le plus important est de choisir, jour après jour, cette connexion harmonieuse avec l'Énergie Cosmique, cette force vitale toujours prête à s'exprimer sous la forme de désirs. Tout ce que j'ai à faire est de me mettre en résonance. Être heureux n'est pas quelque chose que je choisis mais quelque chose que je deviens. Heureusement, s'aligner à la fréquence de la joie ne prend pas des années. La clé est de ne surtout pas laisser ce que j'observe décider de mes émotions et de lâcher prise en me rappelant que les miracles sont toujours possibles dans le jeu quantique.

Bon Miracle,

Collaboration : Claudine Leclerc



A Buddhist monk is shown in a meditative pose, sitting cross-legged on a rock. He is wearing a blue robe and a white shawl. Behind him is a large, cascading waterfall. The scene is set in a lush, green environment with trees and rocks. The overall tone is peaceful and serene.

*"Toute intention porte  
une énergie, fait en sorte  
que cette énergie vienne  
toujours du coeur."*



[www.mediter-pour-etre-heureux.com](http://www.mediter-pour-etre-heureux.com)

## Exercice de Gregg Bradden : Comment se connecter au cœur

Expérimentez la puissance de l'amour de votre cœur. Votre corps est votre allié, votre meilleur ami. Votre cœur est un deuxième cerveau. Connectez-vous à lui et vous aurez vos réponses.

On va tenter une petite expérience :

Fermez les yeux pour entrer dans votre espace du cœur, dans votre espace sacré. C'est la première étape puissante pour accéder à cet état amoureux au lieu de garder le mental en action.

Pour ressentir encore plus votre essence du cœur, prenez la position mudra mains jointes au cœur ou touchez simplement l'index ou le majeur dans la région du cœur pour activer la puissance de votre cœur. En prenant cette action, vous faites un transfert dans votre mental et votre corps comprend que c'est le cœur qui prend la relève.

Prenez le temps de respirer calmement, doucement. Inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes au moins à 3 – 4 reprises. Lorsque vous prenez le temps d'inspirer et d'expirer calmement, votre corps reconnaît que vous êtes calme et que la sécurité vous habite. C'est le signal qu'il est en mode connexion avec vous.

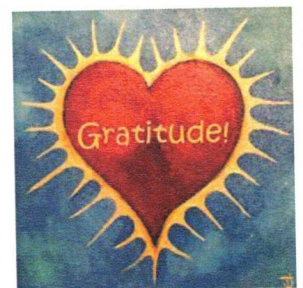
Il est temps de poser une question à votre cœur.

Vous pouvez poser une question et écouter votre cœur, car votre cœur sait.

Les scientifiques ont trouvé des neurones dans le cœur, comme dans le cerveau. Le cœur est un cerveau et il va vous donner la vérité, sans jugement et sans peur...

Comment vous sentez-vous? Avez-vous eu une réponse à votre question?

Traduction Ginette Poirier



## Recommandations de lecture et de film

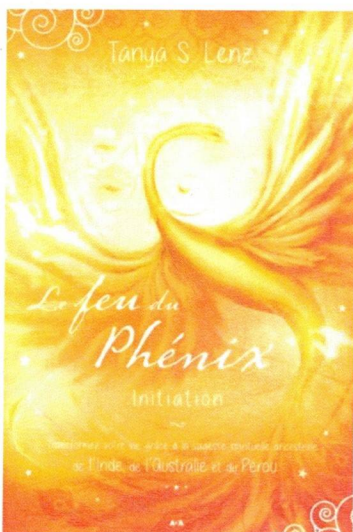


### *Petit Traité de spiritualité au quotidien*

Livre de Anselm Grün

Albin Michel, 1998 - 231 pages

Construit comme un bréviaire destiné à la méditation de tous les jours, ce livre nous présente les cinquante « anges » qui nous accompagnent discrètement tout au long de notre vie quotidienne. Il ne s'agit pas d'entités surnaturelles mais de symboles vivants des vertus simples qui nous aident à vivre : la tendresse, la passion, le pardon...



