

Pleiniors

Vivre pleinement !

Mag

Manger bio,
est-ce mieux ?

Home detox
automnal

L'Europe
grandeur nature

Notre belle rencontre
Patrick Breuzé

*"Un amoureux des mots
et de la montagne"*

Dossier
L'AYURVÉDA

Remue méninges
Sudoku, anagrammes, rébus,
mots fléchés, mots casés...

NUMÉRO

27

PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*

AUTOMNE 2020



Home detox automnal

L'automne, une saison propice pour un retour à Soi vital



LA SAISON AUTOMNALE COMMENCE À SE FAIRE SENTIR... LES JOURNÉES RACCOURCISSENT, LA TEMPÉRATURE BAISSÉ PROGRESSIVEMENT, LA LUMINOSITÉ DU SOLEIL SE FAIT PLUS DOUCE, LES FEUILLES SE COLORENT... AUTANT D'INDICES QUI NOUS AMÈNENT À ACCUEILLIR CETTE NOUVELLE SAISON, POUR CERTAINS DANS LA JOIE, ET POUR D'AUTRES, AVEC UNE CERTAINE ONCE D'ANXIÉTÉ, DE TRISTESSE ET DE MAL-ÊTRE... ALORS QU'AVONS-NOUS À APPRENDRE DE CETTE SAISON ET COMMENT LA RENDRE PLUS DOUCE ET RÉCONFORTANTE ?

En revenant à Soi, tout simplement !

Revenir à Soi, c'est prendre du temps pour s'écouter, se faire plaisir, ralentir... en douceur.

Tout comme la Nature s'exprime différemment en fonction des saisons, nous avons nous aussi un rythme qui diffère en

fonction des mois de l'année. Il est très bénéfique pour chacun d'entre nous d'être aligné avec cette horloge cosmique, afin de bénéficier des bienfaits de chaque saison.

Et pour cela, la saison automnale correspond à la saison de l'abondance et de la récolte de tout ce qui a été semé lors du printemps et qui a eu le temps de fructifier lors de l'été. Cette saison automnale nous prépare aussi progressivement à l'hiver, qui sera la saison propice pour nous recentrer et faire le bilan de toute l'année.

Une saison pour ralentir...

Progressivement, nous ressentons le besoin de calmer les activités, les sorties... Les journées étant moins longues, cela nous pousse à revenir petit à petit chez nous, dans notre cocon. Vous remarquerez que cela se fait naturellement. Mais en y mettant un peu de conscience, nous pouvons transformer notre expérience et augmenter notre niveau d'énergie et notre bien-être au quotidien.

Ainsi en ralentissant, nous nous offrons la possibilité d'aller

"LA QUESTION DE CE QUE VOUS VOULEZ POSSÉDER EST EN RÉALITÉ LA QUESTION DE SAVOIR COMMENT VOUS VOULEZ VIVRE VOTRE VIE. "

Marie Kondo

à notre propre rencontre, en nous recentrant, d'observer les « plus » et les « moins » de notre vie et de ré-équilibrer les excès quels qu'ils soient.

Une approche holistique du bien-être et de la santé.

Pour un retour à Soi qui soit pleinement bénéfique et bien vécu, plusieurs éléments sont à prendre en compte. Nous pouvons en citer quelques-uns :

- par exemple, faire attention à son hygiène de vie (quelle alimentation avons nous ?),
- à sa santé physique (quel sport pratiquons nous ?),
- à sa santé émotionnelle (prenons nous le temps de respirer, de méditer ?)
- ou encore à sa santé mentale (pratiquons nous la lecture ou toute autre stimulation intellectuelle ?).

Une approche holistique de la vie nous donne toutes les clés nécessaires pour vivre bien et longtemps dans les meilleures

RANGER N'EST PAS TRIER ! ON NE TRICHE PAS ;)

Souvent lorsqu'on décide de faire du tri chez soi, on passe plus de temps à déplacer les objets qu'à se questionner réellement sur leur fonction, leur état et leur valeur pour nous aujourd'hui ! Du coup, on cherche moult astuces pour optimiser les rangements afin que tout rentre au mieux dans les placards, alors que la plupart de nos objets ne nous servent plus depuis longtemps...

La meilleure façon de faire la différence pour avoir un intérieur rangé et qui tient dans le temps, c'est de faire du tri avant de vouloir ranger et organiser. Après une session de tri efficace, on se rend compte que nos placards actuels sont bien assez grands pour tout accueillir !

