

# Bien-être, Santé et Nature

Bulletin mensuel proposé par

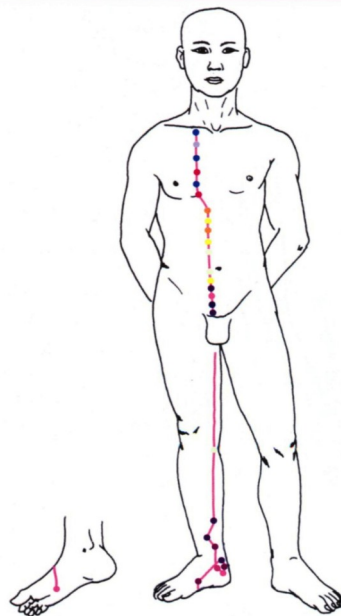
KARL DI FOGGIA  
PSYCHO-ENERGETICIEN

novembre 2009

## DANS CE NUMERO:

* <b>ARTICLE:</b>	<b>Un pavé dans le yaourt</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>L'eau de Grenoble en danger!</b>	<b>p.2</b>
* <b>ATELIER PRATIQUE:</b>	<b>Journée yoga et massages Ayurvédiques</b>	<b>p.3</b>
* <b>CONFERENCE:</b>	<b>La Psycho-généalogie</b>	<b>p.3</b>
* <b>AGENDA:</b>	<b>A vos stylos !</b>	<b>p.3</b>

Couleur de l'énergie du méridien Rein



## EDITO:

Bienvenue dans l'édition de novembre du bulletin Bien-être, Santé, Nature qui propose des informations glanées sur ces thèmes ainsi que les activités que je propose sur Grenoble.

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](mailto:kdifoggia@yahoo.fr)

## ARTICLE DE SAISON: Et voilà l'Hiver qui pointe son nez!

**Saison: Début d'Hiver**  
**Organes: Reins, Vessie**  
**Élément: Eau**  
**Sentiments: Peur**

Nous voilà fraîchement arrivés dans l'énergie de la saison d'hiver. Les montagnes se sont parées de leur joli manteau blanc, tous comme nous avons ressortis nos vestes et couvre-chefs.

L'organe en résonance est le Rein, c'est le maître de l'eau, de la conception et de la reproduction. Siège de l'esprit ZHI (volonté) et du Jing inné (hérédité) ou l'énergie de vie qui nous a été donné dès notre conception. C'est aussi l'ouverture du rein est l'oreille. Il produit la moëlle et gouverne les os. Il régit les os et les dents. Racine du yin et du yang et des entrailles. Il stocke l'essence du Jing. Source inférieure de l'eau. Il fleurit aux cheveux. C'est la réserve énergétique fondamentale du corps.

Selon l'Ayurvéda, le système de santé traditionnel de l'Inde, l'hiver avec le froid accentue le tempérament (dosha) Kapha, composé d'Eau et Terre (énergie froide et humide). Cette période a tendance à les rendre plus lymphatique et manquer d'entrain. L'huile de millepertuis en onction sur le plexus solaire et les huiles essentielles et épices chauffantes seront de précieux alliés.

Pour les Vata qui ont une dominance d'énergie froide et sèche, la chaleur et massages aux huiles chaudes seront recommandés.

Les Pitta, de type Feu qui se trouve tempéré par cette saison, se trouvent au meilleur de leur forme.

**L'Eau :** l'eau est la source de la vie. Elle a la propriété de couler et de produire. Elle représente l'énergie à l'état latent, comme en hiver, lorsque la vie végète pour reprendre des forces et

pour donner un nouvel élan à l'explosion du printemps. L'eau a la douceur de la brume et la violence des déluges. L'eau correspond à l'hiver, au noir et au bleu, et au nord. Elle est associée à la Vessie et aux Reins.

Énergétiquement penser à stimuler les points clés sur le méridien du rein (ci-contre): facile avec celui du pied, autour de la maléole et celui situé 4 doigts au-dessus, sur la face interne du tibia.

Côté épices vous pouvez introduire les chauffantes comme la muscade, cannelle, girofle, gingembre, poivre long et poivre noir.

Le type de cuisson des plats qui correspond à l'hiver est le four (pas micro-ondes svp!) car la nourriture gardera ses qualités chauffantes.

