

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Le 29 janvier 2024

Chers amies, chers amis,

Toute l'équipe des JO vous souhaitons à toutes et à tous de rester toujours passionnés et audacieux, rêveurs et idéalistes, sereins et amoureux, et même tout à la fois !

Vous tous, vous rendez possible ce qui n'a pas de prix : retrouver l'équilibre, le retour au corps, le lien, l'émotion juste, l'accomplissement, le partage, la simplicité, la joie.

Alors nous vous souhaitons une année 2024 pleine de périodes douces et de moments d'allégresse, de sourires et d'instantanés partagés, de résilience pour les passages compliqués et d'énergie pour avancer dans les chemins de vos vies.

Qu'allons-nous trouver dans cette infolettre aujourd'hui ?

Nous allons découvrir deux articles, deux témoignages, la suite de mon apport sophrologique à RD4, un ouvrage original, l'œil du poète ainsi que quelques liens.

Nous rentrons dans l'énergie de l'hiver, c'est un bon moment pour s'intérioriser.

N'hésitez pas à partager cette infolettre à vos amis, vos proches voire vos clients, dans notre lien à tous pour la Vie.

Les articles

RD4 : autres applications

Je poursuis mon travail de réactualisation de RD4 en proposant ici une guidance alternative sur manence – rétromanence que j'utilise plus facilement que la guidance classique Caycéenne.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/manence-retromanence/>

Quelques études sur le yoga

Outre ses effets favorables sur l'équilibre psychologique, le yoga possède des effets positifs sur les principaux troubles psychiatriques, comme l'atteste une méta analyse de 124 études (!) dont 16 essais contrôlés.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/etudes-sur-le-yoga/>

Les témoignages

Récit de l'UTMB

Mathieu Wiert est sophrologue et responsable d'une belle association de sophrologues : « La parenthèse » à Lyon. Il nous décrit le récit de son Ultra Trail du Mont Blanc, une aventure hors normes de presque 48 heures où l'esprit rencontre à la fois ses limites et une formidable élévation.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/recit-de-lutmb-2023-matthieu-wiart/>

Sophrologie et mindfulness au collège

Michèle Letellier, sophrologue et professeur des écoles que j'ai eu le plaisir de former au mindfulness, intervient de façon très active dans son collège avec le soutien de son administration. Voici un article détaillant ce chemin personnel et contenant des liens permettant de constater l'ouverture progressive à l'Education Nationale.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/sophrologie-et-mindfulness-au-college/>



La bibliographie

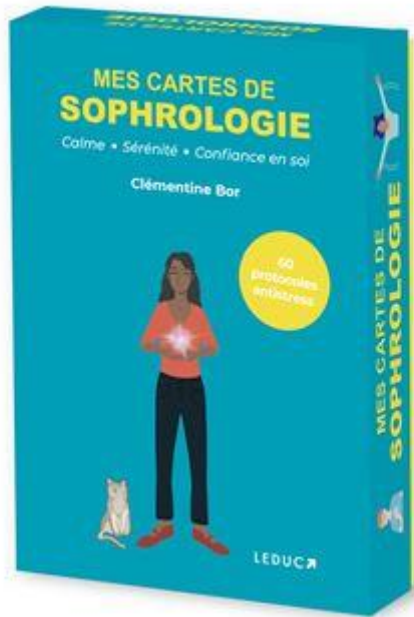
Gaëlle PITON : *Mon petit coffret de sophrologie*. Ed. Le Courrier du Livre 2023, 28 €

Ce coffret contient 43 cartes illustrées de façon très élégante et réparties en quatre familles, associées à un livre explicatif détaillé de 200 pages qui détaille les 43 cartes. Celles-ci décrivent les pratiques de bases de la sophrologie, celles plus avancées et quelques approches annexes. Une véritable boîte à trésors !



