

# Bien-être, Santé et Nature

Bulletin mensuel proposé par **Karl Di Foggia**

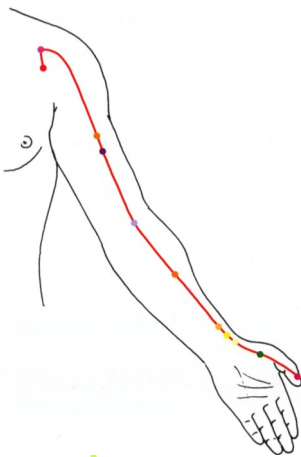
**Psycho-énergéticien**

octobre 2009

## DANS CE NUMERO:

* <b>ARTICLE:</b>	<b>Protection naturelle contre la grippe</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>Alarme climatique mondiale</b>	<b>p.2</b>
* <b>ATELIER PRATIQUE:</b>	<b>Relaxation et Energie</b>	<b>p.3</b>
* <b>ATELIER PRATIQUE:</b>	<b>Massage Ayurvédique</b>	<b>p.3</b>
* <b>AGENDA:</b>	<b>A vos stylos !</b>	<b>p.3</b>

Couleur de l'énergie du méridien Poumon



## EDITO:

Voici l'édition du mois d'octobre de ce bulletin qui propose des infos glanées sur le thème de la santé au naturel et les activités que je propose.

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)

Prochain numéro mi-novembre

## ARTICLE DE SAISON: **L'Automne après l'été indien**

« C'était l'automne, un automne où il faisait beau, Une saison qui n'existe que dans le Nord de l'Amérique Là-bas on l'appelle l'été indien »

Force est de constater avec les changements climatiques, que les cigales sont arrivées à Grenoble (Corenc) et l'été indien en Europe, de quoi faire mentir les paroles Joe Dassin... C'était il y a 20 ans, une autre époque à l'échelle climatique.

Pour revenir à notre saison, ou la sécheresse bien présente (qui affecte nos poumons) et les changements de rythmes de vie et de climats intempêtes, et la baisse de l'ensoleillement concourent à solliciter notre organisme et ses défenses, pour enfin retentir sur notre stress et humeur. Certains se sentent déjà fatigués juste après la rentrée...

Pour cela je renouvelle mes conseils en prévention et entretien de notre corps (qui n'est pas une machine à vivre!).

En effet cette saison d'automne se prête bien pour les cures de détoxination (voir le site à (re)découvrir, aux séances de détoxination ionique, un appareil efficace pour dépurifier l'organisme en profondeur, et à l'alimentation variée et équilibrée, parfois complétée pour la cure reconstituante qui vise à préparer la venue de l'hiver (échinacée, propolis, gelée royale, oligo-éléments, vitamines, homéopathie...).

Énergétiquement penser à stimuler les points clefs sur le méridien du poumons (ci-contre) et du gros intestin. Je suis sûr que la plupart d'entre vous connaissent ce point situé entre le pouce et l'index, dans la chair qui lie ces deux doigts vers le premier os du pouce, là où c'est légère-

ment douloureux quand on pince... Essayez vous trouverez un moyen simple pour stimuler cette énergie.

Un massage Ayurvédique stimulera toutes les fonctions du corps: circulations, élimination des toxines, en plus de procurer de la détente et faire le plein d'énergie.

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.

Mais la c'est une autre histoire que je garde pour la prochaine édition de ce bulletin.

**Merci pour votre fidélité. Et bonne lecture!** ☺

## CONFERENCES et STAGES:

**Lav SHARMA**

**Le massage Ayurvédique et la santé**

**mercredi 21 octobre  
14h00-15h30**

Chandan, rue Colbert  
Participation: 8€

**Infos et inscriptions**  
[lav.sharma@wanadoo.fr](mailto:lav.sharma@wanadoo.fr)  
04 76 88 87 08

**Guy CORNEAU**

**Le meilleur de soi**

**Jeudi 29 octobre  
20h00**

Le Prisme à Seyssins  
Participation: 10€

**Infos et inscriptions**  
Pas de réservations  
Accueil dès 19h30

**Atelier Coaching Relationnel**

**3 outils de la PNL et de l'AT pour mieux communiquer et gérer les conflits**

**Jeudi 8 novembre  
19h30**

ACR 3 rue du Moucherotte, Claix

Participation: 8€

**Infos et inscriptions**  
<http://www.CoachingRelationnel.com>

**ARTICLE: Protection naturelle contre la grippe**

**Il faut d'abord rétablir une grande vérité: Ce n'est pas l'Humain qui dépend du Virus mais le Virus qui dépend de l'Humain!**

Si la maladie est grave comme chacun sait, lorsque l'on regarde un problème de façon claire, sa solution devient plus aisée. Se protéger c'est avoir un système immunitaire dont les possibilités sont à leur Optimum.

