

Bien-être et Santé au Naturel

Rentrée 2010

Bulletin proposé par:

KARL DI FOGGIA
PSYCHO-ENERGETICIEN

DANS CE NUMERO:

* ARTICLE :	Fabriquez votre lait après-soleil	p.2
* PLUS D'INFOS:	Sites Web à (re)découvrir	p.2
* ARTICLE :	La crise de goutte	p.2
* FORMATIONS:	Massages ayurvédiques et soins énergétiques	p.3
* ATELIER:	Méditation	p.3
* AGENDA:	A vos stylos !	p.3-4

ARTICLE DE SAISON: La rentrée avec l'Ayurvéda!

Tout beau, tout bronzé et relaxé, vous revenez de vacances pour vous plonger dans l'ambiance électrique de la rentrée... Après les vacances, chez soi ou ailleurs, avec soi ou entre amis, avec le soleil ou pas...c'est la même chose pour tous revenir à un rythme de vie citadin et chronométré. Pour garder la tête froide, voici quelques conseils de saison selon l'Ayurvéda:

Traditionnellement, l'automne qui s'étend de mi-août à fin octobre selon le avec pour équinoxe le 21 septembre, est considéré comme une période de transition du chaud de l'été vers le froid de l'hiver, accompagnée de Vent (Vata) et d'humidité (Eau).

L'énergie est descendante, vers les racines comme la sève des arbres. Avec une mise en valeur du couple poumons-gros intestin. Au niveau du corps cela se

traduit par l'expiration, l'élimination, enracinement dans le bassin et les pieds. Au niveau émotionnel l'automne est en lien avec la nostalgie, l'enracinement, la confiance et la stabilité.

C'est une période propice à l'élimination des déchets et toxines du corps, que nous pouvons aider par la cure de raisin ([voir bulletin de sept. 09](#)) et les séances de détoxinations ionique que je propose ([bulletin de janv.10](#)).

C'est aussi une saison où le corps ou les températures sont très variables, éprouvant ainsi notre thermostat interne. Les aspects Vata et Pitta cherchent à s'harmoniser. La chaleur emmagasinée en excès durant l'été et non évacuée peut favoriser un terrain inflammatoire et des désordres de Pitta (Feu). Dans ce cas continuer la diète Pitta encore quelque temps.

Durant cette transition les massages Ayurvédiques adaptés à votre tempérament, seront du plus bel effet pour préparer le corps et l'esprit à cette saison. La carte des massages indiens proposés s'est allongée, découvrez de nouveaux soins!

En particulier le massage Shirodhara, un massage du de la tête suivi d'une coulée d'huile tiède sur le front apaisera le mental de chacun et le Vata en excès. Le massage ayurvédique à 4 mains, lui, satisfera les personnes qui ont besoin de plus d'entrain pour faire face à la rentrée.

N'hésitez pas à me contacter pour un bilan Ayurvédique et déterminer votre constitution et obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez aussi participer à la journée portes-ouvertes le jeudi 16 septembre 2010.

Belle rentrée à tous!



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 amis, 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

CONFERENCES et STAGES:

YESS

Journées Economie Sociale et solidaire
100% bio, équitable et social

11 et 12 septembre

Parque Paul Mistral
GRENOBLE

Infos et inscriptions

<http://www.yess2010.org/>

Karl Di Foggia

Ayurvéda et massages indiens

Lundi 11 octobre

19h30

Centre reflexologie VYA
60 rue Thiers, Grenoble

Tarif: 8€

Infos et inscriptions

06 24 41 01 86

karl@karldifoggia.fr

Karl Di Foggia

Journées portes-ouvertes

Judi 16 septembre

Samedi 2 octobre

Centre les Sources,
2 rue chenevières, MEYLAN

Participation: 5€/atelier

2 ateliers gratuits pour les destinataires de la newsletter

Infos et inscriptions

06 24 41 01 86

karl@karldifoggia.fr

COSMETIQUE NATURELLE: Fabriquez votre lait après-soleil!

