

# Bien-être et Santé au Naturel

Hiver 2010

Bulletin proposé par:

KARL DI FOGGIA  
PSYCHO-ENERGETICIEN

## DANS CE NUMERO:

- \* **BIEN ETRE POUR TOUS : Nouveau dispensaire à Grenoble!** p.2
- \* **PLUS D'INFOS: Sites Web à (re)découvrir** p.2
- \* **SAGESSE CHEROKEE : Une histoire de polarité?** p.2
- \* **STAGE: Semaine détox du 9 au 13 juillet** p.3
- \* **SEJOUR: Yoga, ballades et massages en Diois du 22 au 28** p.3
- \* **ILS PARLENT DE NOUS: radio, télé, journaux** p.3

## ARTICLE DE SAISON: Sur un air de printemps ...

**Un printemps radieux nous embrasse depuis bientôt un mois et je m'en réjouis!**

Du coup j'en ai profité pour aller en vacances, en Turquie d'où j'ai fait de belles rencontres: des huiles essentielles bien particulières comme la mélisse, la violette, la rose... Que du bonheur pour le nez, le cœur et la relaxation, que je vous invite à découvrir durant une séance de massage Ayurvédique.

Bien inspiré, je vous ai concocté un agenda avec des propositions des plus savoureuses!

Pour les conseils nature de saison je vous invite à venir les découvrir lors d'une conférence à trois voix sur la naturopathie, la médecine traditionnelle chinoise et l'Ayurvéda lors du Village Bien-être Prémalliance le jeudi 26 mai à 10h00. Trois approches qui proposent une

vision très proche de la santé au naturel en prenant compte les aspects alimentation, digestion, physique, énergétiques, affectifs et mental. Vous repartirez avec des conseils de saison faciles à mettre en place dans votre vie de tous les jours.

Et en cas d'empêchement, un coup d'œil sur les newsletters printemps et été des années précédentes serviront pour rafraîchir les mémoires.

Si vous avez raté la confiture (ou miel) de pissenlits ce printemps, ainsi que les gâteaux ou beignets de fleurs d'acacia.

Il vous est encore possible de faire votre sirop de sureau, avec les belles ombelles odorantes qui se mangent aussi en beignets. Ou bien de rose ancienne...Une petite visite chez mémé pour la fête des Mères s'impose!

La cure en monodiète de

cerise sur 1-2 ou 3 jours sera une aubaine pour reposer votre corps. Et comme disait ma grand-mère, si tu bois de l'eau après en avoir mangé trop c'est la diarrhée assurée!.

Bonne période également pour faire votre sirop de sapin avec les jeunes pousses (non, non pas la sapine Serge!)

Pour les huiles en macération solaires, je vous propose de fabriquer la Bellis-perrenis, nom botanique de la pâquerette ou celle de daucus carotta, la carotte afin de préparer votre peau pour les expositions au soleil.

Si vous n'avez pas le temps, je les ai faites pour vous, et elles seront heureuses d'illuminer votre teint lors d'un massage au cabinet. A venir le millepertuis, et le thé des Alpes heu, ça c'est une autres histoire pour les amis; hein Serge!

## CONFERENCES et STAGES:

### Journée Solidarité Inde

Ateliers et consultations au profits des enfants du village de Kovalam en Inde

Samedi 4 juin 2011

Villa Pagnon, ROMANS

Tarif: 10-20€

Renseignements

04.76.36.12.68

[www.deshorizonsetdeshommes.org](http://www.deshorizonsetdeshommes.org)

### Karl Di Foggia

Soirée sur le thème de la détox

Mardi 31 mai 2011

20h30-22h30

Les ACR

3 rue du moucherotte, CLAIIX

Participation 10€

Infos et inscriptions

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

### Village bien-être Prémalliance

Conférences, ateliers et massages

Jeudi 26 et vendredi 27 mai

Stade des Alpes  
Grenoble

Entrée gratuite

Programme détaillé:

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

## BIENVENU(E)!:

Je suis heureux de vous proposer ce bulletin amené par les vents de la nouveauté: tant au niveau mondial avec les soulèvements des peuples arabes, et l'incarcération du plus haut représentant du système financier actuellement en place. Au niveau professionnel avec un enrichissement continue de ma pratique, de nouveaux locaux pour la rentrée, et un programme de formation au massage Ayurvédique approfondi.

