

INSTINCT'ANÉ

#5

Le MAG' du Zen, Bien-être & Partage

ETE 2020

ENTRE CORPS &
ALIMENTATION

SPIRITUALITÉ
RETROUVÉE

SUR LA ROUTE
DU CHAMANISME

*Ecllosion
en Pleine Puissance*

LA VOIE
DU
DRUIDISME

PLUME
ÉMOTIONNELLE

VERTUS DE LA
SYLVOTHÉRAPIE



NAMASTÉ - SOMMAIRE

INSTINCT'MIND - ENTRE CORPS & ALIMENTATION

Conseils Bien-être de Yosra ----- Page 6

INSTINCT'VIEW - HOLISTIQUE & SANTÉ

Spiritualité Retrouvée avec Zen Totem ----- Page 10

Sur la Route du Chamanisme avec Warren Shanti----- Page 12

INSTINCT'CHRONIC - REGARDE LA NATURE AUTREMENT

La Voie du Druidisme ----- Page 16

INSTINCT'PLUME - NOS PARTAGEUSES DE PLUME

Embla & les Vertus de la Sylvothérapie ----- Page 20

Himelinda & la Plume Emotionnelle----- Page 22

INSTINCT'PARTAGE

Nos Coups de Coeurs du Moment ----- Page 26

CONTRIBUTIONS

© Yosra Allani
© Zen Totem
© Warren Shanti
© Embla - ginger_mom._
© Himelinda

Crédit-Photos

© Pixabay - <https://pixabay.com/>
© Canva - <https://canva.com/>
© Nature And Celtic

REDACTION

PEYART @INSTINCTANE

Rédactrice - Graphiste Spirituelle

© Contenus et graphismes - Tous droits réservés

NOUS CONTACTER

SITE WEB

INSTAGRAM

FACEBOOK

PAR MAIL

<http://instinctane.com/>

@instinctane.lemag

facebook.com/instinctane/

deplumesenpartage@gmail.com

ÉCLOSION EN PLEINE PUISSANCE

Le Printemps a filé, l'Été s'installe !

La Nature a mûri, laissant place à une vie grandissante,
telle une éclosion en pleine puissance.

Cette pause accordée mutuellement, permettant de s'épanouir,
se grandir, prendre toute sa juste place, revenir à ses origines ou
se rapprocher de son Soi, de sa famille, de ses désirs et envies...

Que l'on soit Dame Nature ou simplement un Etre, chacun a profité
de ces moments de recentrage pour s'ouvrir à la vie, au monde,
pour éclore, renaître et laisser émerger toute la puissance enfouie,
ne demandant qu'à s'épanouir au soleil, dans la lumière !

Ne perdons pas cette énergie retrouvée qui nous a fait sortir de
notre zone de confort pour oser tenter de nouvelles aventures.

Faisons-la perdurer sous les prémices de l'Été,
et récoltons ses fruits à l'arrière-saison.

Admirons la beauté parallèle
de Dame Nature !



Clin d'oeil
à notre collaboration artistique
pour cette édition de l'Été...

Notre Illustratrice Nature
[@natureandceltic](https://twitter.com/natureandceltic)



Télécharger toutes les éditions du Mag !>>> <http://instinctane.com/>

Nos parutions restent aussi en kiosque
sur Calaméo - <https://fr.calameo.com/accounts/6059840>





Les fleurs rendent les
gens meilleurs, plus
heureux et plus charitables.
Elles sont la chaleur
du soleil, nourriture
et médecine de l'âme.
Luther Burbank



INSTINCT MIND

"Entre Corps & Alimentation"

BIEN-ÊTRE AVEC YOSRA

ASSIETTE, CORPS & ALIMENTATION UNE VRAIE BATAILLE...

Par **Yosra Allani**, Naturopathe certifiée

La fin du printemps marque le début de l'été. Cette période où on commence à s'habiller léger, à redécouvrir notre corps qui était bien caché sous la grosse doudoune et le pyjama en piloupilou. C'est la période durant laquelle les consultations pour la perte de poids explosent, tout le monde veut perdre des kilos rapidement.

La presse le sait et l'industrie parapharmaceutique le sait aussi. On voit les publicités pulluler sur la dernière crème qui fait maigrir la nuit en dormant ! La dernière gélule qui fait brûler les graisses devant sa série préférée ! Une bataille s'engage entre la volonté de perdre du poids et l'appel de l'apéro au soleil avec les amis.

Tout un champ lexical se dévoile chaque été. Chaque année, on garde la même base et on change l'intitulé. On ne fait plus de régime, on fait un rééquilibrage alimentaire. On ne fait plus de detox, on fait une cure de jus. On ne saute plus les repas on fait du jeûne intermittent...

La bataille continue et on rajoute un troisième acteur, notre assiette. On veut la maîtriser, on veut la dominer, on veut la dompter. Et si on faisait la paix ! La paix avec notre assiette, notre corps et notre alimentation !

Etre poète, la bienveillance des mots...

Dans ma pratique, quand je discute avec mes consultants de leurs habitudes alimentaires, j'entends souvent ces propos :

*"Le midi, je bouffe vite fait et je retourne au boulot"
"J'engloutis un petit truc pour ne pas perdre du temps"
"Je prends des plats rapide
histoire de me remplir, c'est plus simple"
"Le soir j'arrête pas de me goinfrer devant la télé,
c'est n'importe quoi"
"Quand je vais au resto, je prends la totale,
j'ai l'impression de m'empiffrer"*

Si on regarde bien, ces mots sont très péjoratifs. La langue française est riche. Je me demande à quel moment on a arrêté de manger et commencé à "bouffer".



©YosraAllani

"JE ME DEMANDE A QUEL MOMENT ON A ARRÊTÉ DE MANGER ET COMMENCÉ À..."

À quel moment on a arrêté de se nourrir et commencé à se remplir ?

À quel moment nous avons arrêté de déguster, de se régaler, de se restaurer, de s'alimenter ?

Dès le moment où on change notre manière de décrire notre alimentation, les choses vont beaucoup mieux dans la plupart des cas.

