

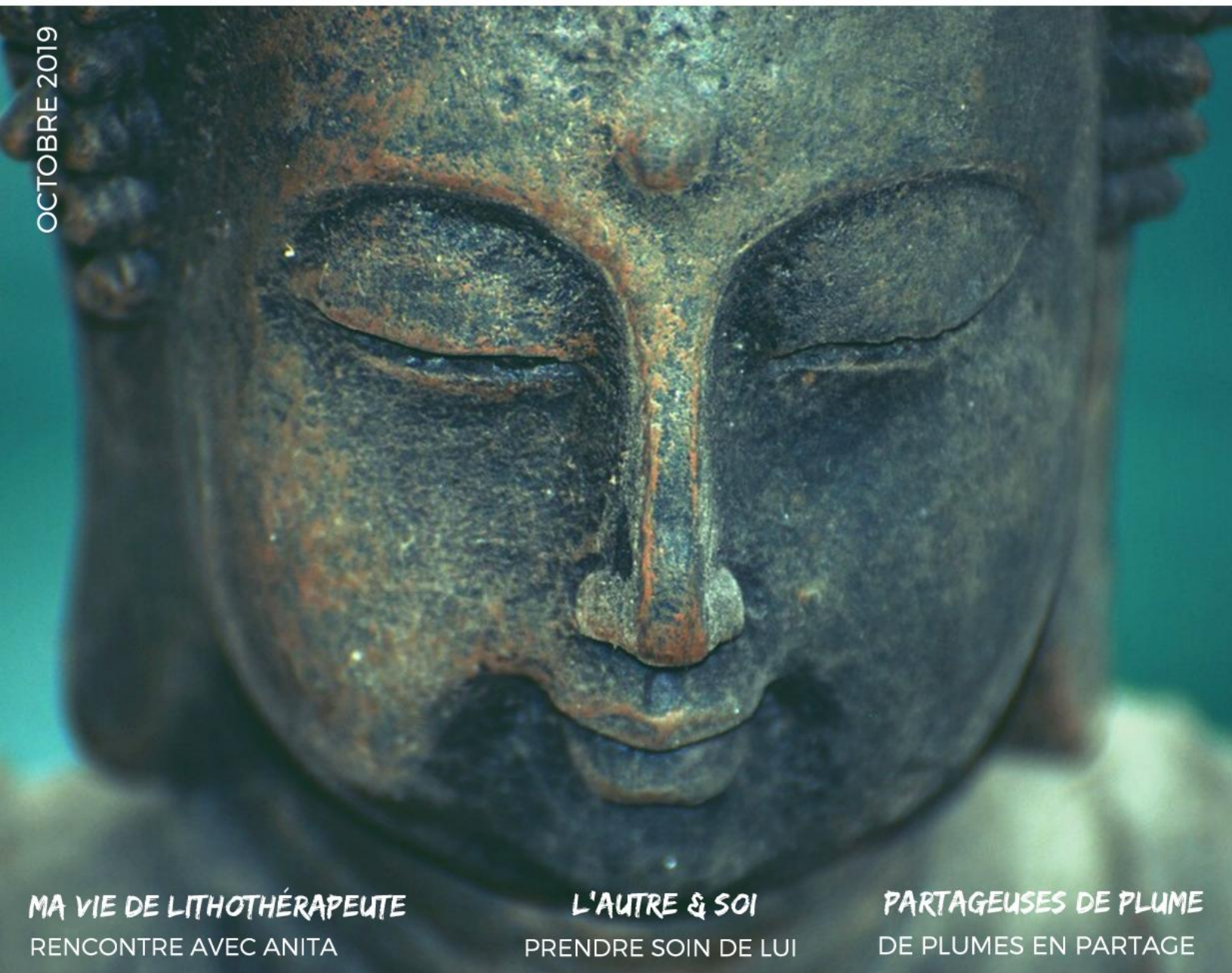


INSTINCT'ANÉ

LE MAG' DE PLUMES EN PARTAGE

#1

OCTOBRE 2019



MA VIE DE LITHOTHÉRAPEUTE
RENCONTRE AVEC ANITA

L'AUTRE & SOI
PRENDRE SOIN DE LUI

PARTAGEUSES DE PLUME
DE PLUMES EN PARTAGE

INTROSPECTION ENFANTESQUE
PSYCATRICES & PANOPLIES DE L'EGO



INSTINCT'PARTAGE
COUPS DE COEUR DU WEB



NAMASTÉ - SOMMAIRE

INSTINCT'MIND - L'AUTRE & SOI

PRENDRE SOIN DE LUI ----- **Page 4**

INSTINCT'VIEW - MA VIE DE LITHOTHÉRAPEUTE

RENCONTRE AVEC ANITA ----- **Page 8**

INSTINCT'CHRONIC - INTROSPECTION ENFANTESQUE

PSYCATRICES & PANOPLIES ----- **Page 12**

INSTINCT'PLUME - PARTAGEUSES DE PLUME

DE PLUMES EN PARTAGE ----- **Page 16**

INSTINCT'PARTAGE

COUPS DE COEUR DU WEB ----- **Page 20**



WELCOME

PEYART, UNE PLUME DE PARTAGEUSE, CÉLIBATTANTE & ATTACHIANTE ?