### *Le feu du Phénix - Initiation*

Livre de Tanya S. Lenz

ADA, 2017

Une aventure aux vertus curatives pour le coeur et l'âme. Le feu du Phénix - Initiation est une aventure spirituelle qui s'étend sur trois continents et sur autant de traditions basées sur des sagesses ancestrales. Elle propose un mélange de souvenirs de voyage, de narrations expertes, d'histoires spirituelles, d'exercices étape par étape et de pratiques initiatiques pour vous guider à travers votre propre voyage intérieur. • En Inde, vous traverserez le royaume de l'ego et des ombres, guidé par une caste de dieux et de déesses hindous. • En Australie, vous voyagerez à travers le royaume des rêves, guidé par Terre-Mère, les ancêtres des aborigènes et les êtres du temps du rêve. • Au Pérou, vous vous retrouverez dans le royaume de la lumière et des esprits, guidés par des chamans Q'ero, les descendants des Incas. À la fois divertissant, informatif, pratique, mystique, transformateur et débordant d'une sagesse durable, Le feu du Phénix - Initiation tisse le passé et le présent de manière à offrir des routes à suivre pour un nouvel avenir. Dix pratiques essentielles proposées à la fin du livre vous offrent une carte à suivre pour vivre votre nouvelle vie. Une aventure aux vertus curatives pour le coeur et l'âme à ne pas manquer!



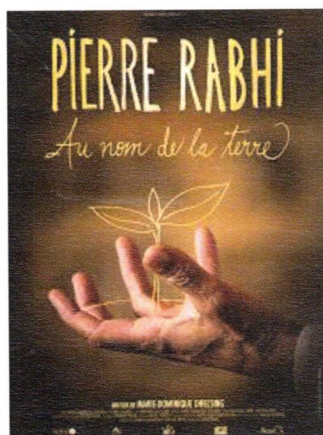
*Tout est toujours PARFAIT! L'art d'accueillir ce qui est*  
 Livre de François Lemay  
 Le Dauphin Blanc, 2017

Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir prendre conscience de nos forces intérieures afin d'arriver à vivre en cohérence et réaliser notre véritable potentiel. Mais arriver à connecter avec cette partie de nous, dans le « flow » de la vie et tout en accueillant ce qui est, n'est pas chose facile. Surtout lorsque le chemin pour y parvenir nous est complètement inconnu.

Fidèle à sa philosophie selon laquelle « Tout est toujours parfait ! », l'auteur nous propose de nous accompagner sur le chemin qui mène à la reconnexion par la pleine conscience. Avec son habileté à nous guider dans un style simple et sensible vers une meilleure compréhension de qui nous sommes vraiment, il nous éclaire le chemin un pas à la fois en utilisant tantôt l'humour et tantôt l'art du conteur.

Laissez-vous porter dans ce voyage vers la reconnexion et une compréhension plus vaste des enseignements de la nature, en réveillant votre intuition, en apprenant à demander pour recevoir et en évitant les pièges de la connaissance.

Ce livre est la somme d'outils efficaces d'amélioration de soi, un véritable cadeau du ciel que nous offre l'auteur, emballé de beaucoup d'amour et de grandes vérités. Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir prendre conscience de nos forces intérieures afin d'arriver à vivre en cohérence et réaliser notre véritable potentiel. Mais arriver à connecter avec cette partie de nous, dans le « flow » de la vie et tout en accueillant ce qui est, n'est pas chose facile. Surtout lorsque le chemin pour y parvenir nous est inconnu.

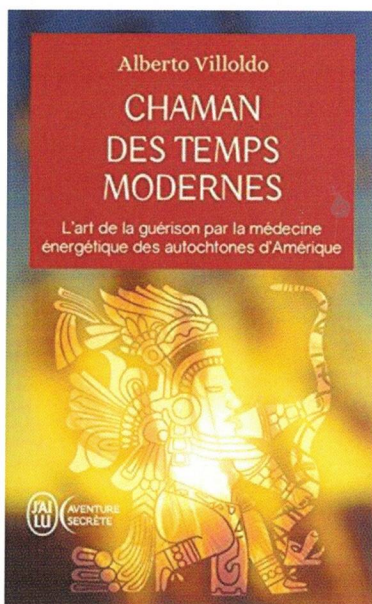


*Pierre Rabhi - Au nom de la terre*

Film de Marie-Dominique Dhelsing 98 min

Pierre Rabhi est paysan, écrivain et penseur. Il est l'un des pionniers de l'agro-écologie en France. Amoureux de la Terre nourricière, engagé depuis quarante ans au service de l'Homme et de la Nature, il appelle aujourd'hui à l'éveil des consciences pour construire un nouveau modèle de société où « une sobriété heureuse » se substituerait à la surconsommation et au mal-être des civilisations contemporaines.

