



INSTINCT'ANÉ

Le MAG' du Zen, Bien-être & Partage

#3

JANVIER 2020

**ORACLE
D'ÂME À ÂME**
Paroles d'une Fée

**L'ATELIER
DES LUTINS**
Une Once de
Magie dans ta Vie

SIAMOON
Guidance
Intuitive

**SOEURCIERES
& CIE**
Retour aux
Sources d'Antan

**PARTAGE
DE PLUMES**
Histoire de
Sophrologie

*Sérénité
& Féerie...*



NAMASTÉ - SOMMAIRE

INSTINCT'MIND – SOEURCIERES & COMPAGNIE

Retour aux Sources d'Antan ----- Page 4

INSTINCT'VIEW – RENCONTRES HOLISTIQUES

L'Atelier des Lutins & Siamoon, Guidance Intuitive ----- Page 8

INSTINCT'CHRONIC – ORACLE D'AME À AME

Paroles d'une Fée ----- Page 14

INSTINCT'PLUME – LA PLUME D'EMBLA

Histoire de Sophrologie ----- Page 18

INSTINCT'PARTAGE

Nos Coups de Coeurs du Moment ----- Page 22

CONTRIBUTIONS

© Atelier des Lutins
© Siamoon
© Embla
© Anntrapereves
© Zeliart
© Naadoll

Crédit-Photos

© Yuna Class - <https://www.facebook.com/yunaiclass60>
© Eloïse Le Névanic - <https://eloiseinphoto.com/>
© Aurélien Yvon - <https://www.facebook.com/aurelien.novy.1>
© Frédéric Wasselin - <https://www.facebook.com/frederic.wasselin>
© Cha'photography - www.chaphotography-charlottedequen.com/
© Adam Proust - www.adamproust.com
© Pixabay - <https://pixabay.com/>

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

SÉRÉNITÉ & FÉERIE



Atteindre la Sérénité, peut se faire de multiples façons, en empruntant des chemins divers et variés.
C'est aussi pour cela qu'Instinctane le Mag, englobe le Zen, Bien-être et le Partage,
pour conserver un esprit ouvert à toutes possibilités et voies qui s'offrent à nous.

Dans cette édition, échangeons sur cette nouvelle perception du monde qui nous entoure,
sur ce retour aux sources à la naissance de notre Mère Nature,
à la création de la Vie, nous animal avant d'être humain, là est notre nature profonde.

Ne parlons pour une fois pas simplement de Zenitude, mais faisons place à la Féerie,
aux Oracles, à l'Holistique, à cette reconnexion entre le corps et l'esprit qui nous définit !

Un clin d'oeil tout particulier à @naadoll qui nous a fait confiance,
en partageant avec vous son image au fil des pages de notre Mag,
mise en valeur par les talentueux photographes qui sont su la sublimer !

Abonnez-vous à notre Page FB pour plus d'articles, chroniques littéraires, partagez
votre avis sur le Mag & retrouvez toutes nos parutions en kiosque sur Calaméo -
<https://fr.calameo.com/accounts/6059840>



INSTINCT'MIND

"Retour aux Sources d'Antan"

SOEURCIÈRES & COMPAGNIE

Par Peyart, *Rédactrice Graphiste Spirituelle*

Quand on parle de sorcières, c'est une image noire, froide et négative qui s'invite à notre esprit. La sorcière est toujours perçue avec de la méfiance, des potions magiques envoûtantes, un chat, l'obscurité... autant de clichés de société... qui datent même d'antan.

Et pourtant, notre histoire nous révèle que nous avons toutes en nous un archétype, une âme ou une once de "soeurcière", car nous sommes femme et soeur les unes, les autres.

Aujourd'hui, les langues se délient...

Le retour aux sources, à nos origines, n'est plus un tabou que l'on masque, mais sa part de soi que l'on assume au regard des autres ou de la société.