Petites astuces : Soyons organisés pour gagner du temps et de l'énergie et faisons plusieurs bacs lors de la session tri : un bac « à jeter », un bac « à donner », un bac « à vendre », un bac « je ne sais pas » qui doit être revisité régulièrement, et de préférence le moins rempli possible.

Et le reste, remettons dans les placards, en soignant notre façon de ranger et de nous organiser !

A vos marques, prêts, triez !



**EDI
FIM**

DÉMARRAGE DES TRAVAUX

Colline des Monts
Vues panoramiques
19 appartements du 2 au 4 pièces

Renseignements et ventes

04 79 63 89 50

edifim.fr

ANNECY | GRENOBLE | AIX-LES-BAINS | MONTAGNE

conditions. Recherchons alors à atteindre une qualité de vie qui soit optimale sur tous les plans, à la fois sur le plan humain, mais aussi environnemental.

Home detox ?

Prendre soin de soi est primordial, mais prendre soin de notre lieu de vie l'est tout autant.

Notre maison est notre miroir, elle reflète nos états d'âme, nos habitudes, notre histoire, nos projets... Elle prend soin de nous en nous protégeant du chaud, du froid..., en gardant nos trésors, ou encore en nous créant un espace de ressourcement et de repos.

Et si nous prenions aussi soin d'elle, comme elle le fait avec nous, en en faisant un espace lumineux, joyeux et qui respire ? De cette manière, elle nous le rendra bien car nous sommes reliés à notre habitat, et s'il est sain et équilibré, alors notre vie le sera également. Cela commence par une chose : le « home detox », un allègement de tout ce qui n'a plus lieu d'être dans notre vie, c'est-à-dire du tri, du tri et encore du tri ! Et cela tombe bien, car la saison automnale est idéale pour ce travail de fond ! Tout comme les feuilles tombent à cette époque, nous délaissions avec elle le superflu de notre vie, pour revenir à l'essentiel, notre essence même.

Un lâcher-prise salvateur !

Souvent l'automne fait ressortir un sentiment de chagrin, de tristesse, d'anxiété. Entre autres, cela s'explique par le fait qu'il nous met face à notre peur de laisser partir les choses, de revenir à nous dans notre silence intérieur... Alors accueillons ces émotions, ne les refoulons pas. Laissons-les s'exprimer, remonter à la surface afin de nettoyer tous les non-dits accumulés. Ne luttons pas, car nous renforcerons nos résistances et nos peurs. Lâchons-prise et laissons-les s'envoler !

En laissant partir ce qui n'a plus lieu d'être dans notre vie, dans la douceur et dans la détente, nous participons au grand cycle de transformation des énergies, tout comme la Nature le fait dans sa végétation. Nous nous offrons ainsi une véritable respiration qui nous amène simplicité, fluidité et joie dans tous les secteurs de notre vie.

Le tri, un outil puissant de transformation intérieure.

Revenez à vous, dans votre intérieur, observez et trie. De tous les fruits récoltés des saisons précédentes, ne gardez que les graines qui vous nourriront véritablement, celles qui nous procurent uniquement de la joie, du bonheur et du bien-être. Nous pourrions alors les voir éclore de nouveau au printemps prochain, sous différentes formes : de nouveaux projets concrétisés, de nouvelles rencontres, une meilleure santé, des relations harmonieuses... Alors soyons courageux, et coupons avec tout ce qui ne vibre plus avec nous, nos valeurs et nos idéaux. Ne cédon pas à la peur et à la dépendance. Ces petites morts sont salvatrices.

Ne négligons pas la puissance du tri, que ce soit dans tout ce que nous avons accumulé physiquement, mais aussi dans nos pensées. En pratiquant le désencombrement, nous alléons à la fois notre lieu de vie, mais nous apprenons progressivement à mieux nous connaître, à force de décisions et de choix à faire entre ce que nous décidons de garder ou d'éliminer. Et progressivement, cela nous amène à clarifier quels sont nos besoins réels et non négociables dans notre vie aujourd'hui, de prendre confiance en nous et d'orienter notre vie selon nos vœux les plus chers !

Alors observons bien notre lieu de vie et posons nous la question : « Comment je me sens "vraiment" chez moi ? ». Et faisons de la place et de la clarté en nous et chez nous. Prenons ce temps pour nous, et faisons le en conscience. Nous serons récompensés bien au-delà de nos attentes.

SOPHIE PIRANDA
CONSULTANTE SPÉCIALISÉE
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE
WWW.INSPIRATION-SP.COM
WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP
SP@INSPIRATION-SP.COM

