

Bien-être, Santé et Nature

Janvier 2010

Bulletin mensuel proposé par:

KARL DI FOGGIA
PSYCHO-ENERGETICIEN

DANS CE NUMERO:

* ARTICLE:	L'air des crèches n'est pas sain!	p.2
* PLUS D'INFOS:	Sites Web à (re)découvrir	p.2
* ACTUALITE :	Hatha Yoga	p.2
* CADEAU 1:	Modelage du visage aux sèves florales Bio	p.3
* CADEAU 2:	Massage Ayurvédique pour la St Valentin	p.3
* AGENDA:	A vos stylos !	p.3

ARTICLE DE SAISON: **La nouvelle année du bon pied!**



Après les fêtes de fin d'année ou l'on fait bombance, pour repartir du bon pied, un coup de pouce pour le corps avec la détoxination ionique:

UN BAIN DE PIEDS ÉLECTROLYTIQUE QUI POMPE POISONS TOXINES ET MÉTAUX LOURDS

Tous ceux qui essaient ce bain de pieds pour la première fois sont sidérés par la couleur marron épais que prend l'eau au cours des 30 minutes d'une séance. Là, pas besoin de discours, ne serait-ce que lors du nettoyage de la poix grasse qui adhère sur les parois du récipient et qui en dit long.

Les phosphates nocifs sont presque complètement éliminés après la première séance. La 5ème séance démontre que l'organisme décharge encore de larges quantités de Nitrates. Fait anecdotique : on retrouve dans le récipient de la

chimio précédemment administrée aux patients.

L'accélération du processus naturel de détoxination durant les séances de détoxination permet à tout l'organisme de se régénérer.

Cet effet apparaît dans le changement de couleur et d'odeur de l'urine qui évacue normalement jusqu'à 80% des déchets (toxines) rejetés par l'organisme. Les deux organes-clés associés dans la détoxination du corps sont les reins et le foie. Ce dernier est déterminant dans les processus immunitaires qui empêchent la flambée des cancers.

Il est évident que lorsque les organes émonctoires majeurs n'arrivent plus à suivre dans leur travail, la cure de détoxination ionique arrive à point pour sauver la situation d'hypertoxémie, permettant à ces organes de se relaxer et se régénérer.

Chaque séance de détoxination ionique augmente la détoxination de l'organisme, réduit les amas toxiques (déchets) du corps et des organes, élimine les métaux lourds et les poisons chimiques, restaure l'équilibre acido-basique, stimule les fonctions métaboliques, active la micro-circulation sanguine, augmente l'énergie dans les cellules, réduit la transpiration, diminue l'odeur corporelle.

Une sensation de bien-être est généralement ressentie ainsi qu'un regain d'énergie.

La durée d'une séance pour un adulte est de 30 minutes.

Me contacter pour toute demande d'information:

kdifoggia@yahoo.fr
06 24 41 01 86

Article complet: <http://www.bien-et-bio.com/UserFiles/pdf/michel-dogma-physiodetox.pdf>

EDITO:

Bienvenue dans cette édition du bulletin Bien-être, Santé, Nature 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:

kdifoggia@yahoo.fr

CONFERENCES et STAGES:

Pr Benabid

Où en est-on de la connaissance du cerveau et de ses maladies ?

**jeudi 28 janvier
20h15**

Espace Culturel Odyssée
89 Avenue Jean Jaures

Gratuit

Maria MUNOZ

Ateliers de Hatha Yoga

**Les vendredi 18h30-19h45
à partir du 19 février**

Centre les sources,
2 rue chenevière à Meylan

Infos et inscriptions

06 18 58 76 56

mariamclaramonte@hotmail.com

Ida PALADINI-LYAN

Choisir de devenir créateur de sa vie

Jeudi 18 février 20h30

Hammam café
6 rue Colbert à Grenoble

Participation: 8€

Infos et inscriptions

Association Eclorre:
04 76 96 16 98
contact@eclorre.fr

Article: L'air des crèches n'est pas sain!

(Du benzène, du formaldéhyde, des phtalates... c'est ce qu'a découvert l'Association Santé Environnement France (ASEF) en étudiant l'air intérieur de neuf crèches dans différentes régions de France.