1. Eviter la peur: dans les grandes pandémies et épidémies du moyen âge 50 à 75% des gens MOURAIENT DE PEUR et non pas de la maladie.

2. Les 25% à 50% des personnes atteintes l'étaient par ce qu'ils souffraient de carences alimen-

taires graves générant un effondrement du système immunitaire; il sera donc conseillé d'avoir une alimentation bio et très équilibrée.

3. Augmenter la quantité et la qualité du sommeil. C'est le plus puissant (avec l'alimentation) optimisant de l'immunité.

4. Éviter toute fatigue excessive entraînant un effondrement de l'immunité, en particulier la prise d'aliments entre les repas on ne dépassera pas 3 repas par jour.

5. On limitera de façon drastique les radiations électromagnétiques: portable, téléphone sans fil et ordinateur qui sont les trois fléaux détruisant insidieusement le système immunitaire.

6. Enfin quelques Biothérapies pour "booster" sans danger le système immunitaire en période d'éventuelle pandémie:

A jeun les lundi mercredi vendredi: ¼ de mesure (enfant) à une mesure adulte: cuivre-or - argent oligosol

Le dimanche: ½ dose (enfant) à 1 dose adulte: THYMULINE 9 ch.

Masser le thorax et le dos avec le mélange d'huiles essentielles suivant, 2 à 3 fois par jour: 2 gouttes d'Eucalyptus radiata + 2 gouttes feuilles de cannelle + 2 gouttes Hysope officinale + 2 gouttes Tea Tree. ☼

Source:

<http://www.robertmasson.com/>

**«Comment développer un système immunitaire optimum »**

**PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web...****Silence on vaccine! Le film**

Voici un film intéressant : plein de belles choses à découvrir!

[http://video.google.com/videoplay?d\\_o\\_cid=8503852033482537965#](http://video.google.com/videoplay?d_o_cid=8503852033482537965#)

IMPORTANT :

L'ONF (à ne pas confondre avec l'Office National des Forêts) a permis la sortie du documentaire sous condition qu'aucune personne, aucun commerce, ne puisse acquérir le film pour la revente. De plus aucune publicité ne sera faite pour faire connaître la sortie DVD.

**Encore (et toujours?) la crise? Pensée et humour:**

*"Le budget devrait être équilibré, les finances publiques devraient être comblées, la dette publique devrait être réduite, l'arrogance de l'administration devrait être abolie et contrôlée, et l'aide aux pays étrangers devrait être diminuée de peur que Rome ne tombe en faillite.*

*Les gens doivent encore apprendre à travailler, au lieu de vivre sur l'aide publique." Cicéron - 55 av. JC!*

**MORALITE : Donc en fait la crise dure depuis 2064 ans!**

**Oh la vache!**

C'est le titre d'un clip video très bien fait et poussant à la réflexion suivante:

**L'Humain a déjà été trop loin... L'Etre Humain a oublié d'où il venait...**

<http://vimeo.com/5629970>

Une belle analogie et un clin d'œil à la sacro sainte technologie...

A vous de découvrir, je recommande!

**ACTUALITE : Alarme climatique mondiale!**

**L'Alarme climatique mondiale a été couverte par des centaines de grands titres de presse et a fait la Une de journaux télévisés d'Allemagne en Nouvelle Zélande.**

Le Commissaire Européen à l'environnement a salué "la mobilisation si large des membres d'Avaaz.org", le Premier Ministre anglais est le premier parmi les principaux dirigeants du monde à avoir répondu à notre demande de participer en personne au sommet de Copenhague. Le Ministre espagnol de l'environnement a qualifié cette mobilisation d'"extraordinaire".

Les dirigeants politiques nous ont entendu. Mais comme l'a montré le sommet de l'ONU de mardi dernier, une journée d'action ne suffira pas pour obtenir un réel progrès sur le climat. **Il nous faut revenir encore et encore, et se faire entendre de plus en plus fort** jusqu'à ce que nous obtenions un accord climatique juste, ambi-

tieux et contraignant.

Nous allons maintenir la pression à travers la campagne TCKTCKTCK jusqu'à Copenhague, avec une nouvelle journée d'action mondiale le 24 octobre, et **nous allons commencer à préparer dès maintenant LA PLUS GRANDE MOBILISATION CLIMATIQUE DE L'HISTOIRE LE 12 DÉCEMBRE PROCHAIN**, pour les derniers jours des négociations à Copenhague.

