

# Bien-être et Santé au Naturel

Bulletin mensuel proposé par:

**KARL DI FOGGIA**  
PSYCHO-ENERGETICIEN

Avril 2010

## DANS CE NUMERO:

|                        |   |            |
|------------------------|---|------------|
| * <b>ARTICLE:</b>      | <b>Philosophie: le papillon</b>                 | <b>p.2</b> |
| * <b>PLUS D'INFOS:</b> | <b>Sites Web à (re)découvrir</b>                | <b>p.2</b> |
| * <b>ACTUALITE :</b>   | <b>Le lapin: Une antibiothérapie de choix !</b> | <b>p.2</b> |
| * <b>ATELIER:</b>      | <b>Anti-stress et relaxation</b>                | <b>p.3</b> |
| * <b>ATELIER:</b>      | <b>Méditation</b>                               | <b>p.3</b> |
| * <b>AGENDA:</b>       | <b>A vos stylos !</b>                           | <b>p.3</b> |

## ARTICLE DE SAISON: **Pâques!**

### La tradition des œufs de Pâques.

En Europe, au Moyen Âge, les œufs (tout comme la viande) étaient interdits pendant les 46 jours du carême. Pour éviter de perdre cette précieuse ressource, on les conservait dans de la graisse liquide ou de la cire jusqu'à Pâques. Pour améliorer leur apparence après leur séjour prolongé au caveau, on les décorait de diverses manières. C'est ainsi que serait née la tradition des œufs de Pâques.

Bon il y a eu Carême pour alléger le corps et sortir de l'hivers vers la re-naiissance du printemps (et oui comme le Christ!). Nous avons la possibilité de continuer le travail proposé par Dame Nature : l'énergie de printemps est en lien avec le foie et la couleur verte de cette saison qui dynamise cet organe par l'intermédiaire de nos yeux (le

pitta des yeux en Ayurvéda, lié à celui du foie et de la peau) avec la sève de bouleau, la tisane amer et autre ail des ours (c'est le moment!) et pissenlits avant qu'ils ne fleurissent dans les prés de nos montagnes.

A noter que pour le grand nettoyage du foie, une méthode proposée par la Doctoresse Clak ne fais pas l'unanimité me précise Elsi Olive pour des risques d'occlusion de calculs dans les reins, par manque de préparation du terrain avec du jus de pomme pour ouvrir les canaux et amollir les substances.

Ce sont toutes ces finesses qui font la différence d'être accompagné par une personne compétente. Et en cela je recommande Elsi pour sa douceur humaine et son professionnalisme.

Tout comme de Churla qui par son énergie de paix, sa simplicité et son grand cœur transmise lors de bains énergétiques (voir encart Conférences) selon les tradition chamanes Incas et Aymaras. Elle accompli un travail remarquable pour le compte de l'association Carlos Flores afin d'améliorer les conditions de vie des enfants de son village natal en Bolivie.

Pour revenir à la saison à partir du 27 avril jusqu'au 14 mai nous entrerons dans l'intersaison Chinoise, énergie Terre, avec le couple Estomac/Rate-Pancréas à l'honneur, afin de se recentrer pour accueillir l'été. Côté émotions attention aux ruminations mentales pour ces organes, et comme il vaut mieux prévenir: renouer avec soi à travers un moment de pause méditative, les jeudi à Meylan. (voir p.3).



## 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 ami(e)s, 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:

## CONFERENCES et STAGES:

**Elsi Kaasinen-Olive**

**Nettoyage foie et vésicule**

**WE du 15 au 18mai**

Tarif: 195-250-350€  
1-2,5 ou 3,5 jours

Les Combelles,  
La Tour sans Venin 38170

**Infos et inscriptions**

Elsi Kaasinen-Olive  
**06 26 26 57 51**  
[elsi@orange.fr](mailto:elsi@orange.fr)

**Churla**

**Le Chamanisme aujourd'hui**

D'origine Bolivienne elle rayonne une énergie de paix

**12 mai 2010**

Salle Wesford, Grenoble

Tarif: 10€ (5€ réduit)

**Infos et inscriptions**

L'Or du Temps 76.47.54.29

[lor-du-temps@wanadoo.fr](mailto:lor-du-temps@wanadoo.fr)

**Connaitre Churla:**

[Http://lesitedechurla.free.fr](http://lesitedechurla.free.fr)