Quadra, blonde de surcroît,
en pleine reconnexion avec soi-même,
Peyart a un goût prononcé pour la Spiritualité !
Créativité, photographie, lecture, écriture, nature,
zentitude... des valeurs sûres à ses yeux.

Sa charge mentale, toujours en action,
à faire 10 choses en même temps,
l'amène à s'interroger sur les relations humaines,
sur son devenir professionnel, sur ce monde qui
l'entoure... en vraie Bridget Jones,
elle ne cesse d'apprendre et d'évoluer
après chaque expérience de vie.

Instinct'ané, c'est ce projet de magazine,
de partage, d'écriture instinctive !

A vous de découvrir.
Parce que oui par ici,
il y a aussi de la place pour vous....

PEY ART
UNE PARTAGEUSE DE PLUME

REDACTION

PEYART @INSTINCTANE

Rédactrice - Graphiste Spirituelle

© Contenus et graphismes - Tous droits réservés

NOUS CONTACTER

SITE WEB <http://instinctane.com/>

INSTAGRAM [@instinctane.lemag](https://www.instagram.com/instinctane.lemag)

FACEBOOK [facebook.com/instinctane/](https://www.facebook.com/instinctane/)

PAR MAIL deplumesenpartage@gmail.com

CONTRIBUTIONS

© Anita - Crystalide

© Elise - French Plume

© Julie - Kinoko

© Herveline - Les Flammes du Bonheur

© Une Chouette Maman

Credit-Photos - ©Pixabay <https://pixabay.com/>



@instinctane,
c'est un compte Instagram
sur la photographie.

C'est capturer ce que l'œil ne voit plus,
mais toujours à l'instinct, mes instantanés !

Et comme la créativité m'a toujours évadée,
j'ai dissocié mes créations de zentitude comme
j'aime le dire sur **@instinct.crea**

L'envie d'écrire restant omniprésente,
pourquoi ne pas se lancer un nouveau
défi en créant mon propre univers graphique,
mêlant les mots, avec les maux,
le zen, l'instinct...

Et voit le jour Instinct'Ané, le Mag
/Bien-être, Zentitude & Partage/

5 rubriques vous sont proposées :
Instinct'Mind, Instinct'View,
Instinct'Chronic, Instinct'Plume, Instinct'Partage.



INSTINCT'MIND

Prendre le temps de l'Autre, ou savoir s'en détacher pour mieux être Soi !

Deux pensées interconnectées qu'il faut équilibrer
pour être en phase avec soi-même.

L'AUTRE & SOI...

**« NE FAIT PAS À AUTRUI CE QUE TU NE
VOUDRAIS PAS QUE L'ON TE FASSE »**

Il n'y a que rarement de recette miracle pour trouver le juste milieu entre l'Autre et Soi, que ce soit sur un terrain dit d'amitié, ou bien dans le cadre d'une relation sentimentale.

L'autre, qui peut être un parent, un ami, une connaissance,... et pourquoi pas soi-même.

N'AVEZ-VOUS JAMAIS ÉTÉ CONFRONTÉ À CET AUTRE ?

Cet autre toujours pressé, surchargé, occupé, indisponible ou disponible à sa guise.

Cet autre dont vous pouvez être en attente, qui lui ne se soucie guère de vous, qui vit sa vie, fait ses choix, traverse ses épreuves ; qui se rappelle à vous de temps à autre.

Mais cet autre, il se peut que vous le soyez tout autant... car les rôles sont inversables.

Et c'est en se mettant à la place opposée que l'on apprend aussi sur Soi.

La vie 2.0 où tout s'apprend virtuellement, où les relations humaines n'ont plus la même saveur, nous éloigne des gens, en les rendant pour autant accessibles plus vite.

QU'EN EST-IL DU VRAI PARTAGE, ET DES VALEURS AMICALES OU FAMILIALES ?

Ce temps où l'on prenait du temps pour l'autre, où la famille avait une vraie résonance, où l'amitié avait le goût de l'écoute et du partage, où l'on accordait aussi sa place à l'autre, soi-même.



DOIT-ON SE DÉTACHER DE L'AUTRE, ACCEPTER CETTE FIN QUE L'ON A PARFOIS DU MAL À VOIR COMME UNE NÉCESSITÉ POUR SON PROPRE BIEN-ÊTRE ?

Réussir à tourner une page, revoir ses attentes ; une multitude d'émotions à prendre avec recul pour voir autrement, ne pas se faire juge et aller de l'avant.

Nous avons tendance à ressentir la négativité avant la positivité, y faire un constat d'échec.

Prendre le temps de l'autre, c'est lui montrer l'importance que vous lui accordez, la valeur qu'il a à vos yeux, et la place qu'il tient dans votre vie, peu importe la distance, la situation de chacun, les modes de vie....

Prendre le temps de son Soi, c'est s'écouter davantage, ne plus trop donner à tout va, voir ce que l'on reçoit, se préserver et être juste dans l'échange, un tantinet égoïste en cohérence avec ses valeurs profondes et non pour répondre à un « je dois ».

QUELLE PLACE ACCORDEZ-VOUS À VOTRE ENTOURAGE ? ET SURTOUT À VOUS-MÊME ?