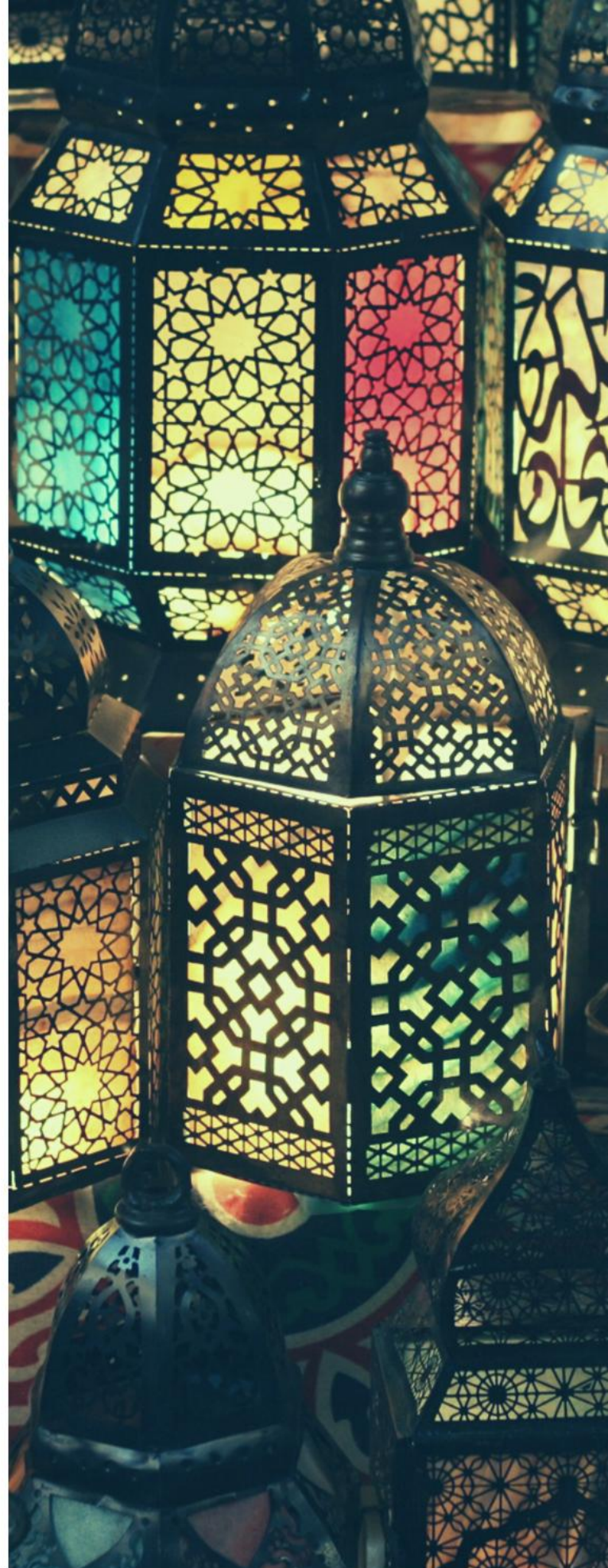
S'ancrer à nouveau avec Dame Nature !

La nature qui régit le cycle de la lune, et le cycle des femmes.

Avez-vous déjà pris le temps de comparer votre cycle féminin et les différentes phases de la lune ? Vous seriez surprise de constater à quel point votre cycle naturel féminin est tout bonnement le cycle lunaire.

Chaque période de votre cycle correspond à une phase de la lune, de la nouvelle lune, à la pleine lune, en phase montante ou descendante, ainsi que les émotions qui l'accompagnent. Que ce soit vos périodes productives, créatives, tout autant que vos besoins de recentrage, votre susceptibilité à fleur de peau, vos envies de partage tout comme celles de vous couper du monde, des autres.

Quoi de mieux que de comprendre les liens qui nous unissent aux énergies lunaires, qui mettent des mots sur ces perceptions, ces chamboulements que nous ressentons entre ces différentes phases, pour nous permettre de réajuster notre mode de vie en conséquence, de mieux appréhender nos aléas émotionnels dans ces périodes de Tsunami.



Et si on parlait en quête de ce féminin sacré ?

Du coup, de notre côté, on a souhaité creuser le sujet de la Soeurcière, comme on le voit un peu partout se profiler sur la toile, car on ne pouvait parler d'oracles, de féerie, de sérénité et de magie sans lui. Et puis, on est tombé sur "L'Eveil des Sorcières" de Katia Bougchiche, qui s'est glissé lui aussi au pied du sapin. Sur un format "petit, précis, compact", on y a trouvé l'essentiel à connaître si on veut explorer et comprendre cette "nouvelle tendance".

Katia Bougchiche vous initiera au féminin des origines. Vous y comprendrez plus en détail en quoi "vos lunes", pour remettre le bon mot à vos "règles", sont liées ou le reflet du cycle lunaire. Car la femme est lunaire, et l'homme est solaire... Mais également sur l'origine de la magie des femmes, du sang qui en émane, de sa signification, son utilité, tout comme sur l'incidence des astres, la lune de votre naissance ayant aussi son impact en parallèle de l'influence zodiacale solaire sur votre tempérament, votre personnalité.

Saviez-vous que de votre naissance à vos 30 ans, vous étiez régie par votre signe astral de Terre, que de vos 30 ans à vos 60 ans, vous glissiez doucement vers l'ascendant de votre signe astral, et qu'à compter de vos 60 ans, vous preniez intégralement la personnalité liée à votre ascendant. Posez-vous un instant et regardez de plus près où vous en êtes dans votre vie, et si votre caractère n'aurait pas un peu évolué de la sorte...

Et si vous partiez à la découverte de vos rêves...

Apprenez à en décrypter les messages cachés, interrogez votre âme, et écoutez vos songes. Tenez un cahier de vos rêves, suivez les conseils de Katia au fil des pages...

Elle vous parlera aussi de cette petite voix intérieure, celle de l'intuition. Ecoutez-vous, ressentez cette correspondance entre vos états émotionnels et vos maux physiques. N'oubliez pas que le corps est véhicule de votre âme, qu'il vous parle sans cesse, et que l'on y prête bien souvent attention que trop tardivement, une fois les maux installés.

Dans ce livre, elle évoquera la médiumnité, le rôle des entités, le rituel pour ouvrir votre 3ème oeil, l'écriture automatique, la confrontation à son ombre intérieure, car il n'y a pas de lumière sans ombre... Connaître son alchimie, intégrer cette part de soi, pour la dépasser et nouer avec le bon équilibre, une dynamique d'unification.

