

Bien-être, Santé et Nature

Bulletin mensuel proposé par **Karl Di Foggia**

Psycho-énergéticien

Septembre 2009

DANS CE NUMERO:

| | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------|
| * ARTICLE: | La cure de raisin | p.2 |
| * PLUS D'INFOS: | Sites Web à (re)découvrir | p.2 |
| * ACTUALITE : | Détoxinez votre corps! | p.2 |
| * ATELIER PRATIQUE: | Relaxation et Energie | p.3 |
| * ATELIER PRATIQUE: | Massage Ayurvédique | p.3 |
| * AGENDA: | A vos stylos ! | p.3 |

ARTICLE DE SAISON: **L'Automne et la rentrée**

Le retour des vacances à laissé place à la rentrée: École, études et travail reprennent leur place dans notre emploi du temps...

C'est un nouvel élan qui en cours d'année et aussi le moment de reprendre un rythme distinct avec celui des vacances et faire le point avec les bonnes résolutions de la nouvelle année. Un moment idéal pour opérer certains changements dans notre vie, afin de se réaligner avec nos buts profonds. Aussi pour se dédier à de nouveaux projets et reprendre les activités, passions, sports et détente, seul, en famille ou en groupe, en salle ou dans la nature dans le but de se ressourcer.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce bulletin des articles concernant les ateliers suivants: relaxation et énergie, massage détente selon l'Ayur-

véda (système de santé traditionnel multimillénaire de l'Inde). Ces ateliers sont un bon moyen d'entretenir les bienfaits et le ressourcement acquis durant les vacances (qui peuvent déjà sembler loin pour certains)!

Cette saison d'automne, dont l'équinoxe se situe le 21 septembre, est associée à l'élément Métal et avec l'énergie du poulmon et du gros intestin. Il s'offre à nous une période propice pour l'équilibre des énergies, l'élimination des toxines et flegme accumulés durant l'été, avant que l'humidité et le froid de la fin de cette saison leur donne les conditions propices pour s'exprimer.

Pour illustrer ces aspects je présenterai des articles sur le nettoyage interne avec la cure de raisin et la détoxination ionique. Une séance d'entretien en ostéopathie, massage Ayurvédique ou de d'équilibrage énergé-

tique peut-être également recommandée pour évacuer les accumulations et s'aligner avec l'énergie de saison.

Coté alimentation c'est la saison des courges, les champignons et les algues sont excellents pour les poumons (seulement ceux que vous êtes certains d'identifier comme comestibles), le raisin (du beau du Bio!) en cure de 2 jours à deux semaines.

Vous pouvez de nouveau introduire des épices chauffantes douces comme le poivre noir, puis la cannelle dès que le froid se fait sentir.

Et puis en ces temps de grippe qui prennent tournure de Esbola, mieux vaut prendre ses précautions entretenir son système immunitaire.

Alors bonne rentrée à tous! ☺



EDITO:

Voici l'édition de septembre pour 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

Prochain numéro mi-octobre, en attendant: **Bonne rentrée!**

CONFERENCES et STAGES:

Jacques SALOME

De la rencontre amoureuse à l'aventure du couple

**vendredi 09 octobre
20h30**

Amphi Weil, campus
St Martin d'Hères
Dédicaces à partir de 19h30

Participation: 10€

Infos et inscriptions
www.centrereliance.com

Tessie DESPRES

Le Tao de la femme

**Lundi 28 septembre
20h00**

2 rue du moucherotte à Claix
Participation: 8€

Infos et inscriptions

[http://
www.coachingrelationnel.
com/calendrier.php](http://www.coachingrelationnel.com/calendrier.php)

IDA PALADINI-LYAN

**La famille recomposée,
une place pour l'enfant de l'autre**

**Jeudi 8 octobre
20h30**

Hammam café
6 rue Colbert à Grenoble

Participation:
8€ et 5€ en tarif réduit

Infos et inscriptions
contact@eclore.fr

ARTICLE: La cure de raisin

La cure de raisin nettoie l'organisme: cette monodiète est considérée par les naturopathes comme une cure de revitalisation et de détoxification de l'organisme, particulièrement digeste.