A contrario quand la situation devient toxique, le détachement sentimental ou la rupture définitive sont une nécessité. S'éloigner de l'autre, c'est parfois devoir revoir ses rêves, se délester de l'amertume, cette vilaine petite peau de chagrin. Réaliser que toute chose est en soi éphémère, que personne n'a la certitude de demain. Rien n'est fixe, tout est inconstance, et qui en connaît les causes, en mesure les conséquences.

Aucune science ne régit nos actes. Acceptons la mouvance de la vie, et laissons nous porter. Le lien avec autrui ne doit jamais être senti comme une difficulté. Au fond de vous, même si vous êtes de nature timide ou introvertie, même si faire un pas vers l'autre vous demande de sortir de votre zone de confort, ce lien doit se vivre à terme tout en simplicité et spontanéité.

Être accepté pour Soi reste la base de la relation à l'Autre. Et comme toute interconnexion, elle s'entretient, elle demande du temps, de l'énergie, pour durer.



**"ET VOUS,
PRENEZ-VOUS
LE TEMPS
POUR
L'AUTRE ?"**



ALORS, À VOUS DE JOUER AUJOURD'HUI !

SI VOUS PRENIEZ QUELQUES MINUTES POUR RÉFLÉCHIR AUX RELATIONS QUE VOUS ENTRETENEZ AVEC LES AUTRES, AVEC VOS PROCHES, AVEC VOUS-MÊME.

Prenez vous le temps d'échanger régulièrement ? Etes vous toujours à l'initiative pour conserver ce lien ? Donnez vous vous aussi du temps à cet autre ? Y a-t-il des relations qui ne vous apportent rien et que vous n'avez pas nécessité de conserver ? Adoptez vous la facilité du virtuel pour avoir des nouvelles ? Quels petits gestes, petites attentions avez-vous envers l'autre, et surtout envers vous-même ? Vous cachez vous vers le manque de temps, de disponibilités comme bonne excuse pour ne pas donner de nouvelles ? Et envers vous-même, prenez-vous du temps pour vous écouter vous ? Quelle place avez-vous finalement accordé à votre Soi ?

SOURIS A LA VIE
ET LA CHANCE VIENDRA

À TOI !





INSTINCT'VIEW

"Et si on parlait Lithothérapie..."

Rencontre avec Anita MASSON

RENCONTRE AVEC ANITA...

INTERVIEW BY PEY ART

QU'EST-CE QUE LA LITHOTHÉRAPIE POUR TOI ?

Pour moi, et bien au-delà de la partie thérapeutique, c'est un art de vivre, une ouverture sur le monde et sur soi-même. Le minéral est le lien le plus ancestral, le plus profond que nous ayons avec la Terre Mère. Nous avons beaucoup à apprendre de lui, et il peut nous aider à en savoir autant sur nous.

POURQUOI LES PIERRES SONT-ELLES DEVENUES AUSSI PRÉCIEUSES DANS TA VIE ?

J'ai trouvé mon chemin de vie grâce à elles. Je me suis longtemps obstinée à vouloir faire comme tout le monde, faire des études, avoir un bon travail... Je m'en rendais malade tellement cela était à l'opposé de moi. Les pierres m'ont sauvée de ce panier de crabes, et m'ont aidée à m'assumer telle que je suis, avec mes idées, mes valeurs, contre la pression sociale.

AS-TU UN CONSEIL AVISÉ SUR LEUR UTILISATION ?

Les traiter avec humilité, respect et gratitude, sans attendre d'elles qu'elles révolutionnent nos vies. Elles sont un soutien dans notre parcours de vie, pas une solution miracle à nos problèmes.

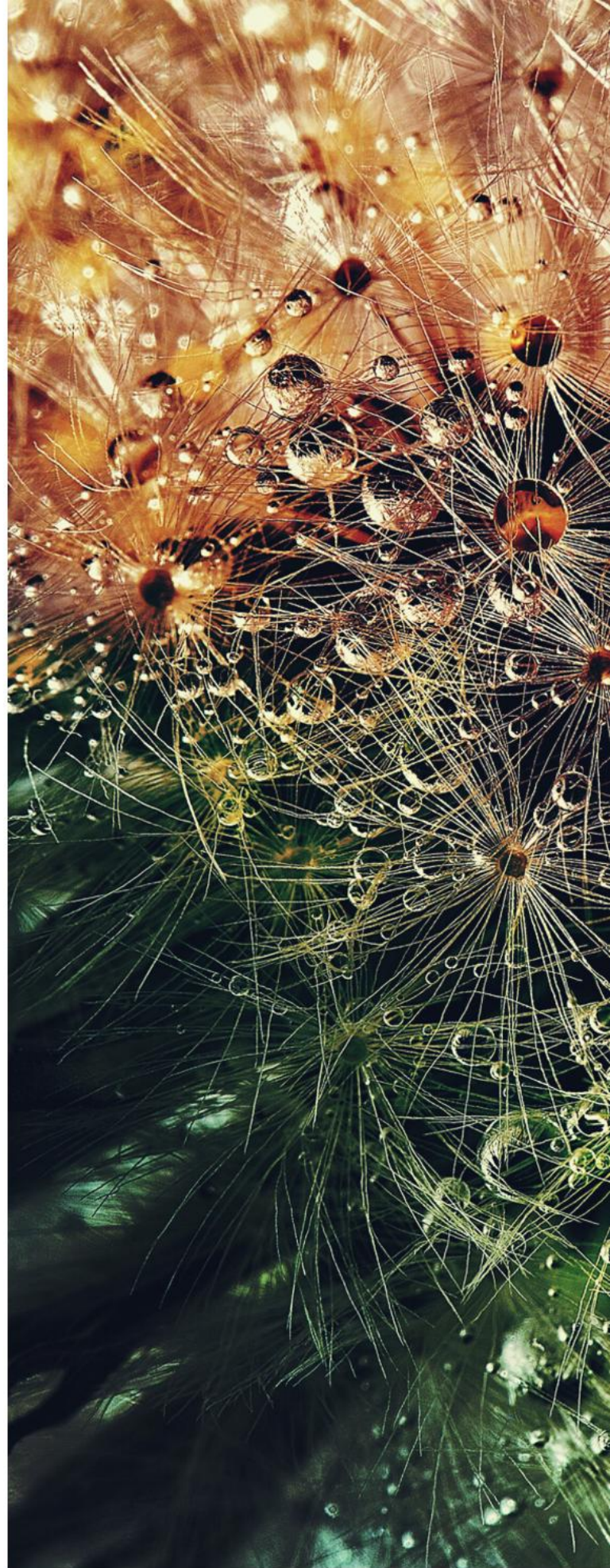
COMMENT LES SÉLECTIONNES-TU ?

