

## Infolettre « Les jardins d'Oumaï »

<http://spiralibre.com/>

Le 04 avril 2019

Chers amies, chers amis,

Et voici arrivée chez vous votre troisième infolettre 2019, annonciatrice de cette belle naissance de notre association « Les jardins d'Oumaï<sup>1</sup> »

Il apparaît que la sophrologie, la méditation de pleine conscience<sup>2</sup> et la psychologie des ressources<sup>3</sup> sont des pratiques merveilleusement complémentaires, et qui se bonifient l'une l'autre.

Il était inévitable qu'un jour l'idée de les associer prenne forme, et nous en sommes devenus canal : une équipe d'amis a donné naissance à ce mouvement dont le désir est de contribuer au développement de ces grandes approches de santé du corps, du cœur, de l'esprit et de nos liens aux hommes et à l'Univers.



Pour ce faire, l'association offre à ses adhérents « tout public » des cycles mindfulness, de psychologie positive, des stages de 3 à 5 jours, des conférences, un annuaire qui leur permet de rencontrer les personnes ayant la même sensibilité dans leur région, les ouvrages écrits par Gilles, ainsi qu'une infolettre qui sera un lieu de partage et les tiendra au courant des différentes manifestations de l'association.

<sup>1</sup> Oumaï était la grande déesse de la terre, de la fécondité et des enfants dans le grand Moyen-Orient de la Perse à la Mongolie. Elle est décrite comme portant 60 tresses en or, représentant les rayons du soleil.

<sup>2</sup> Ou, comme nous aimons l'appeler, la méditation de présence aimante.

<sup>3</sup> Appelée communément psychologie « positive ».

Pour les professionnels de la relation d'aide, notamment sophrologues, l'association offre aussi la possibilité de suivre des formations en méditation, en psychologie positive, dans le domaine de l'enfance, en psychosomatique, mais aussi d'insertion professionnelle, de co-animer les stages d'été et de s'inscrire bientôt à un annuaire professionnel leur offrant la possibilité d'y glisser les manifestations qu'ils organisent.

Dans un avenir proche, d'autres formations vont se construire, permettant de proposer un véritable parcours complémentaire aux cursus de base en sophrologie et en relation d'aide (formations pour les seniors, les aidants, ...).

Vous trouverez sous « l'œil du poète » les manifestations prochaines auxquelles vous pouvez déjà soit vous inscrire, soit vous préinscrire.

L'ensemble, et bien plus encore, est consultable sur notre site : <http://spiralibre.com/>

@ @ @ @ @ @ @ @

**L'œil du poète.**

**Voici aujourd'hui deux belles pensées ... à vivre ...**

*Celui qui marche avec confiance vers ses rêves,  
qui se résout à mener la vie qu'il a souhaitée,  
celui-là réussira même l'improbable.*

Henry David Thoreau

o o o o o o o o

*Hier est de l'histoire,*

*Demain est un mystère,*

*Aujourd'hui est un cadeau, ...*

*C'est pourquoi on l'appelle Présent*

@ @ @ @ @ @ @ @

Voici quelques liens utiles et sympathiques à partager 😊 :

De la part d'Isabelle Thommeret

J'ai trouvé cette information qui pourrait être intéressante dans le cadre de tes newsletters :

[https://www.lessymboles.com/nous-ne-sommes-pas-fait-pour-linstant-present/?utm\\_source=wysija&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=Lettre-MDS-237](https://www.lessymboles.com/nous-ne-sommes-pas-fait-pour-linstant-present/?utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=Lettre-MDS-237)

Eh oui, raison de plus pour nous entraîner à développer notre conscience ... la nature l'aurait-elle fait exprès 😊 ??



De la part de Martine Haudiquet

Bonjour,

Voici un article qui amène encore une fois de l'eau au moulin des médecines alternatives, spécifiquement la méditation de pleine conscience et de la relaxation.

<https://www.lanutrition.fr/cancer-les-methodes-corps-esprit-sont-elles-utiles>



De la part de Thierry Raffin

Voici les "petites bulles de l'attention" de Jean Philippe Lachaux, un livre super :

<http://www.zen-et-organisee.com/2017/02/les-petites-bulles-de-l-attention-se-concentrer-dans-un-monde-de-distractions.html>

Voir aussi Jean Philippe Lachaux, dans toute sa simplicité, dans cette petite vidéo où il présente son livre : <https://www.youtube.com/watch?v=tz2E3EKkwl>



Et maintenant, si vous avez apprécié ces liens et si vous fourmillez aussi tous d'idées, nous sommes toujours impatients de découvrir les vôtres 😊 : rendez-vous à vos souris pour nous envoyer vos meilleures !



## Ateliers, formations et stages :

### Pour tout public

#### **Journée « Gestion du stress et découverte de la sophrologie » le 27 avril**

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, à Lagny sur Marne, par un groupe de sophrologues en formation, sous la supervision de Gilles et Banu et pour un prix très modique 😊. L'inscription est encore possible.