*"Le midi, je mange léger et je retourne au boulot"
"Je prends le temps de déguster un petit goûter rapide"
"Je prépare des plats faciles histoire
de me nourrir, c'est plus simple"
"Le soir je me fais plaisir
devant la télé, c'est réconfortant"
"Quand je vais au resto,
je prends la totale, je me régale"*

Etre bienveillant et poète, lorsque l'on parle de nos habitudes alimentaires, en réalité, on fait preuve de bienveillance envers soi.

On prend soin de nos propres émotions et c'est le premier pas vers l'équilibre alimentaire.

Etre amoureux de soi, notre bien-être est la seule priorité

*Pour quelle raison veut-on perdre du poids ?
Quelle est la vraie motivation derrière ce souhait ?*

Entrer dans son maillot de bain, entendre les gens dire que nous sommes mince ou vouloir ressembler à un idéal physique, sont les réponses les plus courantes chez mes consultants. Et j'avais moi-même répondu pareil à un moment de ma vie, car je ne savais pas comment prioriser mon bien-être sans me laisser influencer.

Si on cherche plus loin on réalise que le nombre de kilos que l'on voudra perdre quand nous sommes influencés par l'extérieur est beaucoup plus important que le nombre de kilos que l'on voudra perdre seulement pour notre bien-être.

On voudra perdre du poids pour se sentir plus léger, plus à l'aise dans nos activités, pour pouvoir jouer avec nos enfants sans être essoufflé. On voudra perdre quelques kilos pour mieux dormir et avoir plus d'énergie, pour notre santé et notre longévité. Et si on découvre qu'en réalité, on est bien comme on est. Qu'on n'a pas besoin de perdre, c'est tout aussi bien. S'imposer un chiffre sur la balance n'a jamais été une pratique saine.

Etre fou, casser les croyances

De par notre éducation et notre vécu, nous avons bâti une image mentale de l'alimentation parfaite. On nous a répété tellement de fois que les produits laitiers sont nos amis pour la vie que, quand on entend dire que l'on n'en mange pas, ça nous choque !

On nous a aussi ressassé qu'il faut manger des protéines animales pour devenir fort, du sucre pour avoir de l'énergie... Manger 5 fruits et légumes par jour, manger assez mais pas trop, faire 3 repas par jour et un goûter avant 17h... On ne sait plus qui nous sommes par rapport à toutes ces obligations alimentaires.

Il n'y a pas d'alimentation universelle ! Comme nous avons tous des personnalités différentes, nous avons tous des personnalités alimentaires différentes. Je fais passer un test de personnalité alimentaire systématiquement pour pouvoir adapter les solutions que je propose à la personne qui vient me consulter.

On ne peut pas obliger quelqu'un à manger un gros petit déjeuner le matin s'il n'a pas faim au réveil !

On ne peut pas recommander de manger 6 petits repas par jour à une personne qui préfère manger de grandes quantités ! On ne peut pas imposer trois produits laitiers par jour à une personne qui n'aime pas ça !



Si vous avez envie de commencer une nouvelle aventure avec votre corps, votre assiette et votre alimentation, une relation de paix et d'harmonie, voici mes 5 conseils pour devenir le poète, amoureux et fou, que vous méritez d'être :

1- Faites une liste des aliments/ingrédients que vous aimez manger ! Cette liste est libre de toute influence et de tout dicta du bien ou du mal. C'est votre liste aussi intime et personnelle qu'elle peut être.

2- Décrivez sur une feuille pourquoi vous aimez chaque aliment ! Une description aussi détaillée que possible. Si l'aliment vous rappelle un souvenir, notez-le. Si l'aliment provoque de fortes émotions, notez-les. Que vos propos soient positifs ou négatifs, ils ont le droit d'être exprimés.

3- Décrivez quels repas vous font le plus plaisir et quel moment ! Énoncez tous les repas possibles et imaginables pour vous et décrivez votre rapport avec ces repas, et ce que l'on mange dans ces repas. Toujours sans réfléchir aux traditions et aux habitudes, pensez uniquement à vous.

4- Relisez toutes vos notes et faites une charte avec les aliments que vous aimez ! Ceux qui sont vecteurs d'émotions et de souvenirs positifs. Les repas que vous appréciez le plus, les moments de la journée auxquels vous êtes heureux de manger et quel type de nourriture vous fait le plus envie.

5- Préparez vos menus à l'avance en vous basant sur votre liste d'aliments préférés ! Dégustez vos repas aux moments qui vous font le plus plaisir. Vos menus respecteront votre charte, vos règles, vos envies.

Recommencez cet exercice dès que l'envie ou le besoin vous prend. Au fil du temps, un équilibre s'installera et vous allez faire des choix alimentaires différents. Des choix qui seront beaucoup plus alignés avec vos besoins physiques et émotionnels.

Yosra ALLANI

Naturopathe certifiée | Vegane

Psychologie - Diététique - Alimentation Végétale du Sportif

www.natuonotes.com | @natuonotes



La nature n'est pas uniquement extérieure
à nous, nous en faisons partie.
Gary Ferguson!

A woman is depicted in a shamanic or indigenous-inspired costume. She wears a headpiece with large, dark antlers and intricate face paint around her eyes and forehead. She has a fur collar and a fringed vest. A hawk is perched on her right arm. The background is dark and textured.

INSTINCT'VIEW

"Spiritualité Retrouvée"
"Sur la Route du Chamanisme"

RENCONTRE

AVEC ZEN TOTEM

UNE SPIRITUALITÉ RETROUVÉE

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : Qu'est-ce qui t'a mené à cette voie holistique ? Quel Impact a-t-elle eu sur ton quotidien ?

Z.T : Depuis toute petite, c'est un domaine qui me passionnait mais je m'en détournais toujours pour suivre la voie dictée par la société. Mes guides me ramenaient souvent vers la bonne voie mais je ne comprenais pas le message, jusqu'à il y a quelques années.... Je suis passée très proche de la mort et mes capacités que je m'efforçais de rejeter sont revenues tellement fortes que je les ai acceptées. J'ai cherché à les comprendre et à les développer. L'impact a été énorme. Ça a littéralement changé ma vie à tout point de vue. J'ai démissionné de mon emploi dans le domaine financier pour me consacrer au domaine holistique pour mon développement personnel et l'aide à autrui. Depuis, je vis ! Je comprends la vie et je suis épanouie. Tout mon entourage en bénéficie car notre quotidien a changé du tout au tout.