A l'acquisition, c'est souvent au coup de coeur, par attirance, ou alors parce que je cherche une spécificité dans les propriétés, la forme, la couleur.

A l'utilisation, pour moi ou pour un consultant, c'est mon intuition qui prend le dessus. S'il m'arrive encore de devoir vérifier certaines informations, j'ai des sortes de flashes qui me viennent, je visualise la pierre appropriée, je sais où la placer et comment la manipuler le cas échéant.

QUE PEUT-ON TRAITER À TRAVERS LEURS ÉNERGIES ?

Elles ont souvent de nombreuses propriétés et agissent tant sur le corps physique, psychologique, émotionnel, etc. Soulager une migraine, apaiser les problèmes de coeur telle que l'arythmie cardiaque, soutenir en période de dépression, stimuler les facultés mentales... Les pierres interviennent dans tous les domaines que l'on peut souhaiter. Elles sont un excellent support dans le développement personnel.



- RENCONTRE AVEC ANITA -

AUJOURD'HUI, QUEL EST TON MODE DE VIE ? AS-TU RYTHMÉ AUTREMENT TA VIE À LEUR CONTACT ?

J'ai la chance de vivre à la campagne, et au fil des années j'ai renforcé mon lien avec la nature. Je prenais les arbres dans mes bras bien avant de connaître toutes les techniques de développement personnel actuelles (rires).

Depuis que les pierres sont entrées dans ma vie, je me suis rendue compte que le végétal et le minéral sont indissociables. Parfois je vais me promener en forêt rien que pour y trouver l'arbre dont les racines accueilleront une pierre que je souhaite rendre à la Terre. Chaque cours d'eau est l'occasion de purifier certaines d'entre elles. Je suis les phases de la lune pour savoir quel est le meilleur moment pour les recharger ou les sélectionner afin de les porter.

Dans ma vie de tous les jours, les pierres ne cessent de m'accompagner. Quelle que soit la situation (sortie dans un endroit très fréquenté, période de règles, émotion forte...), instinctivement je vais choisir la ou les pierres qui vont me soutenir. J'en donne ou prête facilement à mon entourage proche également. Comme ma vie tourne essentiellement autour de la lithothérapie et que j'ai toujours souhaité aider les autres, j'ai fini par en faire mon métier. Cela ne pouvait pas en être autrement.

ET SI TU NOUS PARLAIS DE TON PARCOURS ?

J'ai découvert la lithothérapie assez tardivement, alors que j'étais déjà dans la vie active. Mais les pierres sont arrivées dans ma vie à un moment où j'ai pu me consacrer à elles.

Une révélation, je me suis investie tout de suite. J'ai acheté des livres, participé à des stages, rencontré d'autres passionnés par le biais d'Internet...

Si aujourd'hui cette discipline commence à avoir son public, ce n'était presque pas connu à l'époque, et il m'a fallu encaisser de nombreux commentaires désagréables. Cela faisait doucement rire les gens qui me prenaient pour une originale un peu perchée, d'autres se moquaient de moi, pensant que c'était du délire, un besoin de combler quelque chose avec un placebo. Sans parler de ceux qui se braquaient complètement, me prenant pour une folle furieuse doublée d'un charlatan !

Heureusement les mentalités changent, les esprits s'ouvrent, les gens se tournent davantage vers les soins parallèles, les médecines douces, le développement personnel.

J'ai aussi eu la chance de rencontrer des gens formidables qui m'ont aidée à ne pas m'égarer, qui avaient parfois compris avant moi que c'était ma voie. Et puis petit à petit, mon entourage a commencé à me prendre au sérieux, à me faire confiance et même à me soutenir. Ce qui m'a énormément aidée pour en arriver là.



