

# Bien-être et Santé au Naturel

Automne 2010

Bulletin proposé par:

KARL DI FOGGIA  
PSYCHO-ENERGETICIEN

## DANS CE NUMERO:

* <b>RECETTE :</b>	<b>De saison: gnocchis à la courge!</b>	<b>p.2</b>
* <b>PLUS D'INFOS:</b>	<b>Sites Web à (re)découvrir</b>	<b>p.2</b>
* <b>REFLEXION :</b>	<b>Humour autour de la vie après la naissance</b>	<b>p.2</b>
* <b>FORMATIONS:</b>	<b>Massages ayurvédiques et soins énergétiques</b>	<b>p.3</b>
* <b>ATELIER:</b>	<b>Méditation</b>	<b>p.3</b>
* <b>AGENDA:</b>	<b>A vos stylos ! Voilà les dates des conférences</b>	<b>p.3-4</b>

## ARTICLE DE SAISON: les feuilles de l'automne...

...S'envolent, s'envolent, les feuilles de l'automne s'envolent avec le vent...

La rentrée presque achevée, place au rythme de la nouvelle année scolaire, et vive le vent nous voilà bientôt en hiver.

A ce titre je vous propose d'expérimenter cette année sous forme d'ateliers le massage ayurvédique abhyanga et les massages énergétiques, il reste encore quelques places pour les personnes désireuses de s'initier.

Nous avons précédemment évoqué le caractère changeant de cette saison, (températures), l'aspect Vent et la sécheresse accrue (qui augmentent l'aspect Vata des personnes).

Pour faire face à la sécheresse accrue durant cette saison, vous pouvez au niveau de

l'alimentation faire une place privilégiée aux figes, courges et champignons.

Pensez à bien huiler vos aliments (sésame, olive, colza en mélange car aucune huile ne contient tous les acides gras poly-insaturés et vitamine E, antioxydants nécessaires au bon équilibre de notre organisme.

La transition vers l'hiver approche. Dès le 27 octobre et jusqu'au 14 novembre nous entrerons dans l'élément Terre qui domine cette transition. Le repos et la détente seront alors recommandés avant d'entrer pleinement dans l'énergie de l'hiver.

Durant cette transition les massages Ayurvédique adaptés à votre tempérament, seront du plus bel effet pour préparer le corps et l'esprit à cette saison rude et froide.

La carte des massages indiens proposés s'est allongée, découvrez de nouveaux soins!

En particulier le massage Shirodhara, un massage du de la tête suivi d'une coulée d'huile tiède sur le front apaisera le mental de chacun et le Vata en excès.

Le massage ayurvédique à 4 mains, plus tonique, satisfera les personnes qui ont besoin de plus d'entrain pour aborder l'hiver.

Et toujours l'abhyanga aux huiles chaudes.

Vous pouvez également vous huiler les bords internes des narines avant de vous exposer au froid.

N'hésitez pas à me contacter pour un bilan Ayurvédique afin de déterminer votre constitution et obtenir des conseils personnalisés.

## EDITO:

Bienvenue dans cette édition du bulletin Bien-être et Santé au Naturel qui regroupe des informations glanées ainsi que les activités que je propose en lien avec ces thèmes.

Vous êtes libres de partager ce bulletin avec vos amis, et l'inscription est gratuite en m'envoyant un mél avec en titre « inscription ». Idem pour se désinscrire.

Si vous souhaitez proposer un article, une info ou un partage, une seule adresse: [karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)

## CONFERENCES et STAGES:

### CIIP

**Journées internationale de solidarité avec les peuples indiens des Amériques**

**1 décembre 18h00-23h00**

Maison des associations  
rue Berthe de Boissieux  
GRENOBLE

**Infos et inscriptions**

[www.ciip.fr](http://www.ciip.fr)

### Maria Munoz

**Cours de Hatha Yoga**

**Les vendredi**

**18h00-19h30**

Centre les Sources,  
2 rue chenevières,  
MEYLAN

Tarif: 10€

**Infos et inscriptions**

06 18 58 76 56  
[mariamclaramonte@hotmail.com](mailto:mariamclaramonte@hotmail.com)

### Karl Di Foggia

**Conférence: Détoxination du corps**

**Mardi 16 novembre**

**19h45**

Centre reflexologie VYA  
60 rue Thiers, Grenoble

Tarif: 8€

**Infos et inscriptions**

06 24 41 01 86  
[www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)

**RECETTE (de saison): gnocchis à la courge!**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

**Ingrédients pour 4****personnes:**

- 1 tranche de courge
- 2 oeufs entiers
- 200 g de farine
- sel, poivre
- beurre, parmesan

**Préparation :**

Faire cuire la courge à l'eau ou au four.