P.A : Quelle différence entre un médium et un voyant ?

Z.T : Selon moi, un voyant a une connotation plus limitative que médium. J'associe un voyant à une personne pratiquant la clairvoyance et pouvant voir le futur, alors que le médium a plus de moyens (clairvoyance, clair-audience, clair-ressenti, clair-connaissance) et ses capacités sont beaucoup plus larges (lecture karmique, lecture de l'âme, connexion avec les autres univers,...).

P.A : Que peux-tu nous dire sur les passeurs d'âme ?

Z.T : Les passeurs d'âmes sont des personnes qui font passer des âmes perdues, des âmes errantes dans la lumière. Ce sont des âmes qui, pour diverses raisons, n'ont pas pu s'élever dans la lumière, au moment du décès. Le passeur d'âmes est là pour les aider. Mais au-delà de ce rôle, le passeur d'âmes peut entrer en communication avec toutes les âmes, même si elles sont déjà dans la lumière, donc il pourra aussi prendre leurs messages pour transmettre à la famille restée sur terre, il pourra aider la famille endeuillée... Bref, son rôle est beaucoup plus grand que ce que l'on pense de prime abord.



©zentotem1

**"MES GUIDES ME
RAMENAIENT SOUVENT
VERS LA BONNE VOIE..."**

P.A : En quoi consistent les liens karmiques et transgénérationnels ?

Z.T : Les liens karmiques sont des liens avec nos vies antérieures et qui ont des impacts dans notre vie actuelle. Dans nos vies antérieures, si au moment de notre décès, il restait des situations non acceptées, des souffrances... cela a créé des blessures à l'âme qui perdurent au travers des vies subséquentes, jusqu'à leur libération.

Ces liens karmiques nous affectent aujourd'hui par des phobies, des traits de personnalités, des blocages... Mais on peut s'en libérer.

Les liens transgénérationnels sont des liens karmiques familiaux qui se transmettent de génération en génération et que l'on appelle souvent des malédictions familiales (même si aucun sort n'a été jeté).

C'est un membre de la famille qui, à son décès, était en froid avec un ou plusieurs autres membres de sa famille, ou avait une rancœur particulière (jalousie, se sentait incompris,...). Ce sentiment négatif était tellement fort qu'à son décès, non seulement il n'a pas pu s'élever dans la lumière mais en plus il a généré un lien karmique familial qui se transmet de génération en génération dans la lignée de la personne contre qui le défunt avait un grief. Donc la libération d'un lien transgénérationnel implique un passage d'âme.

P.A : Penses-tu que les dons sont innés ou tout le monde les a en soi ?

Z.T : Je préfère utiliser le mot "capacité" que "don" car "don" sous-entend quelque chose d'inné et de plutôt rare. Or je crois très sincèrement que chacun a des capacités en soi, mais chez certains elles sont déjà plus éveillées (d'où l'idée du don). Mais une personne qui n'a aucune capacité connue et qui cherche à les développer par la pratique et la volonté aura un résultat. Il faut juste croire en soi.

P.A : Comment as-tu appris à développer tes énergies ? Quelles sont-elles ?

Z.T : J'ai suivi une formation en Reiki et en Tianshi (soins énergétiques reliés à la médiumnité) pour me donner les bases pour comprendre mes capacités et les maîtriser. Mais par la suite, j'ai continué mon développement en autodidacte. Je lis beaucoup, je fais des expériences. Je me fie sur la guidance pour l'évolution de mon apprentissage. Donc par exemple, j'ai la vision d'un crâne de cristal, j'apprends à travailler avec ses énergies. Je vois un dragon, je travaille avec les énergies draconiques. Je fonctionne comme cela. En ce moment, j'apprends l'énergie runique et c'est de loin l'énergie la plus puissante que je connaisse.

P.A : Qu'as-tu fait comme expériences spirituelles ?

Z.T : Je pourrais écrire un livre avec toutes mes expériences spirituelles ! Les plus enrichissantes sont les remontées dans les vies antérieures. Je suis simple spectatrice mais j'assiste à des scènes de vie dans l'histoire qui ont réellement existé. Au travers de la communication animale, j'entends, je vois et je ressens, donc au-delà de la conversation avec l'animal, je peux aussi voir avec ses yeux comment il voit le monde, ressentir ses douleurs alors que je n'ai pas sa physionomie. Mes expériences spirituelles avec les runes sont peut-être les plus marquantes car la magie runique est excessivement puissante. Par exemple, lors d'un petit soin à un de mes fils avec une rune, je ressentais très très fortement la forme de la rune dans la paume de ma main, sous ma peau...

P.A : Te protèges-tu ou as-tu des rituels bien précis ?

Z.T : La protection est primordiale car je suis un canal ouvert avec les autres dimensions et univers, et toujours à risque qu'un intrus malveillant se présente. Ma maison est très protégée, à la base. Je suis également très protégée en tout temps par mes guides et autres protecteurs, mais avant chaque travail de connexion, soin, énergie, j'appelle des archanges et maîtres ascensionnés, mes dragons. Je porte aussi des pierres moquis dans mes poches, ainsi qu'un talisman pentagramme/dragon. Je demande juste à être accompagnée et protégée. A la fin, je me purifie avec de la sauge blanche.

P.A : Quels conseils donnerais-tu à ceux qui souhaitent suivre ces voies ?

Z.T : Je leur dirai que l'on avance sur ces voies en travaillant en parallèle sur nous. Les deux vont de pair. Plus on comprend qui on est, en travaillant sur soi, plus on avance sur le chemin de l'Éveil et on développe nos capacités. Il faut constamment être dans le lâcher-prise. Si on veut trop quelque chose, si on veut aller trop vite, si on a peur (même inconsciemment), cela crée un blocage qui nous empêche d'avancer. Notre évolution personnelle, notre équilibre intérieur sont la base, à mon avis, pour avancer sereinement et sûrement dans cette voie.

P.A : Quels services proposes-tu ?

Z.T : J'offre de nombreux services mais je m'assure toujours de bien répondre aux besoins de la personne et d'offrir le service approprié. Par la suite je reste toujours disponible pour des conseils.