Idéale pour les bien portants, elle est aussi indiquée pour les personnes anémiées et pour les individus de constitution neuroarthritique ou sanguinoléthorique.

Elle corrigera aussi bien le terrain du rhumatisant que celui de l'obèse, de l'hépatique que de l'hypertendu, du constipé que du goutteux ou de l'hypercholestérolémique... Elle sera utile en cas de constipation chronique, de lithiase et de dyspepsie.

Tous les émonctoires sont sollicités : le drainage rénal et hépatique est profond mais non agressif; les intestins soulagés de toute fermento-putrescence.

Très chargé en sucre le raisin contient peu de protéines et de matières grasses. La clef de son action réside dans ses autres constituants: acides organiques, tanins, anthocyane, flavones... dont les actions sur l'organisme restent encore aujourd'hui inexplicables. Seules contre-indications est le diabète et la grossesse.

Comment faire?

Préparer son intestin en diminuant progressivement le bol alimentaire et manger que des

légumes et fruits les deux ou trois jours précédant la diète. Il est crucial d'adopter le même régime après.

Quel raisin?

Mélanger les variétés pour stimuler le goût et ne pas se lasser, en version Bio bien sûr!

Quelle quantité?

1,5 à 2 kilo par jour et à volonté. Entre 3 jours et 3 semaines. Tout dépend de la motivation de la personne et de son expérience en matière de diète ou de jeûne. Il ne s'agit pas de se priver ou de se contraindre. Les notions de choix et de plaisir sont très importantes. ☼

Article complet sur:

<http://www.medecines-douces.com>

«Le raisin:
une véritable
cure de
jouvence »

**PLUS D'INFOS: A (re) découvrir sur le Web...****Grippe porcine,
un mauvais remix !**

Pour tenter de répondre à cette question voici une réponse en vidéo sur des faits datant de 1976, identiques à ce qui ce trame actuellement :

http://www.dailymotion.com/video/x9my3m_grippe-porcine-de-1976_news

Le remède serait-il pire que le mal ou est-ce une affaire de gros sous?

A vous de juger...

Encore la crise?**Le futur de l'argent: Les monnaies libres**

Au cours d'une conférence donnée par en avril 2008, Jean-François Noubel nous explique les architectures invisibles, le rôle de la monnaie rare dans l'intelligence collective pyramidale, l'arrivée de millions de monnaies libres dans les prochaines années, le lien entre structure monétaire et conscience.

1ere partie: <http://blip.tv/file/1481482>

2eme partie: <http://blip.tv/file/1481682>

Le Ginkgo et ses vertus

Le ginkgo est en effet l'arbre rêvé pour entretenir la longévité. Si vous avez en ce moment encore des feuilles vertes sur votre arbre, sachez que c'est l'heure de la récolte. **En règle générale, on récolte les feuilles de ginkgo au moment où les premières feuilles commencent à jaunir.**

Les faire sécher pour en bénéficier toute l'année en les laissant dans une pièce très sèche. Vous pouvez aussi, éventuellement, les utiliser fraîches. Le mode d'emploi traditionnel est l'infusion.

[Voir l'article complet ici.](#)

**ACTUALITE : Détoxinez votre corps avec les ions !**

Durant une séance de 30 minutes, les pieds dans l'eau, vous verrez comment les toxines accumulées durant toutes ces années sortent des pores de vos pieds pour le plus grand bienfait de votre santé.

Alimentation mal adaptée, graisses en excès, air et eau pollués, produits chimiques, médicaments, boissons alcoolisées, tabac mais aussi stress et émotions... Une série de facteurs qui co-génèrent des toxines et participe l'acidification de notre corps, qui devient ainsi un terrain propice pour accueillir une maladie.