Clémentine Bor : *Mes cartes de sophrologie*. Ed. Leduc 09/2022

On reste dans la même idée avec 60 cartes de sophrologie : 30 cartes de postures classées en 6 familles pour se relaxer en profondeur et 30 cartes d'explorations positives et de mini-défis. Le livret explicatif illustré propose un protocole exclusif en 21 jours. Le tout est associé à 10 audio de pratiques guidées.



@ @ @ @ @ @ @ @

Pause avec l'œil du poète
Deux Haïkus d'hiver
Le temps du silence

*Il n'y a plus ni ciel ni terre
Rien que la neige
Qui tombe sans fin*

Hashin

*Sur les vitres
Traces de doigts
Regardent la pluie*
André Duhaime

@ @ @ @ @ @ @ @

Et voici quelques liens

[La pleine conscience dans le sport](#)

Dans le sport, les approches de pleine conscience semblent plus utiles que les anciennes méthodes de gestion des émotions et des pensées.

Essentiellement à partir de la 7^e minute

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=PyZse5bDwxc>

oooooooooooooooooooooooooooo

Cohérence cardiaque

Voici une sympathique conférence d'un cardiologue qui parle de façon claire de la variabilité sinusale et de psychocardiologie :

<https://www.youtube.com/watch?v=QkOCO30Uw1c>

Et tant qu'on y est, deux anciennes vidéos (qui se suivent) de David SERVAN SCHREIBER

<http://www.youtube.com/watch?v=Mv1Amf-zE3c>

<http://www.youtube.com/watch?v=djhFMzeEy5o>

oooooooooooooooooooooooooooo

L'origine des acouphènes

Les nouvelles recherches intéresseront les sophrologues spécialisés :

[https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-sciences/l-origine-des-acouphenes-](https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-sciences/l-origine-des-acouphenes-5976323?at_medium=newsletter&at_campaign=culture_quoti_edito&at_chaine=france_culture&at_date=2024-01-01&at_position=5)

[5976323?at_medium=newsletter&at_campaign=culture_quoti_edito&at_chaine=france_culture&at_date=2024-01-01&at_position=5](https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-sciences/l-origine-des-acouphenes-5976323?at_medium=newsletter&at_campaign=culture_quoti_edito&at_chaine=france_culture&at_date=2024-01-01&at_position=5)

oooooooooooooooooooooooooooo

Merci à tous pour votre aide, et comme d'habitude et pour enrichir les prochaines infolettres, je renouvelle comme à mon habitude mon invitation à alimenter ces échanges : si vous avez apprécié ces liens, je vous invite à partager les vôtres, je les insérerai ici !

Ateliers, formations et stages

Notre assemblée générale venant d'avoir lieu fin janvier, nous vous présenterons les activités envisagées en 2024 dans la prochaine infolettre de mi-février.

- **Nos séances de sophro-méditation en visio**

Après un mois de pause, elles vont recommencer en février, aux mêmes horaires : mardi soir 18h et jeudi matin 8h30.

- **Cycle mindfulness en 9 séances**

Le prochain cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances commence à Paris à partir du lundi 29 janvier 2024 : un groupe WhatsApp regroupe les personnes intéressées. N'hésitez pas à demander à rejoindre le groupe pour participer.

Les séances se dérouleront à Paris, les lundis soir de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel, pour un coût de 300 euros.

Le lieu : Locaux du Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris, Métro Stalingrad ou Louis Blanc.

Les liens ci-dessous vous fourniront tous les détails du cycle précédent sur lequel celui-ci sera calqué.

Présentation du cycle :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/flyer-cycle-paris-2023/>



Voici parcourue cette première infolettre de l'année. J'espère qu'elle vous aura intéressé et que vous l'aurez trouvé agréable et nourrissante, et je vous souhaite un très bel hiver.

Bien chaleureusement et de tout cœur,



PS : et pour ceux qui aiment la nature et la montagne, il reste quelques semaines de disponibles entre fin février et fin mars dans l'appartement de Gilles à Briançon, profitez-en :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/partage-appartement-hiver-2024/>