Comme le dit si bien Katia...

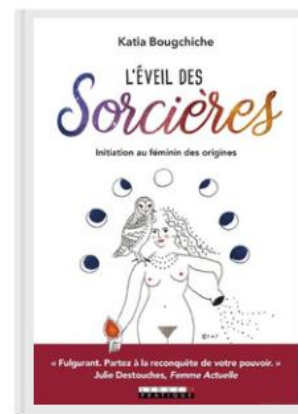
"Il ne s'agit pas de poser un pansement sur une plaie béante, mais au contraire de voir l'étendue et la profondeur de la plaie."

Viendra le Chamanisme, les règles de la nature dans le corps humain, cette décomposition en corps animal, corps minéral... Comment se guérir avec la magie du végétal ? Un retour de vécu et d'expérience... Qui est donc votre animal totem ? Peut-être qu'il s'exprime déjà autour de vous sans que vous n'en perceviez les signes ? Et qu'en est-il des éléments ? Comment sommes-nous liés à l'eau, à l'air, au feu, à la terre ? Quelles sont leurs vertus et comment les apprivoiser pour en bénéficier, et en faire des atouts du quotidien ?

Et si on parlait de créativité ? Ce chaudron magique, symbole de la sorcière... la rencontre de notre matrice, la magie des mots... à nous de découvrir ce qui se cache derrière ces thématiques, de trouver nos formules magiques pour booster notre quotidien, ces mots qui font lien avec nos émotions, qui nous insufflent énergie, bienfait, qui nous sont propres.

Ce livre est un parcours initiatique complet de votre âme de soeurcière, à votre féminin sacré que l'on vous laisse découvrir, sans plus en dévoiler !

Belle lecture à vous, les Zen-Bonés !



L'EVEIL DES SORCIERES

Editions Leduc.s
19€

Katia Bougchiche

www.middaywoman.com

A woman with blonde hair, wearing a black hooded robe and a necklace, stands in a forest. She is looking upwards and to the left. The background shows trees and rocks. The text is overlaid on the image.

Je suis une femme parmi les femmes,
Je m'unis à la lune et j'honore le mouvement de mon cycle.
Je suis une magicienne et comme le serpent
je me transforme sans fin.
J'écoute le chant des plantes, je développe ma vision,
Je concocte mes remèdes et j'apprends à me guérir.
Je suis la maîtresse de mes ombres, je cultive mon courage
et j'allume mon feu intérieur bien plus loin que mes peurs.

- MONA HÉBERT





INSTINCT'VIEW

*"Une Once de Magie,
Une Guidance Intuitive"*

RENCONTRE AVEC UN LUTIN

L'ATELIER DES LUTINS

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : Qu'est-ce que la spiritualité pour toi ?

A.D.L : La spiritualité pour moi, c'est être vrai, authentique, soi-même, dans le respect de soi et d'autrui. Etre spirituel, c'est écouter ses choix, aller jusqu'au bout de ses envies.

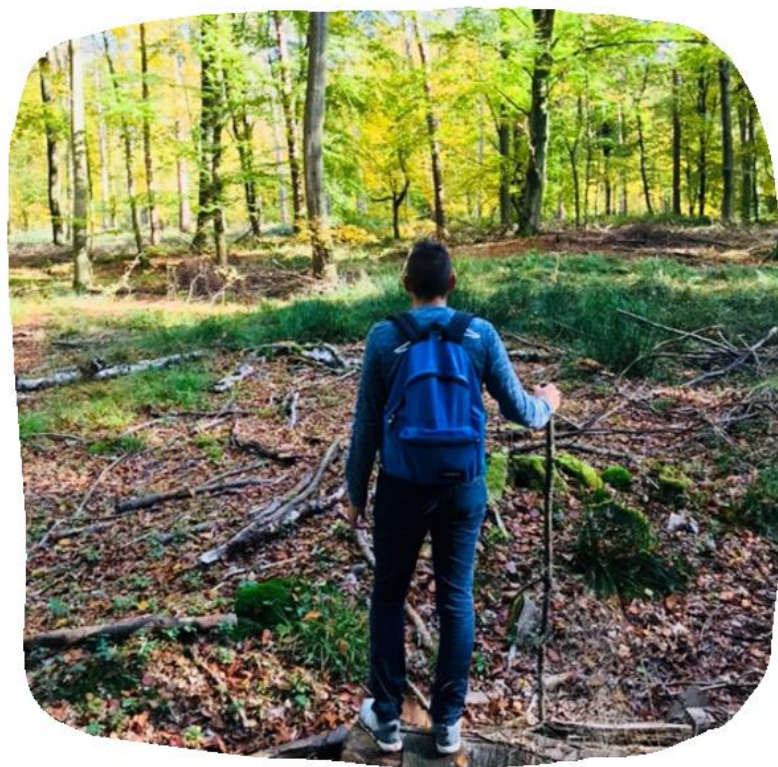
**"TOUT SIMPLEMENT
S'ACCEPTER
TEL QUE L'ON EST"**

P.A : Pourquoi les oracles guident-ils autant ton chemin de vie ?