L'eau de mer, le vent, le sable mais surtout le soleil. L'été, tous les éléments se liguent contre notre peau. Fragilisé, l'épiderme se déshydrate.

Et, si l'on n'y prend garde, c'est le vieillissement prématuré assuré. Pour éviter la peau de crocodile et préserver votre capital beauté, nous vous recommandons, après avoir lézardé, de vous tartiner avec du lait après soleil, pourvu qu'il soit bio.

Réparateur, hydratant, nourrissant, apaisant, découvrez notre recette de lait après-soleil.

Recette lait après soleil à la menthe.

Ingrédients :

20 cl d'huile de noyau d'abricot
2 cuillères à soupe de miel
5 gouttes d'huile essentielle de menthe
10 cl de crème de noix de coco
1 flacon à pompe vide

Dans le bol du mixeur, versez l'huile de noyau d'abricot, le miel et la crème de coco.

Mixez quelques secondes et ajoutez les 5 gouttes d'huile essentielle avant de mixer à nouveau.

Versez dans le flacon à pompe et conservez au maximum 1 semaine dans la porte du réfrigérateur. Appliquez après chaque exposition au soleil.

Source: <http://quelle-sante.com/article/cosmetiques-bio-recette-lait-apres-soleil.html>

« nous vous recommandons, après avoir lézardé, de vous tartiner avec du lait après soleil, pourvu qu'il soit bio ».

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

Savez-vous combien de satellites nous avons sur nos têtes?

13000 en video ici:
<http://www.youtube.com/>

Plongée profonde

Deep blue hole...retenez votre souffle!

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

Pierre Rabhi

Au forum colibris, il est bon d'écouter Pierre Rabhi. Il est temps de changer près du précipice...

9 minutes de sagesse sur notre société en crise à visionner ici:
<http://www.dailymotion.com/>

La photo du jour

Voilà de quoi ravir les yeux des petits et grand:

<http://photography.nationalgeographic.com/photography/>

Méditation en ligne!

Du nouveau et moderne chez Symbiofi, qui propose des séances de relaxation et méditation en ligne... Si cela peut aider!

Avec un exercice gratuit ici:
http://www.symbiofi.com/fr/exercice_coherence_cardiaque

Pour ceux et celles qui préfère sentir la présence du groupe dans leur pratique, il y a les ateliers méditation du jeudi à Meylan...(voir article p.3).

**DE SAISON: La crise de goutte**

Elle survient classiquement à la suite d'excès de table, fréquents en cette période où se succèdent mariages, communions, barbecues et fêtes en tous genres.

L'alcool est le facteur le principal. Mais les abus de viande, de sucre, de sodas light... en sont aussi responsables.

La crise de goutte est due à un excès d'acide urique dans le sang. Ces crises se rencontrent souvent aujourd'hui chez les personnes aux fonctions rénales affaiblies. Certains médicaments, notamment diurétiques aggravent la situation.

La crise de goutte se traduit généralement par une poussée inflammatoire sur une articulation, classiquement le gros orteil, la cheville ou le genou. L'articulation devient rouge, chaude, enflée, et très douloureuse au moindre mouvement. Le début est souvent brutal, généralement de nuit. La douleur se calme au petit matin pour récidiver la nuit suivante.

La crise peut être précédée de fatigue, d'un traumatisme ou, bien sûr, d'un repas bien arrosé... Elle peut s'accompagner d'un petit train fébrile à 38 °C, de sueurs et d'agitation. La prise de sang confirme l'existence d'une hyperuricémie.

Le traitement consiste en un repos et une cure de diurèse nécessitant de boire 2 litres d'eau par jour minimum. Ensuite, un pochon de glace sur l'articulation douloureuse. Une série de séances de détoxination ionique sera particulièrement recommandée pour éliminer cet acide en excès.

Sans oublier le traitement de fond qui consistera en une perte de poids, une diminution de la consommation d'alcool et des aliments riches en purines (viandes, abats, sodas...) et un arrêt des diurétiques.