**Et n'oubliez pas votre cache nez!**

## CONFERENCES et STAGES:

**Karl DI FOGGIA**

Découvrez la psychogénéalogie

**jeudi 26 novembre**  
**14h00-15h30**

ACR 3 rue du Moucherotte  
Claix

Participation: 8€

**Infos:**

<http://www.coachingrelationnel.com/page.php?id=160>

**Inscriptions:**<http://www.coachingrelationnel.com/>

**Pascale TOURNIAIRE**

L'hypnose Ericksonienne

**Jeudi 19 novembre**  
**18h00-19h00**

April santé, 39 bd Foch  
Grenoble  
Gratuit

**Infos et inscriptions**

04 57 58 32 02

**ATELIER**

Vers une économie et une monnaie  
au service de l'homme  
et de la planète

**14 et 15 novembre**  
**9h30-18h00 (16h00 le 15)**

Grenoble - MJC Prémol  
7 Rue Henri Duhamel

**Infos et inscriptions**

Marilyne MOUGEL - 06 03 17 08 60  
MJC 04 76 33 38 25

**ARTICLE: Un pavé dans le yaourt**

C'est un joli pavé dans le pot de yaourt que vient de lancer un chercheur français dans le numéro de septembre 2009 de la prestigieuse revue scientifique Nature.

Pour Didier Raoult, patron du laboratoire de virologie de la Timone, à Marseille, les yaourts et autres boissons lactées farcis aux probiotiques que l'on nous fait avaler depuis près de vingt ans auraient une grosse part de responsabilité dans l'épidémie d'obésité qui frappe les enfants.

Les probiotiques que Danone ajoute à tout-va dans divers yaourts sont ces bactéries censées « booster » les défenses immunitaires. On en trouve plus de 1 milliard par pot d'Activia ou

d'Actimel. Le hic est que « ces bonnes bactéries actives et vivantes », dit Danone, sont les mêmes que celles utilisées depuis longtemps dans les élevages industriels comme activateurs de croissance pour faire engraisser rapidement cochons et poulets. Un porc ainsi gavé de probiotiques, c'est plus de 10 % de gagnés sur la balance. Danone pousse donc à « élever » nos enfants comme des cochons ou des poulets... En vue de les manger ensuite ?

En fait, en début d'année, des chercheurs ont eu l'idée de comparer la flore intestinale des obèses et des non obèses. Et, surprise ! les premiers étaient bourrés de probiotiques – ceux qu'on

trouve justement dans les yaourts Santé Plus. Didier Raoult commente : « On a autorisé pour l'alimentation humaine des activateurs de croissance utilisés dans les élevages, sans chercher à savoir quel serait l'effet sur les enfants. » Du coup, celui-ci réclame maintenant des études pour connaître le rôle précis de la totalité des produits lactés dans l'épidémie d'obésité infantile.

Mensonge commercial. Renseignez-vous... seules les populations du monde qui ne consomment pas de produits laitiers n'ont aucun problème de calcium! ☼

Source: <http://www.pratiques-de-sante.com/article/coup-de-gueule>

«Un porc ainsi gavé de probiotiques, c'est plus de 10 % de gagnés sur la balance»

**PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web...****Billet d'humour**

"Dans le monde actuel, on investit cinq fois plus en médicament pour la virilité masculine et en silicone pour les femmes, que pour lutter contre Alzheimer.

D'ici quelques années, nous aurons des vieilles au gros seins et des vieux au bout dur, mais aucun d'entre eux ne se souviendront à quoi cela peut servir!

**Ils ont eu affaire à Coca-Cola!**

<http://films.onf.ca/l-affaire-coca-cola/>

Ne rigole pas avec Coca-Cola

**Puce électronique RFID pour bientôt!****On arrête pas le progrès, mais jusqu'où va-t-il nous mener?**

Jusqu'où nous accepterons qu'il nous mène...par le bout du nez!

Et les dommages collatéraux?

Ben tant pis c'est pour le progrès de science...

Eh chef, on a droit à quoi en pourcentage de pertes?

<http://www.youtube.com/watch?v=uNCWTOAq370>

**Vaccin H1N1 testé sur vos enfants!**

Dans cette vidéo extraite du journal télévisé de TF1 le médecin interviewé reconnaît que le vaccin H1N1 a alors été déjà testé sur 2000 enfants (!!!), mais il déplore que cela ne soit pas suffisant pour évaluer les effets des adjuvants!

<http://artdevivresain.over-blog.com/article-ils-testent-les-vaccins-sur-les-enfants--39035056.html>

**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

**ACTUALITE : L'eau de Grenoble menacée !**

Les communes de la région grenobloise adhérentes au Sierg regroupent plus de 200 000 habitants. Ceux-ci ont la chance de bénéficier au robinet d'une eau comparable, en qualité, à de l'eau en bouteille.

Cette chance exceptionnelle est menacée par un projet de station d'épuration qui présente un risque de pollution de la nappe alluviale de la Romanche dans laquelle est puisée cette eau Naturellement Pure.

Malgré les mises en garde répétées du Sierg, le projet de construction de la station d'épuration de Gavet est confirmé.