A.D.L : Les oracles ont une telle énergie. J'ai toujours été attiré par ces derniers aussi petit que je m'en souviens. Ma mère en avait et cela m'a toujours fasciné durant mon enfance. Lorsque j'ai grandi, je me suis acheté mon premier oracle, puis mon second. Ils m'ont permis d'évoluer, de porter un autre regard sur la vie. Les oracles m'aident vraiment à éclairer mon chemin.

P.A : Que peut-on traiter à travers les messages qu'ils nous envoient ?

A.D.L : Chaque détail est important. Tout ce qui vient par les oracles n'est jamais hasard. Tu peux avoir une confirmation, éclaircir des doutes grâce à un oracle. C'est un outil puissant et vraiment fascinant.



©Atelier_des_lutins

Le peuple des lutins

#spiritualguidance & #soinenergetique

#oraclecards

#meditation #magnetism

#lithotherapie



P.A : As-tu un conseil avisé sur leur utilisation ?

A.D.L : Le conseil essentiel que je pourrais prodiguer et de loin le plus important serait d'utiliser un oracle pour apprendre à évoluer, à découvrir une part cachée qui sommeille en nous, et non par simple curiosité.

Trop de personnes en font l'acquisition par un "effet de mode", ce qui n'est en aucun cas le but premier de son utilisation. Il faut lui apporter votre propre énergie, vos propres aspirations pour qu'il soit réactif à vos demandes, et vous permettent d'évoluer dans le bon sens. Ce n'est pas qu'un simple jouet !

P.A : Comment interprètes-tu les cartes ?

A.D.L : Grâce à mes intuitions, mes ressentis et à la communication que j'ai avec mes guides.

Il ne faut pas être dans une énergie du mental lorsque nous tirons les cartes. Il faut vraiment lâcher prise et se faire confiance. Faire confiance aux ressentis.



P.A : Et si tu nous parlais un peu de la magie, de la féerie ?

A.D.L : J'ai toujours été attiré par la magie. Petit, le monde d'Harry Potter m'a toujours envouté. En grandissant je m'aperçois que la magie est partout. Que rien n'est hasard, que tout est énergie. Allez-vous balader dans la forêt et ressentez cette énergie magnifique. Se contenter de ce que nous offre l'univers, c'est ça la magie. Profiter pendant l'instant présent.

P.A : Aujourd'hui quel est ton projet de vie ?

A.D.L : Mon projet de vie, c'est développer mon entreprise : L'Atelier des Lutins. Continuer d'apprendre à grandir avec vous tous via les réseaux sociaux, échanger. Et transmettre un maximum de positivité.

P.A : Quels services proposes-tu ?

A.D.L : Je propose des guidances qui traitent tous les domaines. Cela aide beaucoup de personnes qui sont perdues ou qui désirent en apprendre davantage et être éclairées pour avancer. Je propose également des soins énergétiques (harmonisation des énergies, chakras ..).

P.A : Quel est ton mantra ?

A.D.L : "Om" ou "il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous".

P.A : Si on veut en savoir un peu plus, où peut-on te trouver ?

J'utilise principalement instagram :
@Atelier_des_lutins



RENCONTRE AVEC SIAMOON

GUIDANCE INTUITIVE

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : Qu'est-ce qu'une guide intuitive ?

S. : Une guide intuitive sert à vous accompagner dans le développement et le travail de votre intuition. Je vous guide à vous écouter et à vous faire confiance.

P.A : Peux-tu nous parler de ta multipotentialité ?

S. : J'ai découvert ma multipotentialité il y a deux ans ; mettre un mot sur ce que je ressentais et ce que je vivais a été libérateur. Je me suis faite accompagner d'une guide multipote pour m'aider à canaliser toutes ces idées qui fusaient, à faire le tri, et à canaliser tout ce flot d'émotions.

P.A : Et de ton côté soeurcière ?

S. : C'est un côté de moi que j'ai mis longtemps à assumer. Je ne l'explique pas vraiment, mais je me suis toujours sentie « âme de sorcière », j'ai toujours vécu entre le perceptible et l'imperceptible.

P.A : As-tu rencontré des obstacles pour en arriver là aujourd'hui ?

S. : Oui car le jugement des autres a longtemps été un poids énorme. Du coup, j'ai caché toute ma partie spirituelle. J'ai du évoluer en moi-même pour m'éloigner de ce regard via le développement personnel.



@siamoon

P.A : Comment as-tu mis en place cette réorientation ?

S. : Je ne parlais pas de ré-orientation, mais de retour sur mon bon chemin. Il y a deux ans, un souci de maladie qui aurait pu m'être fatal a été l'élément déclencheur. Pendant cette période, j'ai ressenti un énorme appel spirituel, un besoin de me reconnecter à cette partie de moi. J'ai donc entamé un voyage en moi-même, ce voyage est sans fin mais salvateur.

P.A : Quelle en a été la perception de ton entourage ?

S. : A mon grand étonnement j'ai reçu des retours sur le fait que c'était moi, je suis là où je dois être !





P.A : Quels conseils donnerais-tu à ceux qui envisagent cette voie ?

S. : Qu'il faut le faire avec empathie, et s'écouter soi-même est très important pour mieux écouter l'autre.

P.A : Quels services proposes-tu ? Pourquoi ce choix de Siamoon ?