Parmi mes services, j'offre des soins énergétiques Tianshi, soins karma, reiki, lectures et libérations karmiques et transgénérationnelles, messages par canalisation de vos guides spirituels, messages des défunts, des passages d'âmes, de la clairvoyance, de la communication animale, soins énergétiques pour animaux,... Je donne aussi des formations de passeur d'âmes, en ligne. Je fais des bracelets en lithothérapie personnalisés et programmés en énergie selon les besoins.

Actuellement, je travaille sur un nouveau soin runique donc ce sera un ajout prochainement à mes services.

P.A : Ton mantra ?

Z.T : "Tout est possible, il suffit de croire en nous"

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

Z.T : Physiquement, je suis au Québec, dans l'Ouest de l'île de Montréal. Sinon, tous mes services se font à distance donc on peut me rejoindre par email à zentotem@hotmail.com

ZEN TOTEM



www.zentotem.com

@ZenTotem1

www.youtube.com/channel/UCQIQROwQt9NYcNY6_UPB-kg

RENCONTRE AVEC WARREN SHANTI

SUR LA ROUTE DU CHAMANISME

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : Qu'est-ce qu'un chaman ou qui est Warren Shanti ?

W.S : Je pratique les soins énergétiques depuis bientôt 3 ans et je ne suis pas chaman, en tout cas pas encore.

Quand on emprunte la voie chamanique, on ne devient pas chaman du jour au lendemain, mais praticien chamanique. Certaines personnes s'auto proclament « Chaman » après un week-end initiatique, c'est un manque de respect.

Le praticien chamanique voyage entre les mondes invisibles, sur ce plan et d'autres, pour entrer en contact avec les esprits et leurs demander de l'aide, des enseignements, de l'assistance pour se soigner soi-même et ensuite soigner les autres. C'est une pratique où l'on apprend tous les jours quelque chose de nouveau, au travers de chaque voyage.

Le chaman et le praticien chamanique sont en quelque sorte un pont, un lien, un moyen de communication entre le monde visible avec les mondes invisibles. Quand le praticien chamanique a fait ses preuves, et que le maître a fini de lui transmettre son savoir, le titre de chaman est donné par les esprits lors d'un voyage, et par sa communauté qui reconnaît le chaman en tant que tel.

P.A : Qu'est-ce que le chamanisme t'apporte au quotidien ?

W.S : Le chamanisme m'apporte la connexion à toutes les formes de vie, visibles ou non, des enseignements et des facultés pour aider les personnes qui en ont besoin.

Le chamanisme me permet aussi de comprendre beaucoup de choses, notamment qui je suis, pourquoi je suis là et prendre conscience que tout est connecté.

Le chamanisme m'aide à m'épanouir dans une pratique dite primitive, relié à terre mère et père ciel.

Vibrant à l'unisson avec l'univers !



©warren_shanti

**"ÊTRE CONSCIENT DE CE QUI
NOUS ENTOURE ET EN
RESSENTIR DE LA GRATITUDE,
C'EST DÉJÀ EN QUELQUE
SORTE PRATIQUER
LE CHAMANISME...."**

P.A : Pourquoi as-tu emprunté la voie du chamanisme ?

W.S : Le chamanisme a été pour moi une évidence quand j'ai compris ce que c'était, quelque chose s'est éveillé en moi. Avant de commencer mon initiation, je le pratiquais déjà sans même le savoir, et beaucoup d'autres sont dans mon cas, peut-être même toi qui me lis. Être conscient de ce qui nous entoure et en ressentir de la gratitude, c'est déjà en quelque sorte pratiquer le chamanisme.

Le but de cette pratique est de soigner de façon holistique (*le corps dans son ensemble, corps physique et subtil, et l'esprit*) toute personne qui en a besoin par différents moyens et types de soins. De nos jours, à cause de notre manière de vivre, presque coupé de la nature et des autres, la tête dans le guidon, à l'opposé de la pleine conscience, faisant des métiers pour vivre et non par plaisir... presque tout le monde a besoin de soins chamaniques.

Et avant de soigner les autres, on se soigne soi-même, on s'aligne avec son karma, son chemin de vie.

P.A : La voie du chamanisme change-t-elle ton regard sur la vie ?

W.S : Emprunter la voie chamanique a complètement changé mon regard sur certains points et en a renforcé d'autres.

Celui qui est le plus pertinent selon moi, est certainement la preuve de la vie après la mort physique. Le fait de l'expérimenter moi-même. Le voyage chamanique est un moyen d'entrer en contact avec les défunts et les ancêtres dans le monde d'en haut par exemple.

La preuve que tout est connecté... une simple pierre, une plante, un arbre... chaque animal, chaque forme de vie possède son esprit. Et nous pouvons communiquer avec ces esprits pour en recevoir des informations et des enseignements, ou avoir une simple discussion, et même créer et entretenir une relation amicale.

C'est pourquoi nous nous devons de respecter tout ce qui est, et de remercier autant la terre mère et le père ciel, que les esprits animaux, végétaux et minéraux de nous donner tous leurs trésors nous permettant de vivre et de nous épanouir.

P.A : As-tu des rituels particuliers ?

W.S : La vie de tous les jours est elle même faite de rituels. Les rituels que je pratique le plus souvent sont des rituels de protection et d'ancrage que je réalise avant tout travail sur moi ou une autre personne. Je fais notamment appel à mes animaux de pouvoirs et aux esprits alliés pour m'y aider, je brûle des plantes sacrées et je fais chanter mon tambour, parfois mon hochet, parfois ma guimbarde.



P.A : As-tu fait des expériences spirituelles autres ?

W.S : Je pratique la méditation et le yoga depuis plusieurs années (*je suis d'ailleurs certifié professeur de yoga*), ces pratiques m'ont beaucoup apporté et ont participé à mon éveil spirituel. J'ai reçu à Bali, il y a quelques années un soin d'un healer et plusieurs purifications.

J'utilise aussi les cartes oracles, le tarot et un petit peu le pendule dans mon quotidien, mais pas dans un but divinatoire, seulement pour obtenir des guidances du monde invisible sans passer par le voyage.

P.A : Quels conseils donnerais-tu à ceux qui souhaitent devenir chaman ?