Leur inquiétudes portent sur la pollution bactériologique qui résulterait d'un arrêt accidentel d'un des trois ouvrages hydraulique de ce projet de station qui pourrait entraîner un débordement des effluents dans la Romanche.

5 km de canalisations, et tout danger serait écarté !

La solution alternative proposée par le SIERG depuis 2003 consiste à acheminer les eaux usées en aval des captages du SIERG pour éviter toute contamination.

Il suffirait de poser 5 km de canalisation pour acheminer les eaux usées vers le collecteur du SIADI (Syndicat Intercommunal d'Assainissement du Drac Inférieur), relié à Aquapôle, la grande station d'épuration de La Métro.

Le SIERG a défendu à de nombreuses reprises cette solution, notamment dans le cadre du SAGE Drac-Romanche et dès 2003, la DDASS la préconisait également.

Pour en savoir plus et soutenir l'initiative du Sierg, vous êtes invités à vous rendre sur cette page: ☼  
<http://www.sierg.org/114-step-de->

## WE DECOUVERTES : Yoga et massages Ayurvédiques



Vous ressourcer, vous relaxer vous prélasser...un temps riche en échanges, partages et découverte. Un temps rien que pour soi!

L'association Yogayurveda est heureuse de vous faire découvrir lors de cette journée indienne le hatha yoga et le massage Ayurvédique\*

Yoga signifie union, celle du corps et de l'esprit. A travers la respiration, la relaxation et des postures adaptées à tous, une séance de yoga procure de la détente et bien-être.

Ces effets peuvent être prolongés en recevant un massage Ayurvédique.

**Une journée à ne pas manquer!**

\* à but non médical

### INFORMATIONS

**Lieu:** Au gymnase de St Pierre d'Allevard  
[Plan ici.](#)

**Le dimanche 29 novembre**

09h00-11h00: Séance de **Hatha Yoga**

11h00-12h00: **Conférence** Ayurvédica et massages

12h30-14h00: **Repas indien**

14h00-18h00: **Séances de massage Ayurvédique** (30 min. sur réservation)

15h00-16h30: **Relaxation** et chants de mantras

**Participation:**

40€ la journée repas et massage compris + 5€ cotisation Asso. Yogayurveda

**Renseignements / inscriptions:**

Eugénie Roche: 06 89 28 07 34

[yogayurveda@sfr.fr](mailto:yogayurveda@sfr.fr)

Bien-être, Santé et Nature

## CONFERENCE : La psycho-généalogie

**Nous naissons tous au sein d'une famille, d'un clan, qui a sa propre histoire faite de la somme des histoires des individus qui la compose.**

Ainsi nous sommes reliés au poids de ce passé souvent tumultueux. En lien avec les ressources et les souffrances des personnages avec qui nous sommes en fidélité. Et dont nous reproduisons sans cesse les écueils dans notre quotidien: vie de famille, de couple, travail et passions; jusqu'à la prise de conscience du sens profond pour enfin nous en libérer.

### DEROULEMENT

Au cours de cette soirée nous aborderons les transmissions du trans-générationnel : l'inconscient familial, le projet-sens et aussi le nom, prénoms, place et croyances.

Nous verrons comment fonctionnent les mécanismes de la psycho-généalogie : Les syndromes

d'anniversaire, fidélités familiales, les gisants, et le couple.

Enfin je vous présenterai mon approche du travail qui vous permettra au travers d'un exemple d'identifier facilement les ancêtres avec qui vous êtes en lien/ fidélité et de repérer les mécanismes en place dans votre clan.

De quoi repartir avec des bases concrètes pour commencer votre travail de psycho-généalogie.

### INFORMATIONS

**Lieu:** Les ACR, 3 rue du Moucherotte à Claix. [Plan ici.](#)

**Quand: Jeudi 26 novembre**

19h30 pour ceux qui souhaitent partager autour d'un buffet (emmener à boire ou à manger). Début de la conférence 20h30.

**Participation:** 8€

**Inscriptions :** [info@coachingrelationnel.com](mailto:info@coachingrelationnel.com)



## AGENDA: à vos stylos!

### Prochains rendez-vous

**Dates à préciser**

**Journée portes ouvertes:**  
Fin Janvier

**WE Psycho-généalogie**  
Fevrier

**WE massage Ayurvédique**  
Mars

**Conférence Géobiologie**  
Et ateliers d'harmonisation  
de l'habitat

**Jutta Lenze** vous propose:

Une place vient tout juste de se libérer pour **la formation de l'aroma-massage des 7 profondeurs.**

Le prochain W.E. les **5 et 6 décembre 09.**

Pour tout renseignement complémentaire: 06.72.19.37.53

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

**Karl Di Foggia**  
Psycho-énergéticien



[kdifoggia@yahoo.fr](mailto:kdifoggia@yahoo.fr)

06 24 41 01 86