S. : Je propose de vous accompagner dans le développement de votre intuition.

Je suis également révélatrice de votre féminin sacré (*écouter son corps, écouter son cycle avec les phases lunaires, retrouver sa pleine puissance de femme...et bien d'autres choses*).

Tireuse de tarot et d'oracle entre autre, j'accompagne également les entrepreneuses multipotentiels via un groupe facebook, ayant pour objectif à terme d'évoluer vers une association avec deux autres collaboratrices qui sont elles-mêmes "guide multipote et naturopathe", pour offrir un accompagnement très complet reliant le corps, la tête et l'esprit.

Siamoon est le fruit de ma créativité.

Je voulais un nom doux et mystique. Sia renvoie à la déesse égyptienne liée à l'intuition et Moon pour la lune. Je les ai combiné, de là est né Siamoon.

P.A : Quel est ton mantra ?

S. : « Le bonheur n'est pas un but, c'est le chemin. »
- Lao Tseu

P.A : Si on veut en savoir un peu plus, où peut-on te trouver ?

FB : @Siamoonintuition

Instagram : @siamoon.intuition

Pour accompagner les entrepreneuses multipotentiels sur le groupe facebook "Le cercle des multipotentiels "

<https://www.facebook.com/groups/533998244067006/>

L'INTENTION...

— — — — —
DONNE
UNE CERTAINE DIRECTION
A LA CONSCIENCE !





INSTINCT'CHRONIC

*" Paroles de Fée
ou la Fantaisie Holistic"*

D'ÂME À ÂME

L'ORACLE D'UNE FÉE, STÉPHANIE GRAS

Par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

Croyez-vous à la Magie des Fées ?

Ces bonnes étoiles qui se penchent sur votre berceau pour vous apporter guidance, bonheur et protection...

Quand quelques mois auparavant la spiritualité a repris sa juste place dans ma vie, le destin m'a fait croiser le chemin d'une douce Fée... On pourrait même aller jusqu'à dire que je suis "tombée en amour" pour son oracle d'âme à âme.

Il m'aura fallu attendre la Magie de Noël pour le trouver délicatement déposé au pied du sapin.

C'est avec grand plaisir que je souhaitais en partager quelques bribes avec vous !

Cet oracle d'âme à âme a été imaginée par Stéphanie Gras, une artiste et auteure, que je qualifierai de multipotentielle, d'holistique dans ses approches, experte dans l'art des dessins médiumniques, avec une créativité débordante de magie.

Comme elle le dit si bien dans son oracle :

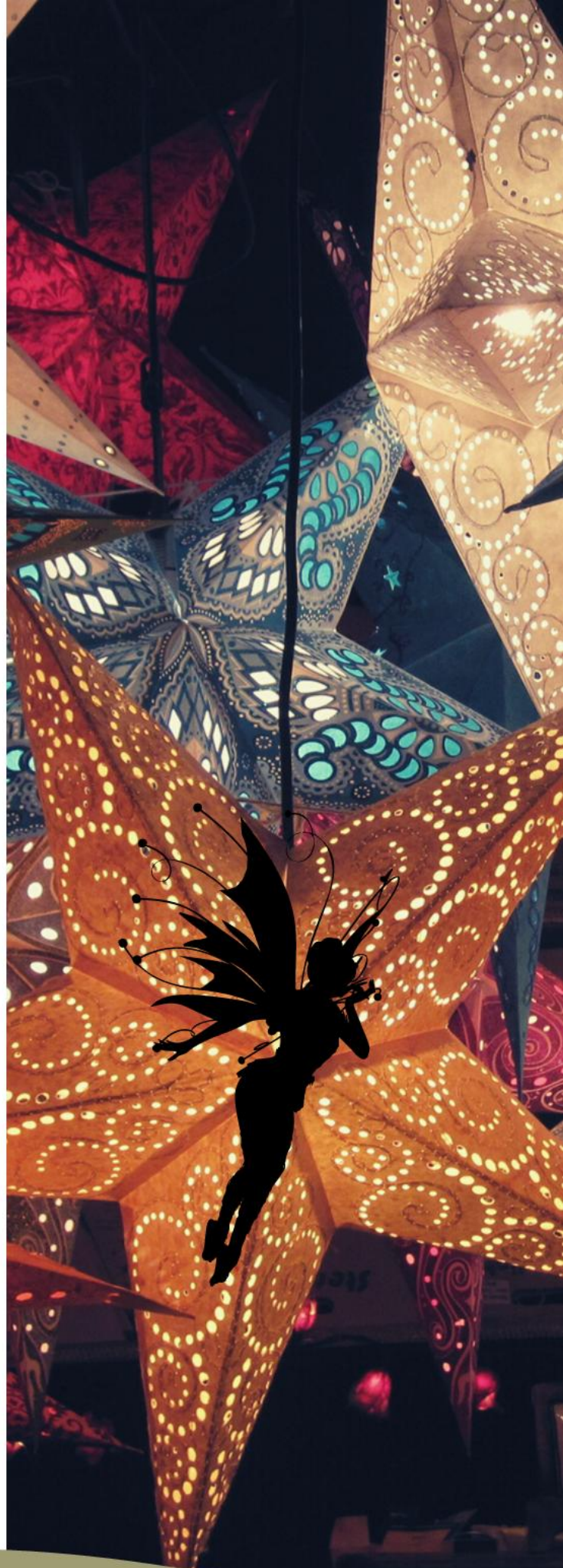
"elle accompagne les âmes dans l'intention de mobiliser et d'éveiller leur potentiel"

Vous faites un grand saut dans le monde de l'imaginaire et du féérique !