W.S : Je ne donnerai qu'un seul conseil à une personne qui veut s'essayer au chamanisme, et ce conseil sera sous la forme d'une citation : « *Pour savoir si l'eau d'un bol est chaude ou froide, il faut y mettre le doigt. Il ne sert à rien de discuter.* » Il faut vivre le voyage pour en comprendre sa portée et sa réalité.

Le chamanisme est loin d'être une voix simple. C'est une pratique quotidienne et quand ce monde s'ouvre à nous, il nous offre de très belles capacités et facultés pour venir en aide à ceux qui en ont besoin, et c'est une grande responsabilité de bien les utiliser. Participer à un weekend initiatique pour goûter à cette pratique ou tout simplement s'essayer au voyage chamanique depuis son domicile avec un peu d'aide pour être guidé, est un bon début.

P.A : Quels services proposes-tu à côté du chamanisme ?

W.S : Le soin holistique intuitif qui prend en compte tout type de problématiques, il est 100% personnalisé et différent à chaque fois. Je peux utiliser plusieurs pratiques et rituels selon le besoin, allant du simple rééquilibrage des centres énergétiques jusqu'au soin karmique.

La programmation de pierres et bijoux pour les transformer en petites amulettes / talismans pour répondre à toute sorte de besoins. Tout comme le soin holistique, ce sera plus un travail de fond.

P.A : Ton mantra ?

W.S : Toutes les formes de vie sont connectées entre elles, nous sommes un. Quand tu nuis à l'une d'entre elles, c'est à ta propre âme que tu fais du mal. En respectant la vie, c'est toi que tu respectes.

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

@warren_shanti
www.WarrenShanti.com
#nousommes1





N'ayez pas peur de
commencer quelque chose de
nouveau. Même le plus
haut des chênes fut un
jour aussi petit qu'un caillou



INSTINCT'CHRONIC

"La Voie du Druidisme"

REGARDE

LA NATURE AUTREMENT

LA VOIE DU DRUIDISME

Par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

« Découvrez la beauté sacrée et la sagesse de la voie des druides »

Il y a quelques temps au détour d'une balade au cœur de ville, je suis tombée sur un morceau de bois... il semblait déjà poli, un peu tournicotant... sa taille était tout pile celle qu'il me fallait pour me tenir debout, sa forme me permettait même une prise directe au niveau de la main ! Alors je me suis dit pourquoi pas, il aura forcément une utilité un jour, en attendant il ramènera un peu de « bois » au sein de la maison. Ce bâton m'a fait penser aux druides, il m'a choisie, je l'ai adopté...

Aujourd'hui, après ces mois passés, il a su trouver son usage au sein de mon foyer... Ayant subi une perte d'équilibre récemment, il m'a permis de rester debout ! Comme quoi, mon intuition ne m'avait pas trompée, il aurait bien une vocation.

Il est essentiel d'écouter ses ressentis et de se connecter à son environnement, sans pour autant mentaliser, mais accueillir... c'est un peu la définition qui m'est propre que je donnerai au druidisme !

S'ouvrir au druidisme, c'est emprunter une nouvelle voie spirituelle, celle qui prend racine dans la nature, liant les arbres et la terre mère.

D'autres choisiront d'autres chemins, comme le chamanisme, la voyance, l'astrologie, la médiumnité, la numérologie... tant que cela fait écho en vous, c'est à coup sûr votre mission de vie, chacune liant à sa manière la connaissance et l'action.

Le druidisme, c'est entreprendre un voyage, adopter une autre façon de vivre sa vie, en donnant plus de cohérence à notre regard envers le monde, et la ramener pleinement dans notre façon d'agir au quotidien. Etre attentif, à l'écoute et le rester, comme un rituel qui a besoin de temps pour devenir habitude de vie.

Penny Billington nous partage sa vision du monde et le druidisme dans toute son intégralité, avec une telle simplicité de lecture, qu'il serait difficile de ne pas acquérir les bases de cette voie. Après chaque chapitre, on y trouve des exercices pratiques, ou encore des pauses de l'esprit, pour être dans l'accueil de l'instant présent. Car, comme elle l'énonce, le chemin qui traverse la forêt serpente et peut revenir sur lui-même, tu peux sans cesse apprendre et revenir sur tes acquis.



Comment définit-elle un druide ?

Comme cette personne animée par le respect, l'émerveillement et l'amour pour la nature. Être ici et maintenant, dans le monde, éveillé de nos 5 sens, imprégné de cette part de l'esprit de l'humain et de l'âme de la nature, rendant possible la relation avec tous les êtres du monde d'en haut, d'en bas, de cette pierre, à cet arbre, ou cet oiseau... du vent, de la pluie, du soleil... de toutes ces énergies environnantes.

« L'instinct humain fondamental est bienveillant »

La réalité du monde naturel, ce que l'on peut penser, voir, toucher, sentir, goûter, entendre... c'est ce que tu choisis d'en faire au quotidien qui détermine le type de druide que tu es ! « Célébrer » c'est un peu la clef de la pensée druidique, d'où l'importance d'appartenir à un groupe si l'on souhaite suivre cette voie.

Penny Billington nous dresse le portrait du druide en quelques traits...

1. Un druide fait preuve de légèreté, ne se prend pas trop au sérieux
2. Un druide a le sens de l'humour
3. Un druide sait s'adapter, suivre le courant, car tout est mouvance
4. Un druide est accessible et ouvert
5. Un druide respecte la nature, établit un lien relationnel
6. Un druide est honnête et intègre
7. Un druide a l'air tout à fait « normal », s'intègre et devient invisible
8. Un druide a des connaissances et fait des études
9. Un druide peut établir des connexions avec d'autres mondes

Alors, qu'avez-vous coché dans cette liste druidique ?

Avez-vous le portrait idéal pour suivre ce chemin ?

Mais après tout, sommes-nous obligés d'attendre d'avoir réuni tous ces points pour se lancer et accéder à cette connaissance et ce mode de vie ?

« Il n'y a pas de sagesse reçue, le druidisme n'est pas écrit dans des livres sacrés, il appartient au livre de la nature. » C'est à vous de préparer votre voie, de vous relier à tous les aspects de la vie, d'entamer ce voyage intérieur autant qu'extérieur !