Ca bouge en ce moment!



**Bien-être pour tous: Dispensaire de l'Arlequin****« Les Lundis du mieux-être »**

C'est une très belle initiative organisée par l'association Optime (réseau de praticiens en mieux-être dont je fais partie) et la ville de Grenoble, pour que les personnes à faibles revenus puissent accéder à des séances de thérapie douce telles que shiatsu, sophrologie, médiation-conseil, relation d'aide, massages, médecine traditionnelle chinoise, réflexologie.

**Fonctionnement:**

Les soins sont sans rendez-vous au Patio : « Bocal 1 », 97 Galerie de l'Arlequin à Grenoble, tous les lundis de 12 à 22 h.

**Qui peut en bénéficier ?**

Les personnes dont les revenus mensuels sont inférieurs à 1400 € ou dont le quotient familial est inférieur à 1100 €.

**Combien ça coûte ?**

De 5 à 15 € suivant les revenus.

Plus d'infos sur: [www.optime.org](http://www.optime.org)

*«Les lundis du mieux-être est une opération qui propose aux personnes à faible revenus des séances de développement personnel et relaxation».*

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

Un morceau de choix, aussi roboratif qu'édifiant. Marie-Monique Robin y passe à la moulinette les méthodes d'une industrie chimique qui assaisonne aussi le contenu de nos réfrigérateurs et de nos assiettes.

<http://television.telerama.fr/tele/php>

**Lâcher de ballons en Thaïlande**

De la magie, comme des étoiles.. <http://www.youtube.com/>

**Machines du futur?**

Un inventeur hors du commun de machines naturelles qui lui ressemblent.

<http://www.youtube.com/watch?>

**Le soulèvement du peuple arabe...et nous?**

<http://www.jean-jacques-crevecoeur.com/index.php?>

**Sagesse dauphinoise**

Où les bienfaits des plantes par Serge Papagalli

<http://www.youtube.com/watch?>

**Message du coeur**

Pouvez-vous imaginer un million d'enfants qui chantent pour sur la paix, le changement du monde et de les faire chanter ensemble.

<http://www.youtube.com/watch?v=l4h-R9xDJdk>

**Documentaire : "Les nouveaux jackpots des laboratoires pharmaceutiques"**

Édifiant comme business, Allez, santé M'sieurs Dames!

<http://pharmacritique.20minutes-blogs.fr/archive/2010/03/18/>

**SAGESSE CHEROKEE : une histoire de polarités**

**Un vieux Cherokee voulait faire l'enseignement de son petit-fils en lui parlant de ce qu'est la vie.**

« Il y a un combat qui se déroule en moi », dit-il au garçon.

« C'est un combat terrible qui se produit entre deux loups.

L'un est mauvais, il n'est que colère, envie, tristesse, regret, avidité, arrogance, auto-apitoiement, culpabilité, ressentiment, sentiment d'infériorité, mensonges, faux orgueil, sentiment de supériorité et ego.

Et puis il y a l'autre loup : il est bon, et n'est que joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance,

empathie, générosité, vérité, compassion et foi.

Ce combat terrible se passe aussi en toi, et à l'intérieur de chacun. »

Le petit-fils réfléchit pendant une minute, puis demanda à son grand-père :

« Mais grand-père, lequel des deux loups va gagner ? »

Le vieux Cherokee lui répondit simplement : « Celui que tu nourris ».

De cette histoire, je retiens trois choses importantes :

Ce combat entre les deux polarités de la vie existe en chacun de nous, quels que

soient nos âges et nos cultures ;

La Vie nous invite à être conscient de chacune des polarités en nous, sans déni et sans occultation ;

Chacun de nous a le choix de nourrir l'une ou l'autre énergie.

