

Infolettre Spiralibre Gilles Pentecôte

Le 01 janvier 2019

Chers amies, chers amis,

Et voici arrivée comme cadeau de Noël et vœux de bonne année, votre première infolettre 2019 : articles, parutions récentes, poésie, liens divers et informations sur ateliers, formations et stages.

Nous commençons « sérieux » 😊 : études et articles

Intestin, nerf vague et connexion cérébrale

Cet article fait le point sur les deux modes de liens connus actuellement entre l'intestin et le cerveau, notamment le tout dernier mis en évidence. Il en découle une compréhension du lien entre notre état intestinal et notre humeur, puis quelques conseils pratiques d'ordre connaissance de soi – relation avec notre alimentation.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/Intestin-nerf-vague-connexion-cérébrale.pdf>

L'oubli volontaire

L'oubli est une capacité psychique qui possède à la fois des avantages et des inconvénients. Cette étude s'est intéressée à repérer les régions cérébrales qui sont impliquées dans ce processus, et permet de comprendre un peu mieux comment fonctionne l'EMDR et certaines pratiques de sophrologie.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/Loubli-volontaire.pdf>

Comment l'esprit guérit le corps. Sciences et Avenir

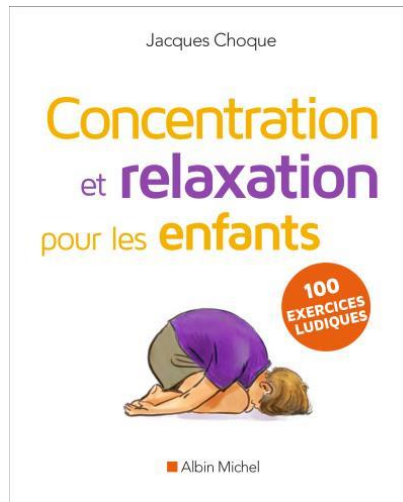
Je vous recommande particulièrement de vous procurer le tout dernier numéro « hors-série » du périodique mensuel « sciences et avenir », qui est entièrement consacré à ce thème qui nous tient tant à cœur. Il parle de la relation corps-esprit, de la méditation, des états modifiés de conscience, du fonctionnement de l'effet placebo, et même de la sophrologie à quelques reprises. Le témoignage d'une opération d'un enfant à cerveau ouvert, sous hypnose, est particulièrement impressionnant et émouvant.

Je reprendrai probablement un article ou deux de cette revue, dans la prochaine infolettre.

J'ai déniché deux parutions intéressantes à partager ce mois-ci :

Jacques Choque : *Concentration et relaxation pour les enfants*. Ed. A. Michel 2016

Une grande quantité (100) d'exercices ludiques dans un livre imagé et très agréable à lire, même pour les enfants.



Clémence Peix Lavallée : Trouver ses forces intérieures. Ed. O. Jacob 2018
 Une ouvrage très riche écrit par une sophrologue très active dans notre univers.

CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

Trouver ses forces intérieures

Surmonter
le stress
et le burn-out



Un petit clin d'humour maintenant ?

Le disciple demande au Maître :

"Maître, parfois vous répondez aux questions avec le silence, qu'est-ce que cela signifie ?"

Le Maître : "... ..."

Le disciple : "Oh ! Il a vraiment réponse à tout."



Le Maître dit ensuite à son élève :

« Est-ce que tu comprends que tu n'existes pas vraiment ? »

Ce à quoi l'élève répond : « A qui dites-vous cela ? »



L'œil du poète. Cela faisait longtemps, deux petits Haïkus à savourer doucement ... :

Ni ciel ni terre
Rien que la neige
Tombe sans fin

Hashin



Immensités brillantes
Lumières, au cœur de l'hiver
L'esprit, ici

Gilles



Cette fois-ci, quel bonheur, j'ai plusieurs liens à partager 😊 :

Clown thérapie

Quand la dimension du cœur s'invite dans les domaines les plus douloureux de la vie ...
Sylvie Guinard nous propose de visionner l'interview d'une clown thérapeute qui intervient en cancérologie et soins palliatifs dans les hôpitaux. Merci Sylvie, car tu es clown aussi !
Une belle et émouvante expérience d'alliance, authentique ...

<http://sandrameunier.com/>



Vidéo sur la sophrologie

Un sympathique petit film présentant la sophrologie est visionnable sur le site du syndicat des sophrologues indépendants :

<https://www.syndicat-sophrologues-independant.fr/>



De la part de Thierry Raffin, concernant « méditer en période difficile ».

« Voici un passage des enseignements de Fabrice Midal sur l'acceptation, le consentement ... qui viennent résonner avec "Etre" et "faire", et le miracle du fait "de se poser avec nos emmerdes" comme il le dit, et de voir les choses se transformer dans le "non-agir" ... et de dépasser la rumination, ni par le "lâcher prise", ni par la volonté de les résoudre, mais juste par l'écoute ».

« Les soucis, ni vous les abandonnez, ni vous cherchez à les résoudre ». Juste se poser avec, corporellement. Comme nous accueillons les nuages *sans vouloir les laisser passer* ... ils passent tout seul ... et le soleil est là.

C'est entre la minute 24 et la minute 31, 7 minutes pleines et vivantes ».

<https://www.youtube.com/watch?v=H9qWXBcODEE&t=24m10s>



Une jolie animation - chanson

De la part de Cécile Daniel

« J'ai particulièrement aimé le document sur la respiration et cela m'a donné l'idée de partager avec tous cette superbe chanson de Natalia Doco: "Respira" » :

https://youtu.be/Qllt27_Golg



Une vidéo « et tout le monde s'en fout » sur les émotions

De la part de Marie-Christine

Toujours très intéressant et sympathique.