Dans sa vision, Penny Billington le mentionne clairement, il s'agit d'un parcours de réflexion, d'imagination et de questionnement, avec une connexion à l'ici et maintenant, la réalité de la vie dans le temps et l'espace avec les êtres qui vous sont chers. Rendre hommage aux saisons et aux cycles de la vie !

La voie du druidisme telle qu'elle y est décrite, c'est...

Faire de la place dans son lieu de vie pour permettre la pratique et être en phase avec les éléments.

Se délester de l'inutile et se centrer.

Être attentif à l'environnement, à l'aube, au coucher, au vent, à la vie, aux ressentis.

Travailler en osmose avec le rythme de la nature et pas à contre-courant.

S'accorder 3 temps dans la journée, matin, midi et soir, pour se déconnecter de la société et se reconnecter à soi en pleine conscience.

Se connecter aux énergies, au courant qui nous vient de la terre, non-perçu dans le monde physique.

Toucher la réalité de l'invisible, à la lisière entre l'aube et le crépuscule, travailler ses capacités de connexion à ce courant d'énergie vitale.

Se structurer dans l'apprentissage en 3 cercles : le rayon de la nature (étude de l'environnement en plein air), le rayon de la connaissance (étude des mythes et mondes intérieurs), le rayon de la dévotion (cultiver une attitude aimante et compatissante).

Être invisible et silencieux, utiliser ces 5 sens pour enregistrer et absorber ce qui se passe autour de nous.

Dans cet ouvrage, vous apprendrez à observer votre environnement, à vous connecter à lui tous les jours, à tenir un journal de bord, à savoir quel arbre fleurira, lequel sera le premier à avoir des feuilles, vous ne ferez plus qu'un avec Dame-Nature...

En bref, si tu sens que cette voie t'appelle, tu vas pouvoir en savoir plus avant de te lancer ! Ce n'est pas un livre que tu prendras à la légère, car sa lecture t'amènera à réfléchir, mais surtout à t'accompagner régulièrement par tes exercices, ton cahier de bord, et tes leçons des 3 cercles à mettre en pratique à chaque pas que tu feras au fil des chapitres.

C'est à mon sens une bonne bible de départ pour t'initier, et ainsi choisir la place qui te correspondra le mieux dans cette communauté. Si tu as un lien particulier avec Dame-Nature, tente l'aventure ! **Au pire tu te seras ouvert à la magie de ton environnement... Ou bien tu auras trouvé ta véritable vocation sur cette terre mère.**



LA VOIE DU DRUIDISME

~
Penny Billington

Editions Danaé

www.editions-danae.com

18€



J'AIME APPUYER MA MAIN SUR
LE TRONC D'UN ARBRE DEVANT LEQUEL
JE PASSE, NON POUR M'ASSURER DE L'EXISTENCE DE
L'ARBRE ... DONT JE NE DOUTE PAS ...

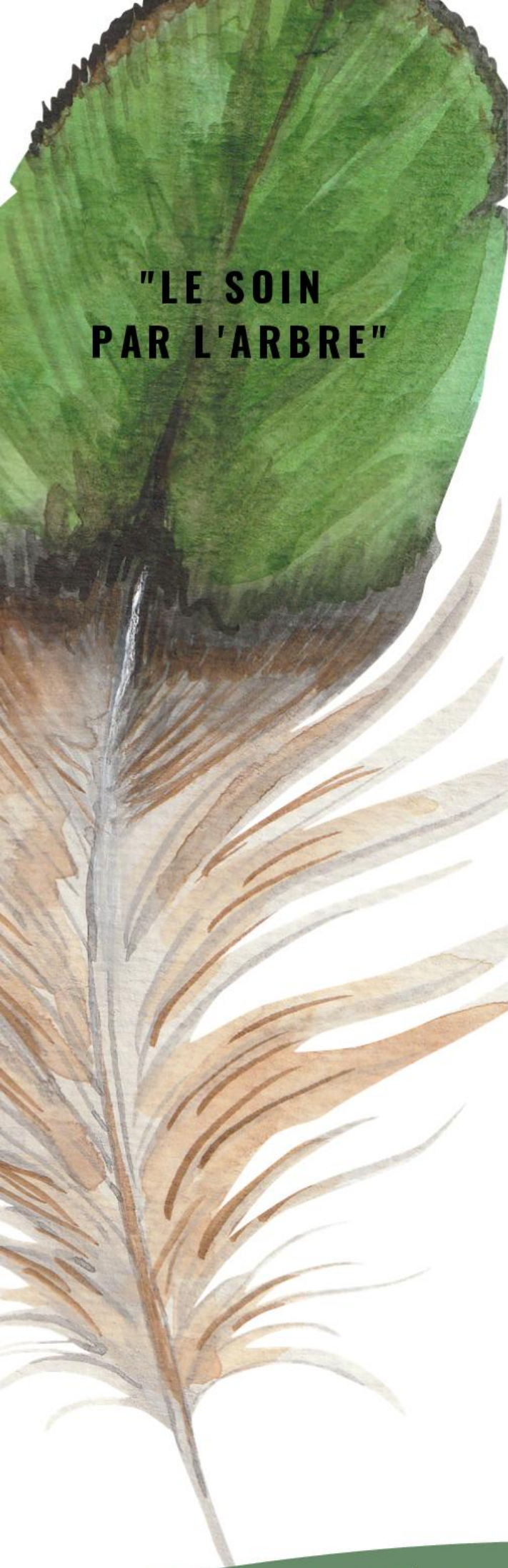
... MAIS DE LA MIENNE...

CHRISTIAN BOBIN



INSTINCT'PLUME

"Nos Plumes de Partageuses"



"LE SOIN PAR L'ARBRE"

LA PLUME

D'EMBLA...

LES VERTUS DE LA SYLVOTHÉRAPIE

Par Embla, notre fidèle partageuse de plume

La sylvothérapie, on commence à en entendre parler tout doucement mais qu'est ce que c'est au juste ?

Du latin Sylva qui veut dire Arbre et Thérapie qui signifie le Soin, elle exprime en un mot le "Soin par l'Arbre".