De nos jours, un adulte arrive à accumuler jusqu'à 5 kg de toxines: environ 2Kg de résidus alimentaires dans les intestins, 1 dans le foie, 500g de sels dans les articulations, les reins, de concrétions dans la vésicule biliaire, le reste étant disséminé dans les autres organes.

Il maintenant à portée de tous d'évacuer ces débris pour notre plus grand bienfait. Et cela sans pour autant passer par un jeûne d'une semaine ou un protocole naturopathique comprenant une diète et plantes appropriée durant un temps parfois perçu comme long et fastidieux par la majorité si pressée.

Par l'intermédiaire d'un appareil électronique, le corps produit des ions qui aident les cellules à se régénérer, puis à expulser leurs toxines par les pores de la peau des pieds (les plus gros du corps) dans un bain d'eau tiède légèrement salée.

Un véritable drainage en douceur. C'est impressionnant de voir ce qui sort de notre corps!

Avec un série de 5 à 10 séances en cure d'attaque. Puis une à deux séance par mois en entretien, vous vous sentirez rajeuni, plus léger et en meilleure forme.

Cette cure permet de vitaliser le système énergétique, corrige le terrain acide, renforce le système immunitaire, l'élasticité de la peau et aide à l'amincissement.

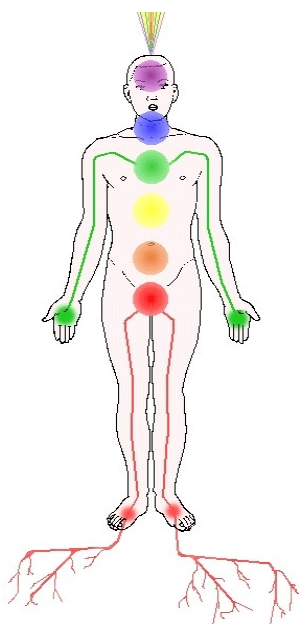
Indiqué pour tous dès 8 ans: adultes, enfants, bien portants et personnes sous traitement médical, cancer, arthrite, cholestérol...contre-indiqué pour les personnes transplantées, portant un pacemaker et femmes enceintes ou allaitantes.

Tarifs: 35€ la séance découverte. 30€ en forfait de cure de 7 sessions. Possibilité à domicile.

Offre découverte: Invitez 6 de vos amis et recevez une session gratuite chez vous!

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à me contacter directement:

kdifoggia@yahoo.fr ou 06 24 41 01 86

ATELIER ENERGIE ET RELAXATION : Détente et anti-stress

Restez zen toute l'année!

Oubliez le stress et venez vous détendre dans un espace dédié à votre bien-être.

Expérimentez la détente et la relaxation grâce à une série d'exercices physique et énergétiques simples, avec la respiration consciente, la visualisation, relaxation guidée, l'énergie des minéraux et des huiles essentielles, ponctué par 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:

Un mardi sur deux, 19h00-20h30.

Début des cours le mardi 22 septembre**Inscriptions et tarifs:**

15€ la séance, 90€ le trimestre et 220€ l'année.

Renseignements / inscriptions:

Karl Di Foggia: 06 24 41 01 86
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

**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 Ruieres

Prochains rendez-vous

Conférence psycho-généalogie

Judi 26 novembre 2009

ACR

2 rue du Moucherotte à Claix

[Lien vers le plan ici.](#)

Dates à préciser

Conférence sur l'Ayurvéda

Week-end ressourcement selon
l'Ayurvéda

Conférence Géobiologie
Et ateliers d'harmonisation
de l'habitat

INFO ATELIERS

En cas de difficultés financières, merci de me contacter.

Un aménagement du règlement et/ou un tarif réduit pourra être envisagé à la discrétion de l'organisateur (places limitées).

Karl Di Foggia
Psycho-énergéticien
kdifoggia@yahoo.fr

06 24 41 01 86