Copyright ©Anita Masson

**"J'EN AI FAIS MON MÉTIER.
CELA NE POUVAIT PAS
ÊTRE AUTREMENT"**



Copyright ©Jérôme Senyarch-Edot Photographe

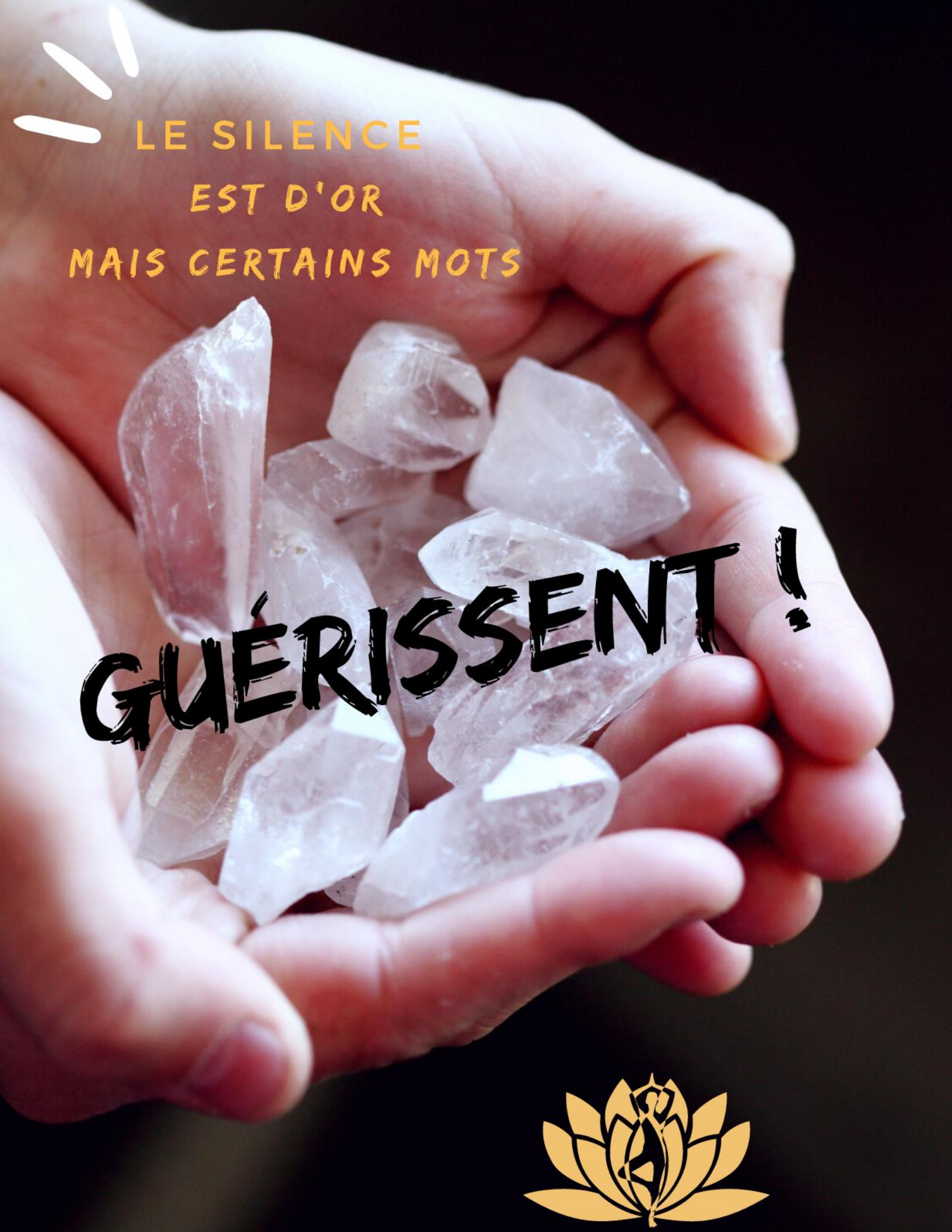
QUELS SERVICES PROPOSES-TU ?

Séance individuelle pour un soin spécifique, ou séance collective davantage axée sur la méditation et la visualisation avec les pierres, j'anime également des stages d'initiation à la lithothérapie. Magnétisme, rééquilibrage des corps, conseils d'utilisation des pierres, fabrication de bijoux énergétiques personnalisés font également partie des services que je propose.

SI ON VEUT EN SAVOIR UN PEU PLUS, OÙ PEUT-ON TE TROUVER ?

Je me situe dans la Montagne de Reims, à Chigny les Roses, et me déplace régulièrement à domicile pour les soins. Je suis également présente sur les réseaux sociaux.

Facebook : <https://www.facebook.com/anita.crystalide/>
Instagram : <https://www.instagram.com/anita.crystalide/>
Et mon site : <https://anitamasson.com/>

A close-up photograph of a person's hand holding several clear, faceted crystals. The crystals are of various sizes and shapes, some showing distinct facets and internal inclusions. The hand is cupped, and the background is dark, making the crystals stand out. In the top left corner, there are several white, curved lines resembling a stylized sunburst or light rays.

LE SILENCE
EST D'OR
MAIS CERTAINS MOTS

GUÉRISSENT !





INSTINCT'CHRONIC

" L'homme qui ignore son passé est condamné
à le revivre éternellement "

"On ne connaît réellement quelqu'un que si l'on connaît son enfance "

INTROSPECTION ENFANTESQUE...