Plus inquiétant, les quantités trouvées sont souvent supérieures aux taux réglementaires fixés par l'Organisation mondiale pour la santé, au-delà desquels il y a un risque sanitaire.

C'est notamment le cas pour le benzène, qui peut entraîner des

leucémies et des lymphomes chez les enfants, ainsi que pour le formaldéhyde. On retrouve ce polluant dans les linoléums, les meubles en bois aggloméré, il est cancérigène.

Les enfants gardés en crèche y passent facilement entre 8 et 9 heures par jour...

À lire: Polluants chimiques, enfants en danger : alertez les bébés...

Les jeunes enfants sont particulièrement sensibles aux polluants présents dans l'environnement.

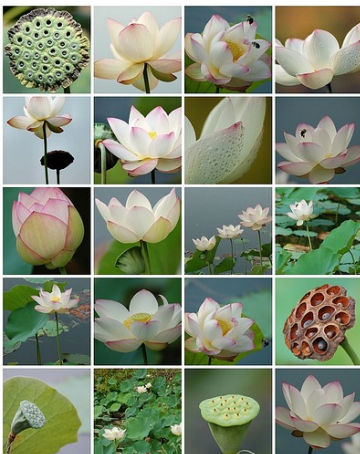
Dans cette seconde édition, Anne-Corinne Zimmer fait le point sur les dernières études scientifiques sur ces substances toxiques que l'on trouve aussi bien dans la nourriture, l'air, le mobilier, etc.

Un livre clair et précis qui aide à adopter de nouvelles attitudes pour un peu mieux protéger les futures générations.☺

Article sur: <http://www.pratiques-de-sante.com/article/alertes-pollution->

« Les quantités trouvées sont souvent supérieures aux taux réglementaires fixés par l'OMS. »

Pour plus d'infos: A (re) découvrir sur le Web ...



Le vin empoisonné

Selon les résultats d'une campagne d'analyses réalisée sur des vins du monde entier et dénoncent la contamination généralisée de ces vins par des résidus de pesticides. 100% des vins conventionnels testés étaient contaminés. Il n'existe pas de limite maximum recommandée spécifique au vin à proprement parler.

<http://www.bien-et-bio.com/UserFiles/pdf/michel-dogma-physiodetox.pdf>

Relativiser...

Cette vidéo à remporté un prix en Allemagne et dure 6 minutes.

Regardez-la jusqu'à la faim!

C'est sans commentaires, seulement pour la réflexion.

Et ça se passe parfois pas si loin de chez nous, si si en bas dans la rue...Regardez bien!

<http://www.cultureunplugged.com/play/1081/Chicken-a-la-Carte>

Thérapie psycho-corporelle

Découvrez un nouveau site web qui présente les outils que je propose pour vous accompagner dans votre démarche de mieux-être.

Soins du corps, de l'esprit et de l'habitat...sont tous des aspects de notre être qui sont indissociables, d'où pour moi la pertinence d'une approche globale.

www.karldifoggia.fr

Merci de me faire part de vos commentaires et retours, cela contribuera à son évolution.

Hatha Yoga: Art indien du bien-être pour le corps et l'esprit

S'adresse a toute personne désirant se réapproprier son corps et son énergie vitale, améliorer sa concentration, redécouvrir la détente et la présence à soi-même.

Le terme Hatha yoga est composé de deux syllabes ou « ha » désigne le soleil et « tha » la lune. « Faire du Hatha yoga » c'est à la fois tonifier et calmer, c'est-à-dire équilibrer la double énergie qui nous habite, assurer le bien être du corps et celui de la conscience.

Les éléments abordés en Hatha yoga sont : les « pranayama » (respirations), « asanas » (postures), bandhas (contraction), mantras et méditation.

Pranayama (respiration)

Le « prana » est la force vitale et plus subtile que l'air. C'est l'essence même de l'é-

nergie qui est dans l'air et dans tout ce qui contient l'univers. « Yama » signifie « maîtrise ». « Pranayama » représente un ensemble de techniques qui ont pour objectif de stimuler et d'accroître l'énergie vitale dans le corps et de la diriger sur les points précis pour allonger les phases respiratoires.

Asanas

Les « asanas » sont les postures et des paliers dans la croissance de l'être. « Yoga » signifie : « union », expérience de l'unité entre la source cosmique et l'être intérieur. « Asana » signifie « état d'être », l'état dans lequel on parvient à demeurer stable, calme et à l'aise dans son corps et dans son mental.