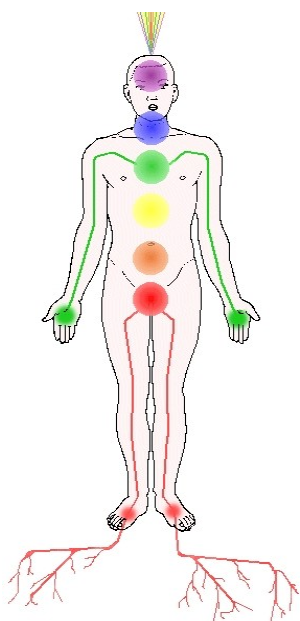
Le réseau Avaaz est fort aujourd'hui de 3,6 millions de membres et de 14 langues, dans tous les pays du monde. Notre mouvement a fait un grand pas en avant – nous avons montré que non seulement nous pouvions envoyer des millions de messages à nos dirigeants ou collecter des millions pour des causes justes, mais qu'en quelques jours nous pouvions aussi descendre nombreux dans la rue et saturer les lignes téléphoniques, de Mexico à Bombay.

**En restant solidaires, nous pouvons accomplir beaucoup de choses.**

PS - la vidéo ci-dessus a été réalisée à partir de plus de 10000 photos et 600 vidéos de l'Alarme climatique envoyées à Avaaz en seulement 24 heures! Il y a eu beaucoup d'émotion pendant la réalisation de cette vidéo car nous avons pu mesurer l'engagement de chacun, que ce soient les membres du réseau Avaaz, les partenaires de la campagne TCKTCKTCK, ou les personnes qui participaient à une mobilisation sur le climat pour la première fois de leur vie.

Ce mouvement ne fait que commencer, mais il semble déjà que rien ne pourra l'arrêter. Cliquez sur ce lien pour découvrir la vidéo de cette mobilisation exceptionnelle:

[http://www.avaaz.org/fr/sept21\\_hub](http://www.avaaz.org/fr/sept21_hub) ☼

**ATELIER ENERGIE ET RELAXATION : Détente et énergie**

Restez zen toute l'année!

Oubliez le stress et venez vous détendre et faire le plein d'énergie dans un espace dédié à votre bien-être.

Expérimentez la détente et la relaxation grâce à une série d'exercices physique et énergétiques simples: respiration consciente, visualisation, relaxation guidée, énergie des minéraux et des huiles essentielles, un moment de partage et d'écoute.

Ouvert à toutes et à tous sans conditions. Groupe limité à 15 personnes.

Un excellent moyen pour activer et prolonger votre **détente et bien-être** tout au long de l'année. ☼

**INFORMATIONS****Lieu:**

Centre de réflexologie VYA, 60 rue Thiers, Grenoble. [Lien vers le plan ici.](#)

**Déroulement:**

Les mardis 20 oct.; 3 et 17 nov.; 1 et 15 déc. de 18h45 à 20h30.  
Reprise le 12 janvier 2010.

**Tarifs:**

13€ la séance, 80€ le trimestre et 220€ l'année.

**Renseignements / inscriptions:**

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

Bien-être, Santé et Nature

**NOUVEAU CETTE ANNEE : Apprenez le massage Ayurvédique!**

Masser et être massé toute l'année!

Venez découvrir, apprendre les bases, pratiquer, échanger et vous perfectionner autour d'un massage de qualité issu de la tradition millénaire de l'Inde (massage détente à but non médical).

Au programme: théorie et bases de l'Ayurvéda, aspects énergétiques du massage, anatomie et constitutions, protocole de base et approfondissement, les huiles de massage traditionnelles, comment adapter le soin aux différentes personnes.

Atelier ouvert à toutes les personnes motivées par l'apprentissage du massage bien-être, sans pré-requis.

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

**INFORMATIONS****Lieu:**

salle confortable et spacieuse au dernier étage du centre les Sources, 2 rue chenevière à Meylan. [Plan ici.](#)

**Déroulement:**

Un mardi sur deux, 18h00-21h00.

**Début des cours le mardi 29 septembre**

**Inscriptions et tarifs:**

25€ la séance, 180€ le trimestre et 490€ l'année.

**Entretien téléphonique préalable demandé**

**Renseignements et inscriptions:**

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

**Proche de l'habitat**

**Conférence psycho-généalogie**

**Jeu 26 novembre 2009**  
**ACR**  
2 rue du Moucherotte à Claix  
[Lien vers le plan ici.](#)

**Dates à préciser**

**Journée portes ouvertes**  
Découvrez et venez expérimenter  
différentes méthodes de soin  
**vendredi 11 décembre**

**Conférence sur l'Ayurvéda**  
**Week-end Ayurvéda**

**Conférence Géobiologie**  
**ateliers d'harmonisation**

**INFO ATELIERS**

En cas de difficultés financières, merci de me contacter.

Un tarif réduit pourra être envisagé à la discrétion de l'organisateur

**Karl Di Foggia**  
**Psycho-énergéticien**

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

**06 24 41 01 86**