«POUR LES BLESSURES CORPORELLES IL Y A TOUJOURS UN REMÈDE, MAIS POUR LES BLESSURES DE L'ÂME QU'EN EST-IL ? »

**POURQUOI GRATTER LES CROÛTES ?
ROUVRIRE LES BLESSURES, LES PLAIES ?**

Quand j'ai eu 30 ans, on m'a offert un livre « Mon Psy de Poche ».

J'y ai vu là plusieurs messages subliminaux, pas toujours interprétés comme il faut.

Une 10ème d'années plus tard, je tombe sur « Psycatrices », un livre à lire, mais aussi un de ces livres à garder, car vos Psycatrices d'aujourd'hui ne seront peut être pas celles de demain.

Ne plus fonder ses choix sur ses souffrances passées, ne faire qu'un avec son enfant intérieur, panser son cœur brisé sur lequel on a construit sa vie. Prendre soin de lui pour qu'il n'affecte plus la sérénité, les relations avec autrui.

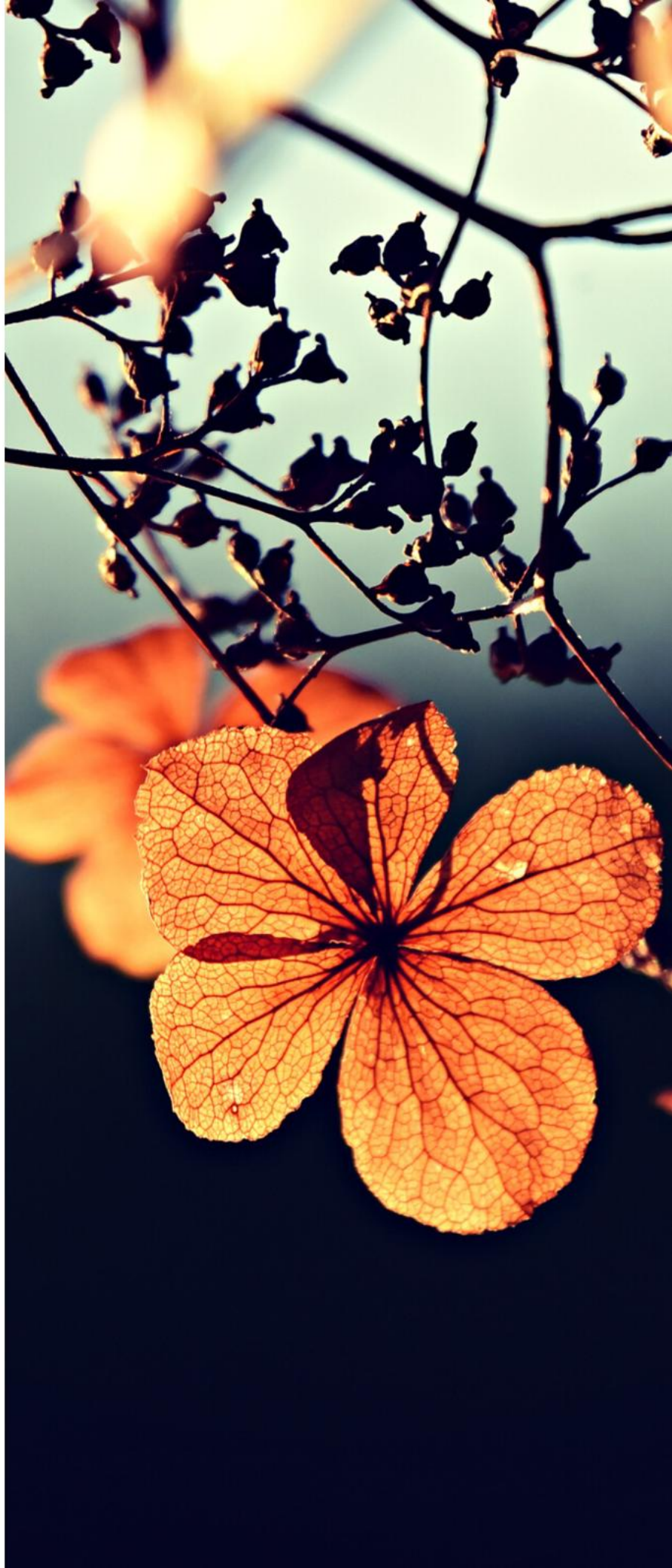
Cesser de s'enfermer dans des réponses réflexes, mises ici et là pour colmater une brèche. Nos attitudes et nos traits de caractère sont là pour nous protéger face à ces « Psycatrices ».

Et pourtant, si nous les étudions d'un peu plus près, sont-ils la bonne manière de nous aider à être nous-même.

Mes blessures d'enfance ont entraîné aussi mes blessures de vie, et contribué à être celle que je suis aujourd'hui.

S'il faut connaître mon enfance pour me connaître réellement, il est clair qu'elle m'a rendue plus forte, mais pas forcément dans la bonne direction pour mon épanouissement personnel.

Parce que l'on a tous des secrets, des non-dits, des choses inavouées ou inavouables, qui sont ancrés en nous, et qui ont brisé l'enfant intérieur qui nous compose en partie.