Cette thérapie qui nous vient du Japon, pays dans lequel elle est pratiquée depuis plusieurs centaines d'années, a le vent en poupe !

Faire un câlin à un arbre ou se ressourcer au plus près de la nature, évacuer le stress, se relaxer grâce à la Terre. Le pourquoi du comment cela fonctionne est fascinant !



Dans une forêt, chaque arbre est relié à un autre arbre et ils forment ainsi une immense famille où les membres sont ultra connectés entre eux.

Chaque information, essentielle ou superflue, est transmise par l'essence même de la terre.

Au delà du câlin, la sylvothérapie, ou encore le Tree Hugging, est reconnue pour de nombreux bienfaits physiologiques : l'anxiété, l'insomnie, les migraines, le stress, l'angoisse, l'hypertension, la dépression, mais elle agit aussi sur des maladies comme le cancer, parkinson et l'épilepsie.

Au contact de l'arbre...

L'écorce de celui-ci libère des hormones que l'on appelle des phytocides, qui est une hormone de défense, de contre attaque.

En faisant un câlin à un arbre, nous captons, à travers notre peau des mains ou du visage, ces hormones qui vont être absorbées par notre organisme et vont aller renforcer notre propre système immunitaire.

A savoir que chaque forêt est différente d'une autre, ainsi chaque arbre n'apporte pas les mêmes bénéfices !

Par exemple, le sapin redonne de l'énergie après avoir combattu une maladie, les hêtres permettent une reconnexion profonde avec calme et sérénité, et le bouleau déttoxifie des impuretés accumulées pendant une saison.



**"CHAQUE ARBRE
N'APPORTE PAS LES
MÊMES BÉNÉFICES"**



La sylvothérapie,
c'est un échange entre vous et l'arbre,
le remercier marque le respect que vous avez pour lui,
pour vous-même mais aussi pour la Terre,
celle qui nous accueille chaque jour.

**La nature est Mère-veilleuse,
prenons soin d'elle
comme elle prend soin de nous.**

@ginger_mom._

On peut faire un câlin à un arbre, un bain de forêt, une douche forestière à tout moment de l'année, même si l'été et le printemps restent les meilleures saisons !

Ces dernières permettent un ancrage plus profond à la terre et à notre soi intérieur.

Le printemps nous apportera une vague de renouveau tandis que l'été illuminera des idées nouvelles.

Si l'envie ou le besoin se fait sentir, allez vers l'arbre qui vous attire. C'est celui là dont vous avez besoin !

N'oubliez pas de dire "Merci" à la fin de ce câlin, car c'est bien plus qu'un simple échange qu'il vous aura transmis.

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





LA PLUME

ÉMOTIONNELLE...

UNE NOUVELLE CATÉGORIE DE PARTAGEUSE DE PLUME !

A la rédac, je me suis rendue compte que beaucoup était là mais n'osait pas toujours franchir le pas de la plume !

Souvent par manque de confiance en soi, par peur de ne pas avoir de matière à raconter, ou encore s'interrogeant sur la capacité à intéresser le lecteur...

Et pourtant une fois le pas franchi, c'est une révélation et une fierté d'avoir tenté, d'être allé au bout de l'exercice, de regarder les idées prendre vie à travers les mots, de voir la mise en forme finale, de paraître ici sur ce petit espace, encore peu connu mais qui apporte pourtant une grande valeur de coeur à celles qui se sont écoutées.

En même temps il faut reconnaître que ce n'est pas toujours aisé de s'ouvrir, d'affronter le virtuel, d'offrir une part de soi, de se mettre à nue, de se montrer vulnérable.

Il y a cette citation que j'affectionne particulièrement et que je vous remets ici...

"ÉCRIRE C'EST RANGER LE BORDEL QUE L'ON A DANS LA TÊTE"

Et puis dernièrement j'ai reçu une ébauche de texte, un message qui m'a énormément touché aussi simple soit-il, et que j'avais évidemment envie de vous partager.

Parce que cette plume était emplie d'émotions, parce que c'était un "cri du coeur" qui ne demandait qu'à sortir pour se délester et se sentir plus libre... elle m'a émue et elle avait sa juste place par ici !

Parfois prendre la plume c'est aussi cela, sortir les maux par les mots...



Je vous offre cette possibilité dans l'aventure des partageuses de plume, et si juste écrire quelques lignes pour poser à plat vos émotions, les laisser sortir, et vous sentir mieux peut vous aider à exister autrement, alors bienvenue parmi nous !

Tu peux être anonyme ou pas, c'est ton choix...que je respecterai.

Le Cri du Coeur

Celui qui a une âme a un coeur,
Celui qui n'a plus de coeur,
Laisse sa place à la pierre et au monstre...

Lorsque j'étais petite fille, j'avais une belle âme et un coeur en or.

Aujourd'hui mon coeur est noirci,
Il est devenu une pierre et moi un monstre.

Je me suis laissée noircir le coeur par eux,
Celles et ceux qui étaient jaloux de moi.

Cela fait 4 ans que mon corps me parle mais que je ne l'écoute pas.
Ce corps qui s'exprime et me montre beaucoup...

Tel que le problème de poids, de croissance, de peau,
D'acné, de douleurs physiques et émotionnelles.

À trop passer mon temps à écouter les jaloux,
Je m'auto-détruis et en même temps je détruis ma famille.

Je me suis trop laissée à croire tout ce que l'on me disait,
J'ai attaché trop d'importance à mes pensées destructrices.

Ce soir pour la première fois, j'ai ressenti mon coeur me parler,
Il n'est pas dur comme une pierre et du fer comme je le pensais.

J'ai ressenti sa pureté,
J'ai compris que je m'attache de trop à ce monde.

C'est une chose à ne pas faire,
Si vous le faites, vous perdez votre âme...

Ce soir, j'ai réalisé que je n'avais pas encore perdu mon âme.

Ceci m'a fait verser des larmes,
Ces larmes ne sont pas comme d'habitude...

Elle sont magiques,
Faîtes de pureté, venant du plus profond de mon âme !

Le message que je souhaite vous faire passer :

"Ne vous attachez pas à ce monde, aux jaloux et à vos pensées "

Vous risquez de ne pas voir le merveilleux trésor,
Que votre âme vous offre.

