

# Bien-être et Santé au Naturel

Maï-Juin 2010

Bulletin proposé par:

KARL DI FOGGIA  
PSYCHO-ENERGETICIEN

## 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>Meurtre dans un jardin français</b>	<b>p.2</b>
* <b>ATELIER:</b>	<b>Initiation Ayurvéda et massages indien</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: **En route vers l'été avec l'Ayurvéda!**

### Ca y est! Les Saints de Glaces sont passés, place à la chaleur de l'été!

Selon les saisons chinoises, l'été va du 14 mai au 27 juillet avec un solstice le 21 juin.

Nous sommes donc entré dans cette énergie du cœur depuis peu et nous allons voir ce que propose l'Ayurvéda pour nous accompagner tout au long de cette saison sous le signe du Feu. Le feu est en lien avec la constitution (dosha) Pitta qui gère le métabolisme de la digestion (à travers le rôle des acides et enzymes digestives), l'intelligence, est qui est en lien avec les yeux, le cœur et la peau, le foie et le pancréas.

Pitta est caractérisé par la passion, l'action, les émotions et la force physique. Durant cette saison chaude, il est recommandé de veiller à son alimentation et avec celle-ci de régulariser cette chaleur de saison. Comment? En intégrant

dans son alimentation des aliments froids et/ou sucrés: de plus en plus de crudités, c'est le moment des salades. Boire de l'eau à volonté mais veiller à ce qu'elle soit à température ambiante car l'eau froide crée un choc thermique pour l'estomac qui la reçoit et lui demande beaucoup d'énergie pour être mise à température.

Aussi en évitant tout ce qui favorise la chaleur et/ou l'acidité comme les épices chauffantes (poivre, piment, fenugrec), les pickles et excès d'aliments acides, les viandes surtout rouges en excès (le BBQ de légumes ou de poisson est à découvrir d'urgence!).

A éviter également les modes de cuisson au four et en friture, qui contiennent beaucoup de feu.

Au niveau de son rythme de vie, préserver des moments de calme et repos au milieu des sorties conviviales et BBQ

entres amis.

Si vous sentez que l'accumulation de chaleur se fait sentir que les jambes se sentent lourdes, le massage Ayurvédique Pitta est un vrai bonheur, avec des parfums de fleurs qui apaisent le Feu.

Le massage des pieds au Kansu (bol en alliage de 5 métaux) avec du ghee, favorise la détente, le sommeil et régularise l'excès de Feu.

Enfin un soin délicieux à essayer d'urgence, le Shirodhara, un massage du crâne et visage suivi d'une coulée d'eau de rose sur le front calmera les esprits les plus intrépides.

N'hésitez pas à me contacter pour un bilan Ayurvédique et déterminer votre constitution et obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez aussi participer à un atelier découverte les 19 et 20 juin.

[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)

## CONFERENCES et STAGES:

**Marie-Dominique Melot**  
**Comment vivre l'abondance?**

**Jeu. 10 juin 20h30**

Tarif: 10€

Foyer Leo Lagrange  
13 rue des Terreaux  
VOIRON

**Infos et inscriptions**

[ixmur@yahoo.fr](mailto:ixmur@yahoo.fr)  
04 76 07 51 51

**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**

**Découverte de l'Ayurvéda et massages indien**

**Les 19-20 juin 2010**

Centre les Sources,  
2 rue chenevières,  
MEYLAN

Participation: 120€

**Infos et inscriptions**

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

## 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: [karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)



**COUP DE GUEULE: OGM de retour chez nous!**

La commission européenne vient d'autoriser l'entrée et la culture d'OGM en Europe, contre le souhait des citoyens, et contre l'avis de plusieurs états membres.

La gouvernance européenne nous permet de déposer une demande officielle auprès de la Commission, pour peu qu'elle soit soutenue par un minimum de 1 million de citoyens européens. Aujourd'hui, et après 1 mois d'action, Greenpeace et Avaaz ont

réussi à rassembler près de 6 1 0 0 0 0 signatures.

Voilà le lien vers la pétition : cela vous prendra 30 secondes, nous laissera peut-être une chance d'obtenir un moratoire au niveau européen, et d'éviter l'entrée massive en Europe de cultures invasives (elles menacent la biodiversité), potentiellement nocives pour notre santé .

3 questions ci-dessous vous donnerons des éléments de "bon sens" sur cet enjeu très

important:

\_ Avons nous pu vivre jusqu'à présent sans OGM ?

\_ Par la mise en œuvre d'une "économie des OGM" y-a-t-il des risques de pertes irréversibles de ce qui nous a permis de vivre jusqu'à présent ?

\_ Y-a-t-il eu des cas où les décisions dans l'agro-alimentaire ont conduit à des catastrophes?

<http://www.greenpeace.org/international/campaigns/genetic-engineering/take-action/EU-Petition>

*«Une chance d'obtenir un moratoire au niveau européen, et d'éviter l'entrée massive en Europe des OGM »*

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

Retrouvez des nouveautés régulièrement sur la page liens du site: vidéos, articles, e-book et liens amis.

**A noter** de une erreur à empêché le bon acheminement de vos demandes de contact via le site jusqu'au 20 mai. [www.karlidifoggia.fr](http://www.karlidifoggia.fr)

**Effet boomerang chez Monsanto**

La résistance végétale s'organise: **L'amarante met Monsanto à genoux!** <http://autresdelices.blogspot.com/>

**Sagesse chamanique**

Je vous invite à aller voir ces vidéos (8 vidéos) de cette jeune chamane (de 25 -28 ans environ) gardienne de sagesse ancestrale.