- INTROSPECTION ENFANTESQUE -

AUJOURD'HUI, PENCHONS-NOUS SUR CE PETIT ÊTRE DE NOTRE VIE, À TRAVERS LES PAGES DE CE LIVRE, PSYCATRICES, OÙ L'AUTEUR NOUS INVITE À DÉCOUVRIR CE VOYAGE INTÉRIEUR POUR TROUVER LA PAIX DE L'ÂME, DU CORPS, DE L'ESPRIT, DE L'ENFANT QUI VOUS GUIDE INCONSCIEMMENT SUR VOTRE CHEMIN DE VIE.

Dans l'enfance, notre 1er critère de sélection se basera sur le simple fait d'aimer ou de ne pas aimer, renforcé par le jugement, le bien ou le mal.

Nous sommes dans un mimétisme dès plus total. Ces deux traits vont composer ce que l'on nomme notre Ego, notre personnalité. Il se construira par ce qui est vital pour nous enfant alors, être aimé et protégé, ressentir cet amour et ce sentiment de sécurité que nous donnent nos parents, et par les différentes panoplies tels des costumes que nous revêtrons afin de conserver ces deux sentiments à leurs yeux pour continuer à percevoir leurs biens faits d'amour et de protection.

S'ensuivra un enchaînement de panoplies jusqu'à l'âge adulte pour exister et panser nos blessures, des carapaces qui deviendront des secondes peaux, imperceptibles ; ces automatismes de l'Ego pour contrer la peur, la peur de l'abandon, du rejet, de l'injustice, de la trahison, de l'humiliation, de la perte de confiance.... Toutes ces Psycatrices que nous ne voyons pas et qui nous pèsent quotidiennement car tellement ancrées en nous, et si peu représentatives de notre Moi-Profond.

"Cette image sociale qui nous permettra d'être accepté et reconnu par les autres, ce n'est pas nous "

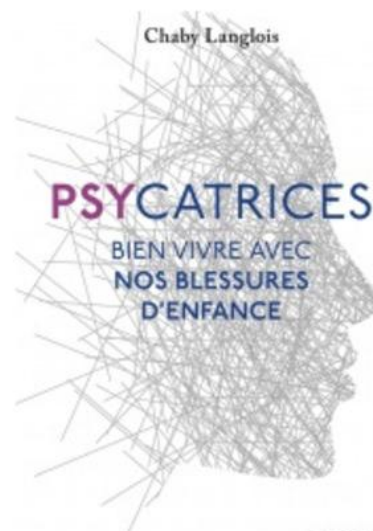
**« NOS PEURS D'ADULTE SONT INTIMEMENT
LIÉES À CELLES DE NOTRE ENFANCE,
ET NOUS INDIQUENT LE CHEMIN
DE LEURS ORIGINES »**

Je pourrais ici développer une à une ces Psycatrices, mais l'interprétation que j'en ferai serait faussée par ma propre histoire. Pour que portent les fruits de l'auteur, je vous invite tout bonnement à aller lire son livre, à vous laisser porter par vos émotions, et y faire le travail intérieur qui vous conviendra. Il est toujours enrichissant de creuser un peu au fond de soi, que l'on pense en avoir besoin ou pas. Et encore plus à travers cette lecture, en se positionnant en tant qu'enfant, en quête de son enfant intérieur et des problématiques inconscientes que l'on a pu rencontrer, mais tout aussi en tant que parent ou futur parent, car par le biais des mots de l'auteur vous en apprendrez sur le mode d'éducation que vous employez aujourd'hui vis-à-vis de vos propres enfants, et vous aurez ainsi quelques pistes pour rectifier les choses, et leurs permettre de grandir en étant plus épanouis et plus à l'écoute d'eux-mêmes.

AVEZ-VOUS RENOUÉ AVEC VOTRE ENFANT INTÉRIEUR ? QUELLE EST DONC VOTRE PSYCATRICE ?

Si vous souhaitez partager votre ressenti sur cette lecture, écrivez à :
deplumesenpartage@gmail.com

Je serai ravie d'ouvrir une nouvelle rubrique de vos retours de lecture.



PSYCATRICES
Copyright © Auteur
Chaby Langlois
~
Éditions Trédaniel
[@editions.tredaniel](https://www.editions.tredaniel.com)





OUVRIR SES MAINS
EST LE PREMIER GESTE VERS

L'ABONDANCE !





INSTINCT'PLUME

"Les Partageuses de Plume ,
un espace où l'on peut mêler les encres, pour exprimer chacune
à sa manière, sa perception des choses de la vie."

PARTAGEUGES DE PLUME...

«LES PARTAGEUSES DE PLUME, QUOIQU'EST-CE ? »

J'ai toujours aimé écrire... depuis mon plus jeune âge, j'adorais les bancs de l'école, les cours de français, de philo, et principalement les livres... tout juste empruntés à la bibliothèque et déjà terminés le temps d'un week-end, d'une journée...

Plus tard, un journal, un blog, des textes, des poèmes, parfois un peu dark, ont parsemé ma vie...

JOUER AVEC LES MOTS POUR EXPRIMER LES MAUX !

Les années ont passé, les technologies évoluées, la vie a filé... mais la créativité m'a rattrapée.

Le besoin d'expression, de partage aussi...

Cette envie d'écrire, et pourquoi pas à plusieurs mains, est revenue titiller mon esprit.



C'est comme ça qu'est née cette page de «partageuses de plume».

Un espace où l'on peut mêler les encres, pour exprimer chacune à sa manière, sa perception des choses de la vie.