**Karl Di Foggia**

**Vitalité et bien-être  
par l'alimentation**

**Jeudi 29 avril 19h30**

ACR, 3 rue du Moucherotte Claix

Participation: 8€

Amener à boire ou à manger à partager autour d'un buffet à 19h30; début de l'atelier : 20h30

**Infos et inscriptions**

04 76 99 76 21

[www.coachingrelationnel.com/  
theme-27/Rencontres-](http://www.coachingrelationnel.com/theme-27/Rencontres-)

**PHILOSOPHIE: Le papillon**

Un jour apparut un petit trou dans un cocon ; un homme qui passait à tout hasard, s'arrêta de longues heures à observer le papillon qui s'efforçait de sortir par ce petit trou. Après un long moment, c'était comme si le papillon avait abandonné, et le trou demeurait toujours aussi petit. On dirait que le papillon avait fait ce qu'il pouvait et qu'il ne pouvait plus rien faire d'autre. Alors l'homme décida d'aider le papillon : il prit un canif et ouvrit le cocon. Le papillon sortit aussitôt. Mais son corps était

maigre et engourdi; Ses ailes étaient peu développées et bougeaient à peine.

L'homme continua à observer pensant que d'un moment à l'autre les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter le corps du papillon pour qu'il prenne son envol. Il n'en fut rien !

Le papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son maigre corps et ses ailes rabougries. Jamais il ne put voler.

Ce que l'homme avec son geste de gentillesse et son intention d'aide, ne comprenait pas, que le passage

par le trou étroit du cocon était l'effort nécessaire pour que le papillon puisse transmettre le liquide de son corps à ses ailles de manière à pouvoir voler. C'était le moule à travers lequel Dieu le faisait passer pour grandir et se développer. Parfois, l'effort est exactement ce dont nous avons besoin dans notre vie. Si Dieu nous permettait de vivre notre vie sans rencontrer d'obstacles, nous serions limités. Nous pourrions pas être aussi forts que nous le sommes. Nous ne

**« Parfois, l'effort est exactement ce dont nous avons besoin dans notre vie. »**

**POUR PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web ...****Radio santé!****Le mercredi je ne râle pas**

Merci au Dr. Alexandre Imbert pour ses points de vues réaliste et un poil caustique sur notre quotidien

<http://soignez-vous.com/wp-content/themes/soignezvous/>

**Films à venir à voir!****LA FIN DE LA PAUVRETÉ?**

Voir la bande annonce:

[http://www.youtube.com/watch?v=N\\_bu7-HLDqU](http://www.youtube.com/watch?v=N_bu7-HLDqU)

"Solutions locales pour un désordre global", de Coline Serreau:

[www.dailymotion.com/video](http://www.dailymotion.com/video)

**Calendrier Maya**

Voici la vidéo d'une conférence donnée par lan Xel Lungold en Février 2005. Il explique comment les Maya avaient compris quel « jeu » se jouait depuis la nuit des temps et quels étaient les étapes et le but du grand cycle de la vie qu'il appelle « l'évolution de la conscience ». <http://www.letransmutateur.net/>

**Un reportage censuré réapparaît**

sur les pratiques douteuses des chaînes de restauration rapide a été rendu public.

[fr.news.yahoo.com/79/2010040](http://fr.news.yahoo.com/79/2010040)

**Conférence**

De Jacqueline Bousquet. Sur les champs magnétiques et leur relation avec la matière. A voir et surtout à écouter, les "révélations" de cette scientifique du CNRS: <http://www.arsitra.org/>

**Effet boomerang chez Monsanto**

La résistance végétale s'organise: **L'amarante met Monsanto à genoux!**

**ACTUALITE: Une antibiothérapie culinaire de choix : mangez du lapin!**

À la lecture du rapport 2007 de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), on reste pantois face aux chiffres affichés : les animaux d'élevage ont avalé pour la France 1 300 tonnes d'antibiotiques, soit 87 tonnes de plus que l'année précédente (nous ne disposons pas des chiffres de 2008). Curieux, puisque cette consommation aurait dû baisser depuis 2006, les éleveurs n'ayant plus droit légalement qu'aux antibiotiques destinés aux soins vétérinaires.