<https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk&vl=fr>



Et maintenant, comme vous avez apprécié ces liens et que vous fourmillez aussi tous d'idées, je suis toujours impatient de découvrir les vôtres pour les partager 😊 : rendez-vous à vos souris pour m'envoyer vos meilleures !



Ateliers, formations et stages :

Pour sophrologues

Formation mindfulness

Notre prochaine session de formation à la méditation de pleine conscience pour sophrologues ou thérapeutes à orientation psychocorporelle se déroule à nouveau tout près de Paris, à Lagny sur Marne, et commence le 20 avril 2019 :

<http://spiralibre.com/1-presentation-de-la-formation-2019/>

Formation de psychologie « positive »

Une formation de pratiques et d'ateliers de psychologie d'ouverture : « Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité » va se dérouler en deux week-end, les 16 et 17 février et les 25 et 26 mai 2019.

Cette formation, outre le développement des grands principes de la psychologie positive, présente la possibilité d'animer 24 ateliers sur les différents thèmes de cette discipline.

La présentation et le programme indicatif se trouvent sur ce lien :

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/1-Présentation-de-la-formation-PP-3-5-2019.pdf>

Les demandes de renseignements peuvent être adressées comme d'habitude à Banu Gokoglan, qui vous fera parvenir les informations complémentaires et la fiche d'inscription.

Pour mindful-sophrologues (déjà formés au mindfulness)

WE de révisions, nouveautés et pratiques cliniques

Pour se retrouver, échanger sur nos pratiques, discuter autour de situations cliniques délicates et découvrir de nouvelles pratiques méditatives : avec Gilles et Banu, les 26 et 27 janvier 2019 à Lagny sur Marne.

<http://spiralibre.com/we-complementaire-formation-mf/>

Co-animation du 2^e stage d'été du 24 au 29 août 2019

A tous les sophrologues que j'ai formés au mindfulness : si vous souhaitez, comme cela s'est déroulé magnifiquement l'an passé, je vous invite à venir co-animer avec nous des ateliers durant ces stages, tout en étant supervisés.

Cette expérience où vous interviendrez tous les jours, vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences, associées à un boost de votre confiance en soi.

Voici un lien we transfert vers une vidéo – témoignage d'une sophrologue ayant participé à cette expérience en 2018. Attention, si vous la regardez, vous aurez envie de participer ...

<https://we.tl/t-UCwXz6LWCY>

Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter.

Pour tout public

Prochain cycle de 8 séances + journée

Un cycle essentiellement MBCT débute en 2019 à Lagny sur Marne, co-animé avec Banu Gokoglan, dans un cadre magnifique, durant 8 vendredis en 2019.

Début du cycle : le vendredi 18 janvier.

<http://spiralibre.com/flyer-cycle-lagny/>

Journée silencieuse

Pour entretenir sa motivation et avoir le plaisir de retrouver des personnes partageant les mêmes sensibilités, une journée de pratique de méditation silencieuse se déroulera le 24

mars 2019, à Lagny sur Marne. A la fin de cette journée, ceux qui le souhaitent pourront passer quelques moments ensemble pour échanger autour de leurs chemins.

Journée « Gestion du stress et découverte de la sophrologie »

Cette journée est organisée pour toutes les personnes qui souhaitent trouver des moyens très pratiques pour mieux gérer le stress et les répercussions corporelles ou psychiques des difficultés de la vie quotidienne (émotions, tensions corporelles, troubles du sommeil, ...). Elle est organisée, toujours à Lagny sur Marne, par un groupe de sophrologue en formation, sous la supervision de Gilles et Banu et pour un prix très modique 😊.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/Présentation-journée-stress-et-sophrologie.pdf>

Stage « Rencontre avec soi »

Mes amies Anic Brionne et Christine Tournaire, sophrologues et instructrices de méditation, organisent un très sympathique stage de quatre jours dans ma maison d'alpages, dans les Hautes Alpes, du 29 mai au 02 juin 2018.

Elles proposent non seulement un agréable moment de ressourcement, des ballades en montagne, et une kyrielle de pratiques permettant de revenir dans son quotidien rechargé et riche d'idées permettant de le vivre avec plus de légèreté et de bonheur.

<http://spiralibre.com/wp-content/uploads/2018/12/LPSOI-Stage-Sources-2019-05.pdf>

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 18 au 23 août 2019

Comme tous les ans, la 10^e édition de notre stage historique, toujours très apprécié. Vous pouvez commencer à réserver votre place :

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019a/>

Stage de pleine conscience à Fondjouan du 25 au 30 août 2019

Comme l'an passé, le même stage, cette fois animé par une nouvelle équipe de sophrologues, sous la supervision de Gilles et Banu :

<http://spiralibre.com/plaquette-infos-fondjouan-2019b/>

oooooooooooooooooooo

Conférences – ateliers à imaginer

Je me tiens toujours à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui me - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux être utile j'en suis toujours ravi : c'est dans mes valeurs et mon énergie de vie.

oooooooooooooooooooo

Et voici pour cette première infolettre de l'année. J'espère toujours qu'elle vous aura été agréable au cœur, intéressante à l'esprit, pratique et utile.

Gilles Pentecôte

Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?



tiens,
j'ai rendez-vous
avec moi-même