Bien écraser la pulpe dans un saladier, saler, poivrer.

Lorsqu'elle est refroidie, ajouter 2 oeufs entiers à cette

préparation. Bien mélanger.

Ajouter ensuite la farine.

Faire bouillir de l'eau. Former avec une petite cuillère les petits paquets de pâte que l'on laisse tomber dans l'eau bouillante.

Lorsque les gnocchis remontent à la surface c'est qu'ils sont cuits.

Disposer les gnocchis dans les assiettes les arroser de beurre fondu et de parmesan.

C'est terminé, il ne reste plus qu'à déguster!

Source: [http://www.marmiton.org/Recettes/Recette\\_gnocchis-a-la-](http://www.marmiton.org/Recettes/Recette_gnocchis-a-la-)**Une originale pour la route!**

- Cuire vapeur 7' le potimarron coupé en dés ( avec la peau)
- Faire fondre 2/3 d'une tablette de chocolat noir en déposant les carrés dans un bol sur lequel vous versez de l'eau bouillante
- 3' après, incliner le bol pour jeter l'eau, mixer le potimarron avec le chocolat fondu
- Rajouter 1 C.S de crème soja vanille et CS de sucre roux selon votre goût
- Déposer dans des ramequins au frigo, le contenu va se figer légèrement
- Servir frais saupoudrés de noix

«*Disposer les gnocchis dans les assiettes les arroser de beurre fondu et de parmesan*».

**POUR PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web ...****De l'empathie**

Eh oui cela existe aussi chez les animaux

[www.youtube.com/watch?v=9Y9BmOBhTy8&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=9Y9BmOBhTy8&feature=related)

et la superbe suite : [www.youtube.com/watch?v=ftbEVBMcV8&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=ftbEVBMcV8&feature=related)

**Animaux en détresse**

Le site de Jean Pierre Halimi, une vie dédiée aux animaux: [www.unenouvellechance.org/index.php](http://www.unenouvellechance.org/index.php)

**Film**

En 1992, lors du Sommet de la terre de Rio, Severn Cullis-Suzuki, âgée de 12 ans, interpelle les dirigeants du monde entier sur la situation humanitaire et écologique de la Terre. En 2009, elle a 29 ans et attend son premier enfant.

<http://www.allocine.fr/video/>

**Nos enfants nous accuserons**

Disponible pour tous ici, si vous ne l'avez pas encore vu! <http://artdevivresain.over-blog.com/>

**Pétition anti-OGM**

Aujourd'hui les OGM, demain les compléments alimentaires et phytothérapie règlementée (voir Codex alimentarius)... Comme une impression que certaines libertés se perdent.

[https://secure.avaaz.org/fr/eu\\_gmo/?v](https://secure.avaaz.org/fr/eu_gmo/?v)

**Voyages solidaires**

A la rencontre des locaux dans des sites exceptionnels autour du monde...que du bonheur!

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

**REFLEXION HUMORISTIQUE: Croyez-vous à la vie après la naissance ?**

**Dans le ventre d'une femme enceinte, deux bébés ont une conversation. Crois-tu à une vie après la naissance ?**

**Le croyant :** Bien sûr. Tout le monde sait qu'il y a une vie après la naissance. Nous sommes ici pour grandir et être assez forts et préparés pour ce qui nous attend après.

**L'athée :** Allons donc ! Il ne peut pas y avoir de vie après la naissance ! Peux-tu imaginer comment cette vie serait ?

**Le croyant :** je ne connais pas tous les détails, mais je crois qu'il y a plus de lumière, et peut-être que nous nous promènerons et nous nous nourrirons là-bas.

**L'athée :** N'importe quoi ! Il est impossible de marcher et de nous nous nourrir ! Ridicule ! Nous avons le cordon ombilical

qui nous nourrit. Je veux te faire remarquer : la vie après la naissance ne peut pas exister parce que notre vie, le cordon, est déjà trop courte.

**Le croyant :** je suis sûr que c'est possible. Ce sera un peu différent. Je peux l'imaginer.

**L'athée :** Mais il n'y a personne qui n'est jamais revenu de là ! La vie se termine simplement par la naissance. Et franchement, la vie est une grande souffrance dans l'obscurité.

**Le croyant :** Non, non ! Je ne sais pas comment sera exactement la vie après la naissance, mais en tout cas, nous allons rencontrer notre mère et elle prendra soin de nous !

**L'athée :** Mère ? Tu penses que nous avons

une mère ? Alors, où est-elle donc ?

**Le croyant :** Elle est partout autour de nous, et nous sommes en elle ! Nous bougeons à cause d'elle et grâce à elle, nous nous déplaçons et nous vivons ! Sans elle, nous n'existerions pas.