N'est-ce pas là tout l'enjeu de notre époque ?

Choisir celui des deux mondes que nous voulons nourrir ?

Nourrir en nous, mais aussi autour d e n o u s ?

[www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com)



**EN JUILLET : Semaine détox du 9 au 13 juillet**

**Régénérer son organisme par l'élimination des toxines, et lutter contre le vieillissement prématuré de l'organisme.**

Les thèmes de cette cure de jouvence:

**L'alimentation:** naturelle, variée, drainante avec ateliers cuisine naturelle.

**La digestion et les organes:** rôles et fonctionnement.

**Le corps en mouvement:** yoga, taï-chi, marche consciente en nature.

**Reprendre contact avec son corps:** apprentissage des fondamentaux du massage et de l'auto massage.

1/2 journée de SPA au Château de la Commanderie (sauna et hammam).

Vous recevrez un massage détox d'1 heure en séance individuelle et 3 séances de détoxination ionique.

**MODALITES PRATIQUES :**

Du 10 au 15 Juillet 2011 de 9h30 à 18h00, animé par Karl Di Foggia

.....  
Espace Santé & Mieux Être «Les Sources» 2 Rue Chenevière MEYLAN

Les repas & les tisanes détoxifiantes sont incluses

Tarif: 350€.

Places limitées: inscriptions dès réception de votre chèque d'acompte de 90€ à envoyer à Karl Di Foggia, 10 place Dumezil, 38320 Eybens (non remboursable si annulation après le 25 juin).

Plus d'info et inscriptions: [karl@karldifoggia.fr](mailto:karl@karldifoggia.fr) 06 24 41 01 86

Bien-être et Santé au Naturel

**EN AOUT : Séjour ressourcement et nature dans le Haut Diois du 22 au 28 août****Une semaine pour votre détente du 22 au 28 août 2011****Au programme: Yoga, marche et massages:**

Yoga traditionnel indien: postures, respirations yogiques, relaxation profonde, yoga du son. Les cours se font en musique, accompagnés de Sitar indien.

Marche consciente à la découverte des paysages du Haut Diois.

Ateliers d'initiation au massage indien.

Hébergement: gîte en belles pierres: [www.terriade.com](http://www.terriade.com)

**Infos pratiques**

Du 22 au 28 août 2011. Arrivée le lundi 22 à 9h30 ou nous vous accueillerons autour d'un thé. Fin du stage le dimanche en début d'après-midi.

**Nourriture:** amenez 2 de vos spécialités à partager. Nous organiserons des ateliers de cuisine indienne et naturelle.

**Encadrement:** Stéphane Mielle, enseignant de yoga et professeur d'éducation physique. Karl Di Foggia, thérapeute psycho-corporel et formateur en massages ayurvédique

**Tarif:** 420€ le stage, hébergement et nourriture comprise.

**Réservations:** Après réception de votre chèque d'acompte de 120€ à envoyer à Karl Di Foggia, 10 place Dumezil, 38320 Eybens (non encaissé et non remboursable si annulation après le 20 juillet).

**PARUTIONS: Ils parlent de nous!****RADIO MEDECINE DOUCE:**

A Paris en mars dernier, j'ai eu le plaisir de rencontrer la charmante Nathalie Lefèvre de Radio Médecine Douce. Retrouvez en ligne l'entretien que nous avons eu concernant ma pratique (rubrique radio): <http://www.karldifoggia.fr/Liens-karl-difoggia-psycho-energie-grenoble-isere.htm>

**TELEGRENOBLE:**

En avril, Alice de TéléGrenoble a testé pour vous le massage ayurvédique. Voici son expérience en vidéo (à partir de la 9e minute): <http://telegrenoble.kewego.fr/video/iLYRoOafz76H.html#iLYRoOafYJWG>

**LE DAUPHINE:**

Encart sur l'Ayurvédica d'Agnès Rogelet médecine de l'équilibre en mai.