Faut-il en déduire que les pauvres bêtes sont de plus en plus malades ? Par exemple en 2007, les cochons ont

englouti 8 % d'antibiotiques en plus qu'en 2006, alors que leur nombre n'a augmenté que de 0,7 %. Mais le record en la matière revient aux lapins : à eux seuls, ils ingurgitent plus de 10 % de l'ensemble des antibiotiques destinés à l'élevage industriel de tous les animaux.

Pourtant, on ne peut pas dire que le lapin est au hit-parade de la consommation des viandards. En clair, pour produire 1 kilo de lapin, il faut 7 fois plus d'antibiotiques que pour faire 1 kilo de porc, et 32 fois plus que pour 1 kilo de poulet... Il faut préciser que les lapins sont entassés jusqu'à 20 par mètre carré dans des clapiers, et sont passés des herbes folles et des carottes aux

granulés industriels (« Soleil vert » spécial pour rongeurs), lesquels détraquent complètement leur flore intestinale. Bref, des lapins qui, pour ne pas trépasser avant terme, sont transformés en pharmacies à quatre pattes.

Conseil ducon futé (selon une recette du Canard enchaîné) : si vous contractez une maladie infectieuse, plutôt que d'aller chez le pharmacien, joignez l'utile et l'agréable : faites-vous un civet de lapin aux sulfamides, servi avec une sauce tétracycline sur fond de fluoroquinolone. Mhhhh ! c'est tellement bon... et ça soigne !

<http://www.pratiques-de-sante.com/>

**ATELIER MEYLAN: Anti-stress et relaxation**

**Nouveau à Meylan,!**  
**un atelier anti-stress et relaxation**  
**les jeudi 12h15-13h30**

Comme son nom l'indique c'est un moment idéal pour éliminer le stress, mental et corporel, et les tensions. Surtout si vous travaillez sur la ZIRST de Meylan!

Pour renouer avec son corps, par l'intermédiaire de mouvement physique et énergétiques inspirée du yoga, tai-chi et Gi-gong.

Un moment de détente à partager entre ami, une vraie pause dans la journée pour se régénérer.

L'effet d'une bonne douche pour le mental, un apaisement d'une sieste

et un regain de vitalité et de présence pour soi, qui rayonnera pour les reste de la journée.

Si vous souhaitez participer à ce moment c'est le moment de vous inscrire.

**les jeudi 12h15-13h30**  
**Du mois de mai à juin 2010**

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

Participation libre en fonction de vos possibilités et ce qui vous semble juste.  
 Tarif: moyen indicatif: 12€

**Renseignements:**

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



Bien-être et Santé au Naturel

**ATELIER MEYLAN: Méditation**

**Laissez vous inspirer...**  
**Cela fait longtemps que vous voulez prendre le temps de regarder l'herbe pousser et faire une sieste en toute conscience?**

Un moment pour tirer la chasse d'eau et vider le trop-plein mental. Un retour vers le corps, un retour vers soi, renouer avec sa présence et sa conscience. Pour ceux qui veulent arrêter de Faire un moment pour simplement Être en toute simplicité et dans toute sa splendeur.

Respiration consciente, visualisation et ressentis

corporels en position assise.

A partir du mois de mai:

**Un jeudi sur deux**  
**de 19h00 à 20h00**  
 jeudi 6 -20- mai  
 3-17 juin et 1 juillet

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

Participation libre en fonction de vos possibilités et ce qui vous semble juste.

Tarif moyen indicatif: 10€

**Renseignements:**

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86

**AGENDA: à vos stylos!**

**Karl Di Foggia**



**Psycho-énergéticien**

Soins Ayurvédiques et énergétiques,  
 Thérapie Manuelle Douce, Géobiologie

**Développement personnel**

**06 24 41 01 86**

- sur rendez vous -

10 place Georges Dumezil  
 38320 Eybens - Les Ruires

**Ateliers Meylan**

**Anti-stress et relaxation**

**Méditation**

Voir encarts

A venir:  
 Géobiologie holistique  
 Psycho-généalogie

**Vitalité et bien-être**  
**par l'alimentation**

**Jeudi 29 avril 19h30**

ACR, 3 rue du Moucherotte  
 Claix

Participation: 8€  
 Amener à boire ou à manger pour partager  
 autour d'un buffet à 19h30

Début de l'atelier: 20h30

**Infos et inscriptions**

04 76 99 76 21

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

**Karl Di Foggia**  
 Thérapie psycho-corporelle



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

**06 24 41 01 86**