**L'athée :** Absurdité ! Je n'ai jamais vu une telle mère; donc, il n'y a personne.

**Le croyant :** je ne peux pas être d'accord avec toi. En fait, parfois, quand tout se calme, on peut l'entendre chanter et sentir comment elle caresse notre monde. Je crois fermement que notre vraie vie commence seulement après la naissance. Et vous ???

*Dr Jirina Prekop, psychologue philosophe tchèque*

### Initiation au massage Ayurvédique

**Apprenez le massage traditionnel de l'Inde et découvrez les bienfaits que l'Ayurvéda vous réserve.**

Tout au long de l'année différents thèmes seront abordés :

- \_ L'Ayurvéda, art de vivre millénaire
- \_ Constitution ayurvédique
- \_ Initiation et perfectionnement au massage Ayurvédique.
- \_ Méditation et exercices énergétiques.

Le tout coloré d'une ambiance conviviale dans une belle salle. Formation ouverte à tous sans pré-requis. Possibilité de DIF.

**On ne dira plus que vous ne savez pas masser!**

### Les dates

6/7 novembre 2010: Dos, nuque et bras.  
4/5 décembre 2010: Jambes et pieds.  
29/30 janvier 2011: Massage global de la face arrière et étude des différentes constitutions ayurvédiques.

26/27 février 2011: Ventre, buste et bras  
12/13 mars 2011: Crâne et visage  
30 avril / 1 mai 2011: Massage global de la face avant et comment adapter le massage à la personne.

25/26 juin: Massage global en fonction de la demande de la personne, de sa constitution et de la saison, approfondissement énergétique

Juillet: stage de perfectionnement de 3 jours en résidentiel

Plus d'info sur: [www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)



## ATELIER DETENTE: Méditation

Laissez vous inspirer...  
Cela fait longtemps que vous voulez prendre le temps de prendre un bol d'air...rien que pour vous?

Un moment de calme et tranquillité, un retour vers soi et la conscience de son corps, pour renouer avec sa présence.

Une approche ludique et à la portée de tous à travers d'exercices corporels, énergétiques et de respiration consciente, pour développer le calme et la concentration.

**Bénéfique pour tous et particulièrement pour les personnes stressées.**

Une pause détente?

Tous les jeudi  
12h30-13h30

Centre de bien-être les Sources  
2 rue Chenevière  
Meylan-Béalières

Participation libre.  
Tarif moyen indicatif: 10€

### Infos et réservations

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86  
[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)  
[www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)

## ATELIER: Soins énergétiques

### Ateliers soins énergétiques

**Découvrez et apprenez à pratiquer différents soins énergétiques pour vous, vos enfants, dans un cadre familial ou professionnel.**

Au cours de ces ateliers vous apprendrez à donner et recevoir, dynamiser, harmoniser et se protéger lors de soins énergétiques.

Le prana, ki, chi...le magnétisme n'auront plus de secrets pour vous, les 5 éléments, les huiles essentielles, énergie des pierres et minéraux...Vous apprendrez a

confectionner des parfums énergétiques harmonisants.

Pour les professionnels de la santé et les personnes désireuses de découvrir les bienfaits de l'énergie.

Plus d'info sur: [www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)

Centre de bien-être les Sources  
2 rue Chenevière Meylan

### Infos et réservations

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86  
[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)

## AGENDA: à vos stylos!

### Dates des prochaines conférences

NOVEMBRE : Mardi 16 **Détoxination du corps**  
Comment aider notre corps dans l'élimination des déchets et toxines accumulées depuis des années ?

DECEMBRE 2010: Lundi 13  
**Harmonisation habitat et habitants**  
L'influence de l'habitat et des ondes sur notre santé.  
L'habitat comme miroir de l'Être.

JANVIER 2011: Mardi 11  
**Ayurvéda et massages indiens**  
Un système de santé et un art de vivre plein de sagesse à découvrir.

FEVRIER : Lundi 7 **Psycho-généalogie**  
Étude de l'impact des liens et fidélités familiales.

AVRIL : Lundi 4 **Détoxination du corps**  
Comment aider notre corps dans l'élimination des déchets et toxines accumulées depuis des années ?

MAI : Lundi 16 **Harmonisation habitat et habitants**  
L'influence de l'habitat et des ondes sur notre santé.  
L'habitat comme miroir de l'Être.

JUIN : Lundi 6 **Ayurvéda et massages indiens**  
Un système de santé et un art de vivre plein de sagesse à découvrir.

Lieu: Centre de réflexologie VYA, 60 rue Thiers 38000  
GRENOBLE [Plan ici.](#)  
Contact Karl Di Foggia :06 24 41 01 86  
[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)