Cet oracle, disponible aux Editions Arcana Sacra, label du groupe Alliance Magique, est composé d'un jeu de 46 lames, abordant les fées sous des thématiques de développement personnel, pour en citer quelques unes :

Voyage initiatique, Terre, Air, Feu, Eau, Spontanée, Justice, Pulsionnelle, Illumination intérieure, Audace, Grandeur céleste, Résilience, Magie des présents, Connexion à ses instincts, Croire en soi, Accueillir ce qui est, Lâcher-prise, Bonheur, Inspiration, Signes de vie, Destinée, Cercle de fées, Abondance, Vérité du coeur...

Et vous donner l'envie de la découverte !



Le livre qui l'accompagne est aussi une beauté à lui seul, présentant la signification de chaque carte, appelées lames, où vous y trouverez deux/trois mots clés, la signification divinatoire détaillée de la fée représentée, de son message pour votre guidance et toujours une douce citation "Parole de Fée".

Disponible autant en français, qu'en anglais, à ma grande surprise, il est pensé pour toutes les âmes. Et je terminerai par les mots de Stéphanie Gras, qui je cite, nous dit :

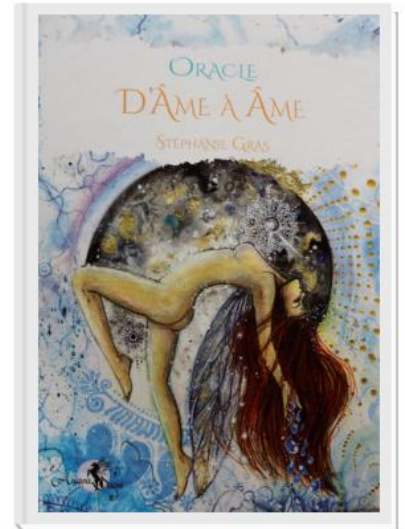
"La vie est une évolution perpétuelle, un merveilleux cadeau qui nous offre la possibilité de nous recréer à chaque instant".

Ma propre vie est pleine de renouveau, c'est sans doute pour cette raison qu'il fait tellement écho en moi ; à chaque tirage d'une lame j'y trouve mot pour mot ce que je vis ou ce que je ressens pleinement au moment présent.

Il faut parfois se laisser porter même si cela implique de perdre ses propres repères, ouvrir sa parole juste pour exprimer ce qui est profondément enfoui, quitte à y perdre sur l'instant, mais à y gagner sur le long terme.

Laisser son coeur reprendre la place qui lui revient, et en ouvrir à nouveau la porte plus grande qu'auparavant.

En bref, cet oracle est une pure merveille, qui pourrait même par sa seule présence et son énergie servir de décoration dans un joli cadre en tableau de visualisation à lui seul tellement il se suffit à lui-même, il est magique...



ORACLE D'ÂME A ÂME

~

Éditions Arcana Sacra

www.arcana-sacra.com

32€

Stéphanie Gras -

La Fantaisie Holistic

FB : @stephanie.gras.5

Instagram : @lafantaisieholistic

BELLE DÉCOUVERTE À VOUS, LES ZEN-BONÉS !

©instinctane





PÉNÈTRE DANS L'ÂME QUI
DIRIGE CHACUN ET LAISSE
TOUT AUTRE PÉNÉTRER DANS
TON ÂME À TOI !





INSTINCT'PLUME

"A la découverte de la Sophrologie"

"AU TRAVERS DE L'ÉCRITURE,
NOUS POUVONS DÉVELOPPER
DES LIENS AVEC AUTRUI ET
SURTOUT SE COMPRENDRE...."

LA PLUME D'EMBLA

QUAND SOPHRO RIME AVEC...

Par Embla, une nouvelle partageuse de plume

Embla, ce nom qui a une signification particulière pour moi, car il fait écho à de nombreuses passions comme la nature, la terre, la puissance féminine mais aussi la mythologie nordique.

Embla est la première femme créée par Odin, Vili et Ve dans cette dernière. Trois dieux se promenaient et trouvèrent deux troncs d'arbres échoués au bord d'un rivage. Ils décidèrent alors d'en créer les tous premiers humains qui peupleraient la terre Midgard, la terre des Hommes. Dans la mythologie nordique, l'homme et la femme sont issus d'arbre, essence même de la Terre et de Mère Nature.

Je ressens un réel besoin d'être proche et surtout respectueuse de la nature et de l'esprit de celle-ci. J'aime les pierres minérales utilisées en lithothérapie, qui dégagent de très belles énergies, tout comme une balade en forêt ou un tour à la mer au détriment d'un après-midi dans un centre commercial.