C'est magnifique ! Une idée claire sur les temps qui viennent !

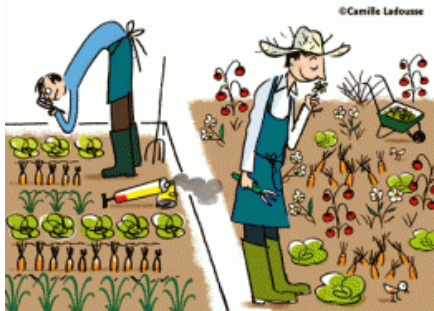
<http://www.choix-realite.org/kiesha-crowther-gardien-de-la-sagessechamane>

**He ben mon cochon !**

La Gélatine que nous mangeons tous, oui "lecteur" toi aussi tu en mange ! Ce gélifiant dans nos "bons" Yaourt aux fruits au chocolat et tant d'autres aliments industrialisés est en réalité, majoritairement de la... couenne de porc !

Ceci à l'insu de la communauté musulmane...!

Voir la Vidéo reportage de 6 min: [http://www.wat.tv/video/diffuser-largement-21dtp\\_1zneb.html](http://www.wat.tv/video/diffuser-largement-21dtp_1zneb.html)



©Camille Lafosse

**ACTUALITE: Meurtre dans un jardin français**

**C'est l'un des hobbies préférés des Français. La pratique du jardinage s'étend presque aussi vite que le trèfle rampant. Délissant, relaxant, bon marché, ce loisir aurait presque tout bon si les jardiniers n'avaient pas la main aussi leste sur les produits polluants.**

Les Tistou du dimanche sont responsables d'un quart de la pollution des eaux de surface et utilisent 8 % des pesticides du marché. Pour faire grandir les pousses et verdier les pouces, Quelle Santé vous invite au jardin.

Ce n'est plus une lame de fond, c'est un raz-de-marée ! Le jardinage compte aujourd'hui 13 millions d'amateurs dans l'Hexagone.

Il n'y a qu'à fréquenter les jardinerie le week-end pour constater l'ampleur du phénomène. Les caddies remplis de terreau et de pensées, les deux tiers des jardiniers amateurs dépensent chaque année 240 euros pour fleurir leurs jardins ou leurs balcons.

Ou les terres de la collectivité. Car si 89 % des foyers possèdent un espace de jardinage lié à leur habitat principal (61 % ont un jardin, 43 % une terrasse, 30 % un balcon et 49 % un rebord de fenêtre cultivable), les autres ne sont pas en reste pour manier la serfouette.

Sans terre, ils investissent les jardins partagés ou les parcelles ouvrières! Certains vont même jusqu'à se lancer dans le guerilla gardening. Ce mouvement de

jardinage politique né il y a une trentaine d'années à New York consiste à planter partout où c'est possible, surtout dans les endroits les plus délaissés des cités.

Armés de sacs de terre, de plantes récupérées, de graines ou de légumes, les guerriers du jardinage interviennent la nuit et sèment en plein cœur de la ville. Certains vont même jusqu'à inventer des armes de plantation massive: ballons de baudruche gonflés de semences, grenades à graines, pilules vertes...

La suite de l'Article: <http://www.quelle-sante.com/dossier/produit-biologique-meurtre-jardin->

les 19 et 20 juin 2010  
9h30-18h00

Comment cette approche millénaire de l'Inde fait encore du sens aujourd'hui dans notre quotidien.

Nous allons aborder au cours de ces 2 jours ce qu'est l'Ayurvédisme et ce qu'il peut nous apporter comme clef du bien-être au quotidien.

**Un chemin vers soi, un art de vivre pour retrouver le bonheur.**

Les thèmes abordés seront:  
\_ Les différentes constitutions.  
\_ Déterminer sa constitution.  
\_ Conseils alimentaires et hygiène de vie.  
\_ Alimentation et saisons.

\_ Gestion du stress et de la santé.  
\_ Initiation au massage Ayurvédisme.  
Méditation et exercices énergétiques.

Le tout coloré d'une ambiance conviviale dans une belle salle

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

Participation: 120€

Prévoir de quoi prendre des notes et un repas à partager.

En cas de difficulté financière, merci de me contacter.

**Renseignements:**

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86

[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)  
[www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)



## 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.

Détente, bien-être et zenitude!

jeudi 3-17 juin et 1 juillet  
18h45 à 19h45

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

Tarif moyen indicatif: 10€

**Renseignements**

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86

[karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr)  
[www.karldifoggia.fr](http://www.karldifoggia.fr)



## 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

**Formation en Massage Ayurvédisme**

**Rentrée 2010**

Apprenez le massage traditionnel de l'Inde et découvrez les secrets que l'Ayurvédisme vous réserve.

Ateliers un jeudi sur deux au Centre les Sources à Meylan, 18h00-21h00 ou formule Week-End.

Début des cours en septembre 2010.

Contactez moi pour plus d'information.

**Ateliers soins énergétiques**

**Rentrée 2010**

Découvrez et apprenez à pratiquer différents soins énergétiques : magnétisme, les 5 éléments, huiles essentielles, pierres et minéraux...

Ateliers un jeudi sur deux au Centre les Sources à Meylan, 18h00-21h00 ou formule Week-End.

Début des cours en septembre 2010.

Contactez moi pour plus d'information.

**Karl Di Foggia**  
**Psychoénergéticien**  
Thérapie psycho-corporelle  
Ayurvédisme  
Géobiologie



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