- PARTAGEUSES DE PLUME -

Les Partageuses de Plume, c'est permettre à celles qui aiment prendre la plume, mais qui n'ont pas de blog, de compte dédié, de pouvoir s'exprimer via cette rubrique, sur des thématiques basées comme :

- la lecture,
- la photographie,
- le dessin,
- l'art,
- le développement personnel,
- les relations humaines,
- le bien être,
- le mieux-être,
- le bio,
- la santé,
- la spiritualité,
- les cercles lunaires,
- le soin de Soi,...

TOUT PEUT ÊTRE SUJET À L'ÉCRITURE, MAIS TOUJOURS DANS UNE PERSPECTIVE DE BIENVEILLANCE, DE ZEN, D'OPEN MIND.

Le concept, avoir plusieurs plumes qui écriraient dans cette rubrique « Instinct'Plume », au fil des parutions du magazine (si on peut l'appeler ainsi), sous un pseudo pour celles qui veulent rester dans plus d'anonymat, avec leur pseudo insta ou facebook pour celles qui souhaitent promouvoir par cette page, leur propre page ou compte ou blog.



"DE PLUMES EN PARTAGE"



Je n'ai pas la prétention d'être une plume qui sorte de l'ordinaire, j'occupe juste un petit espace sur la toile à qui s'y attardera, en toute simplicité.

Et si d'autres plumes se sentent à leur tour l'envie de partager, je serais ravie de vous faire une place par ici, à mes côtés.

Alors si tu veux rejoindre la Team des Partageuses de Plume, contacte :

deplumesenpartage@gmail.com

Je t'envverrai tous les détails de ce projet.

ON A TOUTES UNE EXPÉRIENCE QUI PEUT ENRICHIR L'AUTRE À NOTRE MANIÈRE, TANT QU'IL Y A RESPECT ET BIENVEILLANCE, TOUT EST POSSIBLE !



ECRIRE
C'EST RANGER
LE BORDEL
QUE L'ON A



DANS LA TÊTE !



INSTINCT'PARTAGE

Ici & là, partageons des Coups de Coeur,
mettons-les à l'Honneur

Les Flammes du Bonheur



@lesflammesdubonheur

Les Flammes du Bonheur, c'est le cadeau idéal à faire pour les fêtes de fin d'année ; glisser dans chaque paquet une douce pensée positive sur la vie !

Ces portes clés de 14 cm, fabriquées en France, vous accompagneront partout où vous irez !



LES FLAMMES DU BONHEUR
Copyright © Créatrice - Herveline

En vente sur Etsy - 6€

Kinoko - Julie



@kinokojulie

Kinoko, c'est un super podcast qui te booste dès le réveil, sur le développement personnel, le bien-être, le croire en soi : Etre Soi tout en étant Entrepreneurse !

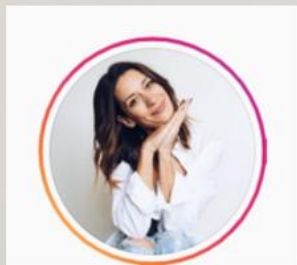
Julie, Entrepreneurse, Podcasteuse et Spécialiste des Réseaux Sociaux, t'accompagnera dans le développement de ton business & de ta vie, mettre en avant ton "Toi", et surtout ne pas le perdre dans toute cette jungle de l'entrepreneuriat.



LE PODCAST "ETRE SOI"

Copyright © Coach - Julie - Kinoko
juliekinoko.fr/etre-soi-podcast

Elise French Plume



Instagram
@elise.frenchplume

Elise French Plume, c'est une vraie dévoreuse de livres, une partageuse de zen, de spirituel, une guidance vers le mieux-être...

C'est une artiste yogiste amoureuse des frites, qui nous fait voyager en compagnie de Paul.

Son premier livre vient de paraître "la Magie des Mots", que je vous invite à découvrir sur Amazon uniquement.



LA MAGIE DES MOTS
Copyright © Auteur
Elise French Plume

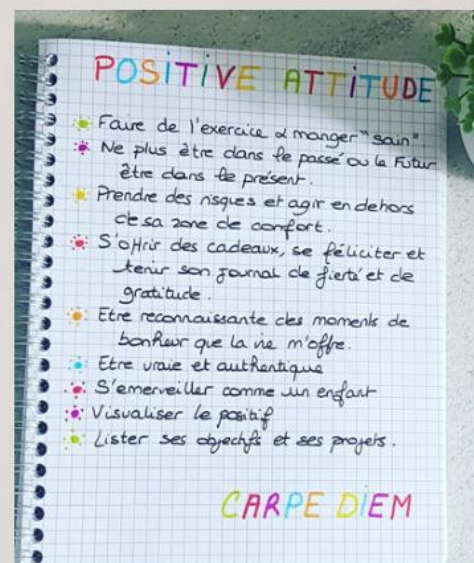
~
Editions Broché - sept. 2019
En vente sur Amazon



Une Chouette Maman



Instagram
@unechouettemaman



DES TO-DO LISTES
INNOVANTES & INSPIRANTES POUR
RÉENCHANTER VOTRE QUOTIDIEN !

Copyright © Auteur
Une Chouette Maman

~
@unechouettemaman

EVERYDAY

**THERE IS
SOMETHING
GOOD**





Bien-être, Zentitude & Partage !