Quand à ma présence ici, j'ai toujours aimé écrire. Un stylo et une feuille blanche m'aident à vider ma charge émotionnelle. L'écriture me permet de mettre des mots sur mes maux, tout comme un peintre met des couleurs sur ses maux. Réussir à trouver les bons mots pour décrire avec exactitude ce que l'on ressent n'est pas simple, et c'est là où est toute la richesse de l'expérience. Elle existe depuis des milliards d'années sous différentes langues, couleurs ou symboles qui rendent la communication possible entre plusieurs peuples qui ne se connaissent pas. Au travers de l'écriture, nous pouvons développer des liens avec autrui et surtout se comprendre. Je trouve cela fascinant...

Je me suis sentie concernée de suite par plusieurs thèmes évoqués dans "Instinct'ane le Mag" comme le bien-être, la nourriture, la santé, et ce projet de partageuse de plume m'a inspirée. Pour ma part, il n'y a pas de hasard, les choses se produisent parce qu'elles doivent arriver. J'ai contacté la rédaction pour partager un peu de ma vision sur des sujets qui me touchent, et me voici ici parmi vous, à oser prendre ma plume et me dévoiler.

Quand la sophrologie apaise...

Maman d'un petit garçon de bientôt 16 mois, et future maman d'un deuxième bébé pour février 2020, la maternité a révolutionné mon quotidien mais aussi ma façon d'être et de penser. Le bien-être physiologique de mes enfants passe avant tout. Il est essentiel et doit être respecté chaque jour.

Mais que veut dire Physiologique ?

Pendant ma grossesse, j'ai vécu des choses difficiles comme la perte d'une être cher, ce qui m'a terriblement bouleversée. J'ai ressenti un besoin profond d'apaisement et d'ancrage pour me souvenir de l'essentiel et positiver.

On m'a longtemps parlée de la Sophrologie, alors je me suis lancée et j'ai pris rendez-vous pour des séances avec une sage femme sophrologue qui organisait des séances de groupe.

Lors des séances, la sage femme nous reconnecte à notre Soi profond très simplement en nous disant ceci : "Fermez les yeux, respirez calmement et rappelez-vous un souvenir d'enfance, un souvenir heureux qui vous réchauffe le cœur." Les souvenirs d'enfance nous émeuvent facilement, touchent nos cordes sensibles et font vibrer ce qu'il y a de meilleur en nous. Une fois parfaitement réceptives, la sage femme poursuit sereinement la relaxation en demandant à notre corps de se détendre au fur et à mesure de nos inspirations et expirations.

A ce moment là, elle évoque une aura chaude et puissante qui se dégage de notre corps pour venir nous envelopper d'une extrême douceur. On se sent alors comme dans une bulle où chaque élément extérieur vient rebondir contre celle-ci et nous protège de toute négativité.

Personnellement, c'était cet apaisement que je recherchais, cette sorte de grotte feutrée où chacune de mes émotions seraient adoucies. Une forme de cocon qui m'aiderait à me ressourcer.

Je ne connaissais rien à la sophrologie. C'était quelque chose de très abstrait pour moi, très flou et aucune personne de mon entourage n'en parlait. Mais ayant déjà pratiqué la méditation, testé la lithothérapie et la radiesthésie, ma curiosité l'a emportée et je ne regrette pas mon choix.

La sophrologie est à la fois personnelle et impersonnelle.

Elle touche chaque partie de notre corps physique et astral, pourtant elle est accessible à tous, même pour les personnes très terre à terre.

"BIEN-ETRE PHYSIOLOGIQUE"



Elle recentre nos chakras, libèrent nos mauvaises énergies et ramène une vague de positif en nous.

Mais elle aide aussi à soigner des douleurs articulaires et musculaires en utilisant par exemple les bols tibétains qui sont reconnus pour leurs effets sur le corps humain. Le son, la fréquence et l'onde produite par ceux-ci aident à soulager et diminuer les douleurs en permettant au corps de se détendre et de pouvoir ainsi évacuer le mal en question.

Car bien souvent, les maux du corps sont reliés aux maux de l'esprit. Si le cœur vous en dit, alors faites-le.

Je vous souhaite un moment plein de lumière !

Si toi aussi tu veux prendre la Plume et rejoindre la Team des Partageuses de Plume, contacte-nous à : deplumesenpartage@gmail.com

PREND TON ENVOL
LAISSE LE DESTIN TE PORTER
VERS LA LUMIÈRE
QUI GUIDERA TES PAS !





INSTINCT'PARTAGE

*Ici & là,
Partageons des Coups de Coeur...*



Ann'trape-rêves

Créatrice d'objets de décoration (attrape-rêves, macramé) et bijoux. Style bohème, ethnique, amérindien, principalement mais pas exclusivement. Je crée au gré de mes envies et humeurs du moment, des modèles uniques ou en mini-série, mais aussi sur-mesure !

Assistante de gestion à mi-temps dans une association d'aide à la personne, je consacre le reste de mes journées à mes créations (et à ma vie perso bien sûr !). Je me suis lancée en micro-entreprise il y a 1 an et j'ai ouvert ma boutique en ligne il y a 6 mois. Mon atelier, c'est chez moi ! Je monopolise une table pour créer, mais aussi faire ma compta, ma com et tout ce qu'implique la gestion d'une entreprise. J'envisage d'ici quelques années d'ouvrir un atelier dédié me permettant d'accueillir du public (boutique et stages créatifs).