Article complet : <http://principes-de-sante.com/>

Ateliers massages Ayurvédiques

Apprenez le massage traditionnel de l'Inde et découvrez les bienfaits que l'Ayurvéda vous réserve.

Tout au long de l'année différents thèmes seront abordés :

- _ L'Ayurvéda, art de vivre millénaire
- _ Constitution ayurvédique
- _ Initiation et perfectionnement au massage Ayurvédique.
- _ Méditation et exercices énergétiques.

Pour masser et être massé toute l'année!

Le tout coloré d'une ambiance conviviale dans une belle salle. Formation ouverte à tous sans pré-requis.

Plus d'info sur: www.karldifoggia.fr

Ateliers soins énergétiques

Découvrez et apprenez à pratiquer différents soins énergétiques pour vous, vos enfants, dans un cadre familial ou professionnel.

Au cours de ces ateliers vous apprendrez à donner et recevoir différents soins énergétiques, en toute simplicité et de manière ludique.

Le prana, ki, chi...le magnétisme n'auront plus de secrets pour vous, les 5 éléments, les huiles essentielles, énergie des pierres et minéraux...

Pour les professionnels de la santé et les personnes désireuses de découvrir les bienfaits de l'énergie.

Plus d'info sur: www.karldifoggia.fr



ATELIER MEYLAN: Méditation

Laissez vous inspirer... Cela fait longtemps que vous voulez prendre le temps de prendre un bol d'air...rien que pour vous?

Un moment de calme et tranquillité, un retour vers soi et la conscience de son corps, pour renouer avec sa présence.

Une approche ludique et à la portée de tous à travers d'exercices de respiration consciente, visualisation et ressentis corporels pour développer le calme et la concentration. Bénéfique pour tous et particulièrement pour les personnes stressées.

Détente, bien-être et zenitude!

Tous les jeudi
12h30-13h30

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

Participation libre.
Tarif moyen indicatif: 10€

Infos et réservations

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86
karl@karldifoggia.fr
www.karldifoggia.fr

JOURNEES PORTES-OUVERTES: 16 sept. et 2 oct.

Programme

Lors de cette journée découvrez différentes approches thérapeutiques ou de bien-être que je propose.

9h00-10h00: Méditation
10h15-11h15: Ostéo énergétique
11h30-12h30: Yoga des yeux
12h30-13h30: pause conviviale

13h45-14h45: Géobiologie
15h00-16h00: Soins énergétiques
16h15-17h00: Détoxination du corps
17h15-18h15: Ayurvéda et santé
18h30-20h30: Atelier massage ayurvédique
20h30-21h00: Partage

Au programme rencontres et découvertes, dans une ambiance conviviale: mini-conférence, ateliers interactifs et démonstrations pour cette journée sous le signe du bien-être.

Groupe réduit, inscription obligatoire pour les ateliers qui vous intéressent. Participation 5 € / atelier.

2 ateliers gratuits pour les lecteurs de la newsletter.

Centre de bien-être les Sources
2 rue Chenevière Meylan

Infos et réservations

Karl Di Foggia :06 24 41 01 86
karl@karldifoggia.fr

AGENDA: à vos stylos!

KARL DI FOGGIA
PSYCHO-ENERGETICIEN



- > **THERAPIE PSYCHO-CORPORELLE :** SÉANCES INDIVIDUELLES
- > **AYURVEDA :** BILAN ET CONSEILS PERSONNALISÉS, MESSAGES ET FORMATION
- > **GÉOBILOGIE :** HARMONISATION HABITAT + HABITANT

À PARTIR DE SEPT. 2010

ATELIER MÉDITATION
Les jeudis de 12h30 à 13h30 (à Meylan)

FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE
1 jeudi sur 2 de 18h15 à 21h15 et en week-end

FORMATION AUX SOINS ENERGETIQUES
1 jeudi sur 2 de 18h15 à 21h15 et en week-end

KARL DI FOGGIA
10 place Georges Dumezil - 38320 EYBENS - LES RUIRES
Tél. 06 24 41 01 86
www.karldifoggia.fr - karl@karldifoggia.fr