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

#### **Stage « Rencontre avec soi »**

Notre vice-présidente Anic Brionne et notre secrétaire Christine Tournaire, sophrologues et instructrices de méditation, organisent un très sympathique stage de quatre jours dans la maison d'alpages de Gilles, dans les Hautes Alpes, du 29 mai au 02 juin 2019.

Elles proposent non seulement un agréable moment de ressourcement, des balades en montagne, mais aussi 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.

Gilles sera très probablement présent le week-end.

<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<sup>e</sup> édition de notre stage historique, toujours très apprécié :

« Intégration de la méditation dans sa vie quotidienne »

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

Vous pouvez déjà réserver votre place auprès de Christine Varnière :

[cvarniere@crossplanet.com](mailto:cvarniere@crossplanet.com)

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

Comme l'an passé, ce même stage ayant beaucoup de succès a été dédoublé. Il est ici animé par une nouvelle équipe de sophrologues et d'encadrants, sous la supervision de Gilles et Banu :

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

Ce stage se réserve auprès de Banu : [gokoglanbanu@hotmail.com](mailto:gokoglanbanu@hotmail.com)

#### **Stage « Vacances bonheur »**

Parallèlement à ce dernier stage, notre ami Fabrice Loiseau organise un stage de psychologie positive, avec le même concept et où les participants pourront aller gratuitement participer à leurs ateliers ou aux nôtres : <https://www.formation-yogadurire.fr/le-stage-dete-du-positif/>

## Pour sophrologues

. **Déjà, il faut dire que les deux stages de méditation précédents sont très, très formateurs**

...

. **Formation mindfulness. Gilles et Banu**

Notre prochaine session de formation à la méditation de pleine conscience pour sophrologues ou thérapeutes à orientation psychocorporelle se déroulera les 05-06 octobre, 01-02-03 novembre et 07-08 décembre 2019.

Elle aura lieu tout près de Paris, à Lagny sur Marne :

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

. **Atelier pratique « Je me présente ». Gilles et Christine**

Dynamiser la confiance en soi pour savoir se présenter.

Organisé à Paris les 19 et 20 octobre 2019 par Gilles et Christine Tournaire, cet atelier est destiné à apprendre à se présenter et à présenter son métier aux professionnels susceptibles de nous recommander à leurs clients, notamment médicaux et paramédicaux. La dynamique de notre progression professionnelle est essentiellement liée à cette capacité d'attiser la curiosité du professionnel, d'être à l'écoute de ses besoins et de valoriser notre spécificité.

Nous vous offrirons aussi un document de présentation des principales études (notamment américaines) validant l'efficacité des techniques que nous utilisons en sophrologie.

Cf fichiers joints à cet envoi (ils seront sur le site dans quelques jours).

. **Formation sophro-mindful et enfance. Banu**

Cette formation conduite par Banu Gokoglan propose des outils et un cadre pour accompagner les enfants en sophrologie et en Mindfulness. Associer des pratiques de sophrologie et de Mindfulness à une attitude bienveillante, ouverte et curieuse, afin d'accompagner l'enfant au plus proche de ses besoins et pour un plein épanouissement de ses ressources. Cet accompagnement se fera à partir des derniers résultats en neurosciences sur la maturation cognitive et psycho-affective de l'enfant, tout en combinant les apports théoriques aux pratiques. Les 19 et 20 octobre 2019.

<http://spiralibre.com/formation-enfance/>

. **Formation de psychologie « positive ». Gilles et Banu**

Voici une formation permettant de conduire des pratiques et des ateliers de psychologie des ressources (dite psychologie « positive ») : « Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité » va se dérouler en deux week-ends, les 18 et 19 janvier et les 21 et 22 mars 2020.

Cette formation, outre la présentation et le vécu des grands principes de la psychologie positive, offre la possibilité d'animer de très nombreux ateliers sur les différents thèmes de cette discipline. La présentation et le programme indicatif se trouvent sur ce lien :

<http://spiralibre.com/formation-psychologie-positive/>

Les demandes de renseignements peuvent être adressées 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. Gilles

Pour se retrouver, échanger sur nos pratiques, discuter autour de situations cliniques délicates et découvrir de nouvelles pratiques méditatives avec Gilles.

C'est en prévision pour les 25 et 26 janvier 2020 à Lagny sur Marne.

Si ce week-end est susceptible de vous intéresser, nous vous proposons de vous préinscrire auprès de Gilles : [gillespentecote@free.fr](mailto:gillespentecote@free.fr)



### Conférences et ateliers à imaginer

Toute notre équipe est à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui nous - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à nous contacter, si nous pouvons être utiles, nous en serons ravis, c'est dans notre énergie de Vie.



Et voici parcouru cette troisième infolettre de l'année.

Nous espérons qu'elle vous aura été agréable et nous vous souhaitons le meilleur sur votre chemin,

Bien chaleureusement,

L'équipe des jardins d'Oumaï.

### Un dernier clin d'œil avant de nous quitter ?



**Le monde est en marche avec les graines d'Oumaï !  
Prenons-en de la graine. Hi hi hi !**