Illustratrice - @barbaraladragonne

Instagram-@barbaraladragonne

dream

Pour découvrir les créations :

www.anntrapereves.com

Facebook : www.facebook.com/anntrapereves

Instagram : @anntrapereves



©Anntrapereves



Je crée des attrape-rêves originaux, avec un pendentif pour le style bohème et naturel (bois, plumes, pierres, fleurs séchées,...) étant très sensible à la nature. Je propose aussi des modèles plus enfantins (colorés, en forme d'animaux, calendriers de l'avent,...).

Certains sont lumineux (avec leds) !

Adeptes du macramé, j'utilise cette technique dans certains attrape-rêves mais aussi pour d'autres déco murales, suspensions pour plantes, bijoux. Pour ces derniers, je crée des boucles d'oreilles, bracelets et colliers.

Certains avec des plumes, d'autres des pierres ou encore des coquillages.

Enfin, j'anime des ateliers créatifs pour partager mon savoir-faire avec petits et grands (je me déplace à domicile ou dans des établissements).



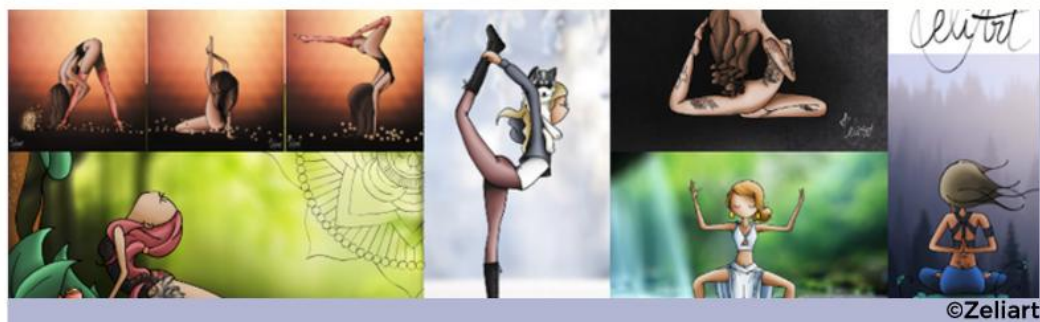
Nelly alias Zéli'Art

Le dessin a toujours fait partie de ma vie.

Je n'ai pas eu la chance de faire de grandes écoles d'Arts ; j'ai juste laissé mon inspiration guider mon crayon.

En pratiquant le yoga, j'ai trouvé l'apaisement et j'ai décidé d'allier mes deux passions. Mélange de douceur, de postures, de courbes « zen » et de volupté méditative...

J'ose partager mes créations depuis peu à travers les différents réseaux sociaux. Je vous laisse donc découvrir mon univers poétique et coloré.



Pour découvrir les créations :
www.etsy.com/fr/shop/ZeliArtCreation

Facebook : @Zéli'Art

Instagram : @zeliamuna



NÄA DOLL

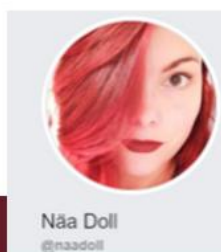


Artiste et modèle aux multiples facettes, performeuse feu, qui n'a pas son pareil pour réaliser ses make-up & véhiculer la Magie !

Mais c'est surtout un coeur en or, une âme pure, une personnalité simple et naturelle, qui a su mettre en avant son côté mystique et enivrant pour accompagner les pages de notre Mag.

D'une fée elle est aussi devenue mère, elle nous a transmis la femme dans son plus bel appareil et nous ne saurions que vous recommander vivement une future collaboration avec elle, localisée en Bretagne depuis peu.

Si vous souhaitez collaborer - Facebook : @naadoll



©Aurélien Yvon
©Cha'photography
©Eloïse Levanic
©Yuna Class
©Adam Proust

Les Photographes

MA FEE MERE - par Poète'Sse

Trente années qui nous séparent, pourtant aucune vieillesse dans ton regard.
Avec toi je partage mon quotidien, mes failles, l'histoire de ma vie, son lot de vagues à l'âme.
D'un prénom peu enclin aux joies des lendemains, ton être se prénomme.
D'une famille peu glorieuse, d'une enfance rocailleuse,
Tu es devenue femme, tu es devenue mère.
Une vraie fée mère, sans en être éphémère.
De ta présence, je grandis.
De ton expérience, je me peaufine.
Tu es ma muse, ma fée mère.
De tes bras, tu panses mes blessures,
De tes mains, tu retires mon chagrin,
De tes mots, tu effaces mes maux.
De toujours tu me gâtes, tu me donnes sans compter,
Tu n'hésites pas à tout faire pour me combler.
Te rendre le quart de ce que tu m'offres,
Faire de ta vie un paradis.
Te donner sourire chaque matin,
Effacer tes peines et tes tristesses, limiter tes chagrins,
Si je pouvais, je ferais bien.
Du haut de ma quarantaine, dans l'ombre de ta soixante dizaine, ma fée mère, je marche dans tes pas.
Fière d'avoir près de moi, une fée mère unique,
La meilleure amie qu'on peut attendre,
La plus formidable des mamans dont on peut rêver.
Ma fée mère, une particule mère, particulière non éphémère... Simplement Maman.





Bien-être, Zentitude & Partage !