Ne devenez pas un monstre,
Mais soyez pur et humble de sagesse...

Himelinda
@himelindabelltess



**"UNE BELLE ÂME ET
UN CŒUR EN OR..."**

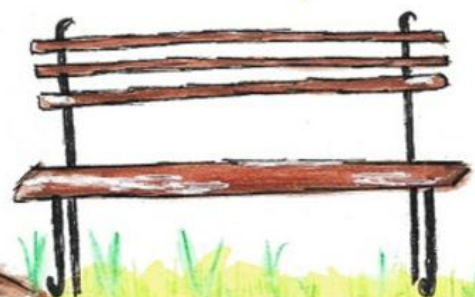


Si toi aussi tu veux prendre la Plume
et rejoindre la Team des Partageuses
de Plume, contacte-nous à :
deplumesenpartage@gmail.com

at n'a pas encore
ent, puisque rien n
ent criblée de
iens de

me
s. Les écoles
sous les carapaces
troupeau mater
troites

"CHERCHE UN ARBRE ET LAISSE LUI
T'APPRENDRE LE CALME." ECKHART TOLLE.





INSTINCT'PARTAGE

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

Ces Instagrameurs qui nous font vibrer...

@natural.spirit66

@tandaimebienetre

@inspirationmagique



@bijoux_serenitam



@heavly_gaia

@visualisetavie



@positive_tavie_officiel



@wild__amanda



@luminesens



Ces comptes que l'on aime mettre en avant...

@EDITIONS DANAÉ



@lenergieatraverslesmondes



GUÉRISSEUSE MEDIUM ENERGÉTICIENNE
AURATHÉRAPEUTE



@LEONA_FITYOURDREAMS

COACH DE VIE & ENTREPRENEURE



@regardunivers



PENSÉES POSITIVES
POUR UN MONDE CONSCIENT
PASSIONNÉE D'ORACLE ET DE TAROT



@elixirdelune.fr



COSMÉTIQUES NATURELS & SUR-MESURE
COACH HOLISTIQUE DIPLÔMÉE
RE DÉCOUVERTE ET LIBÉRATION INTÉRIEURE



@paixharmony



MAGNÉTISEUSE PRATICIENNE ET
ENSEIGNANTE REIKI



Un été, l'éclat d'un jardin est
aussi féerique qu'un feu d'artifice!

Céline Blondeau.

L'Artiste du Mag de l'Été..

*Fille des Arbres et de la Lune,
je vis et j'évolue
en écoutant chuchoter
mon âme et la nature !*



☐ *Nature&Celtic* ☐
@natureandceltic

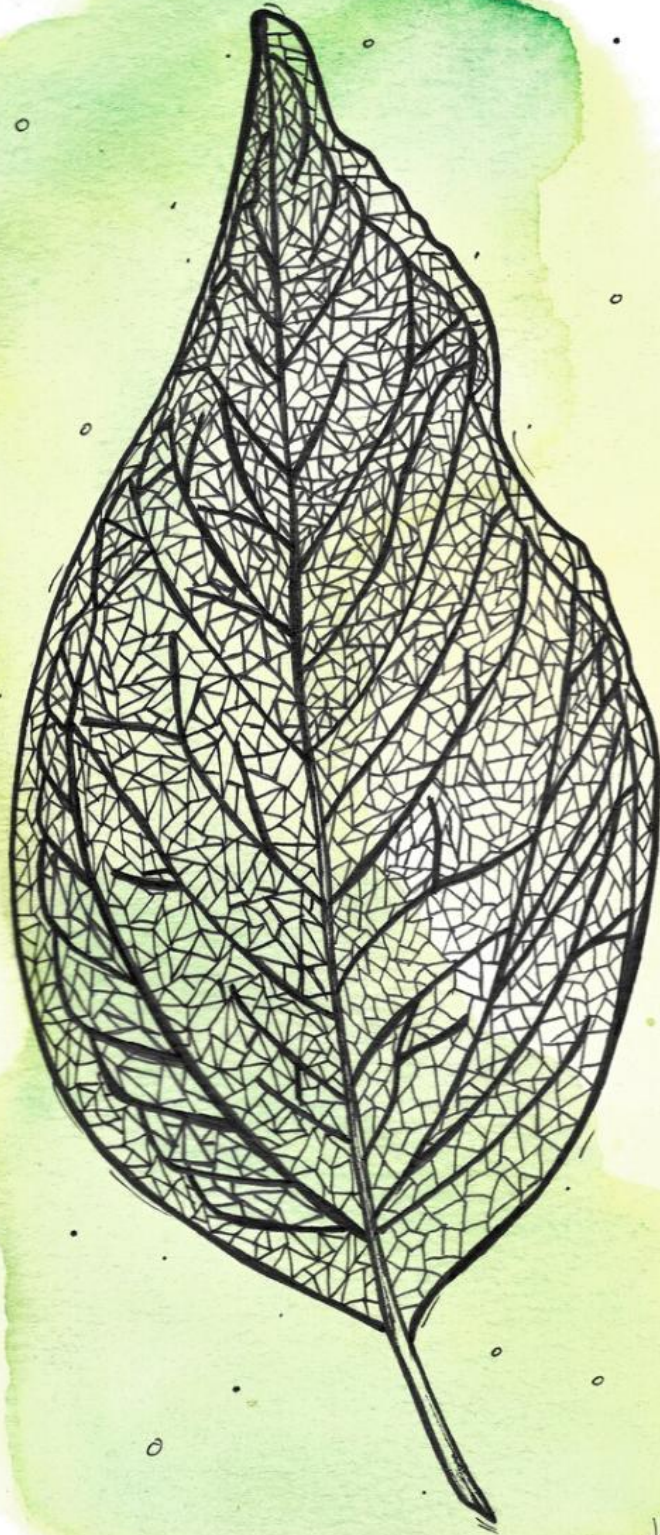






TOUS NOS NUMÉROS
DISPONIBLES EN TÉLÉCHARGEMENT SUR
[HTTP://INSTINCTANE.COM/](http://instinctane.com/)

Bien-être, Lentitude & Partage !



*Je ne puis regarder
une feuille d'arbre
sans être écrasé
par l'univers.*

Victor Hugo 