Bandha

Le mot « bandha » signifie « tenir » ou « serrer », ce qui traduit parfaitement les mouvements physiques exigés pour réussir ces exercices. Diverses parties du corps sont en

effet doucement mais puissamment contractées et serrées. Cette action masse les organes internes, stimule et régularise les nerfs qui les commandent et active la circulation sanguine. Le bon fonctionnement et la santé du corps s'en trouvent nettement améliorés.

Au cours des « bandhas », la personne doit retenir son souffle. Au début, la rétention doit être de courte durée, mais celle-ci doit s'allonger au fur et à mesure des progrès.

Ateliers Hatha Yoga

Les vendredi 18h30-19h45 à partir du 19 février jusqu'à fin juin Centre les sources, 2 rue chenevière à Meylan

Infos et inscriptions

Maria Munoz

06 18 58 76 56

mariamclaramonte@hotmail.com

CADEAU n° 1 : Modelage du visage aux sèves florales Bio

Simplement pour vous informer l'ouverture d'un INSTITUT DE BEAUTE BIO, à Gières.

Katia Pernice, esthéticienne diplômée, sera heureuse de vous accueillir à partir du mardi 1er décembre 2009.

Katia, représentera la marque PHYT'S, cosmétiques certifiés BIO depuis 37 ans et 100 % d'ingrédients d'origine naturelle.

UN MODELAGE DU VISAGE AUX SEVES FLORALES BIO vous sera offert, sur présentation de ce bulletin

(offre valable 3 mois, à compter du 1/12/2009).

A très bientôt, pour un moment de douceur et de sérénité.....

INFORMATIONS

L'Institut de Beauté Bio Belle & Zen
30, rue Victor Hugo
38610 Gières.

TEL: 04 76 44 69 47

Direction salle du Laussy, Mairie de Gières face à la mairie, l'institut se situe à votre droite

Bien-être, Santé et Nature

CADEAU n°2 : Massage Ayurvédique pour la St Valentin!

Offrez à votre Valentin un moment unique de détente et de bien-être ... Entrez dans un monde de senteurs, de douceur, là où les tensions se délasse et le corps se prélassse.

Soin du corps selon la tradition de l'Inde, le massage Ayurvédique agit en profondeur pour dénouer les tensions, lâcher le stress et relancer les circulations.

Il s'adapte aux besoins de la personne pour permettre de détendre et d'harmoniser le corps et l'esprit.
C'est avant tout un grand moment de bien-être !

Quelques suggestions pour vos bons cadeaux avec une réduction de 15 à 20% (réservé aux lecteurs de la newsletter).

- * **Pondichéry** : escale en Inde de 30 minutes avec un thème au choix: jambes légères, mon ami le dos, méditation.
- * **Kérala** : escale de 60 mn, pour un soin global et en profondeur.
- * **Taj Mahal** : séance privilège de 90 mn pour un soin complet de la pointe des pieds à la pointe des cheveux.

Possibilité de prolonger les bienfaits dans le temps avec des forfaits 3 ou 5 soins.

Les bons cadeau sont prêt à être envoyé à la personne de votre choix ou peuvent être retirés au cabinet.

Renseignements/réservations:

Karl Di Foggia

06 24 41 01 86

kdifoggia@yahoo.fr

www.karldifoggia.fr

**AGENDA: à vos stylos!****WE initiation au massage Ayurvédique #1**

13-14 mars 2010
9h15-17h45

Dos, jambes et pieds
Stage ouvert à tous

Centre les sources,
2 rue chenevière à Meylan

Tarif selon vos revenus:
entre 140€ et 180€.

Me contacter pour toute information et inscription.

Journée portes ouvertes

Vendredi 5 mars

10 place Dumezil à Eybens
[Plan ici](#)

Découvrez de manière privilégiée en groupe réduit un soin et son approche

Programme

Méthode Poyet: Ostéo énergétique; la détoxination ionique; harmonisation énergétique avec les minéraux; le massage selon l'Ayurvéda; harmonisation de l'habitat; psychogénéalogie.

Karl Di Foggia
Thérapie psycho-corporelle



www.karldifoggia.fr

06 24 41 01 86

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