Ce film retrace l'itinéraire d'un sage (du désert algérien à son expertise internationale en sécurité alimentaire) et raconte le cheminement d'une vie et la conception d'une pensée qui met l'Humanité face à l'enjeu de sa propre destinée.



## CHAMAN DES TEMPS MODERNES

*L'art de la guérison par la médecine énergétique des autochtones d'Amérique*

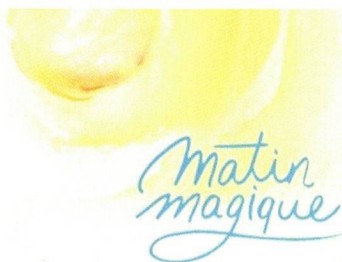
Livre de Alberto Villoldo

J'AI LU AVENTURE SECRÈTE, 2017 - 400 pages

Alberto Villoldo a contracté une pneumonie lors d'un séjour au Pérou. Les antibiotiques n'ayant pas réussi à combattre l'infection, son mentor, le chaman don Antonio, le guérit grâce à des techniques ancestrales. Plus tard, Villoldo réutilisera ce genre de techniques sur de nombreux patients.

Ce livre regorge de sagesse séculaire et de techniques contemporaines que nous pouvons utiliser pour nous aider nous-mêmes et assister les autres. Il dévoile également pour la première fois à un vaste public les méthodes plus avancées des chamans accomplis.

## Matin Magique



Site web de Marie-Pier Charron

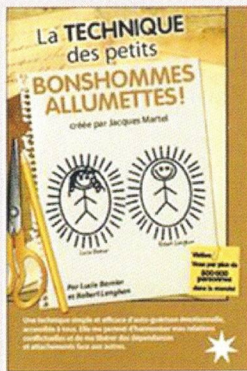
[www.matinmagique.com](http://www.matinmagique.com)

Depuis plusieurs années, Marie-Pier Charron a décidé de créer un monde magique... Un monde où la beauté est célébrée. Un monde dans lequel on s'accomplit non pas pour justifier notre existence, mais pour le plaisir de s'exprimer. Un monde où les réponses sont toujours beaucoup

plus simples, et beaucoup plus douces, que celles qu'on a appris à accepter. Au fil de son inspiration, elle envoie, à tous les internautes qui le veulent bien, des bouffées de soleil matinales. Aujourd'hui, plus de 163 000 personnes de plus de 32 pays vibrent à l'unisson en lisant leur Matin Magique au saut du lit.

# ...BON RESSOURCEMENT...

Cadeau de l'A.R.U.



Cette technique intéressante, simple et efficace a été créée par Jacques Martel en 1993. Elle permet de se libérer de ses dépendances, ses peurs et ses attachements conscients ou inconscients. Celle-ci permet d'avoir plus de détachement envers une personne ou une situation et de développer davantage d'Amour inconditionnel. En résulte un plus grand bien-être au quotidien. Le secret de cette technique est qu'elle agit autant sur le conscient que sur le subconscient. Elle devient ainsi un puissant outil de transformation. Son utilisation régulière permet d'activer

des changements positifs dans sa vie. Plusieurs personnes ont témoigné de la grande efficacité de cette technique. Ce livre répond aux questionnements et explique comment l'utiliser, pourquoi elle fonctionne et les nombreuses applications dans différentes situations comme par exemple la vente ou l'achat de biens, l'amélioration des relations avec conjoints, ex-conjoints, famille, comment attirer l'âme soeur ou l'abondance, etc. Tout cela et bien plus!

Lucie Bernier, Robert Lenghan

Editions ATMA Internationales, 2015 - 184 pages



### Dates à retenir

*Assemblée générale annuelle de l'A.R.U.*

*21, 22 et 23 septembre 2018*

*le 21 est notre journée atelier-cadeau*

*Période de renouvellement*

*1<sup>er</sup> au 31 juillet 2018*