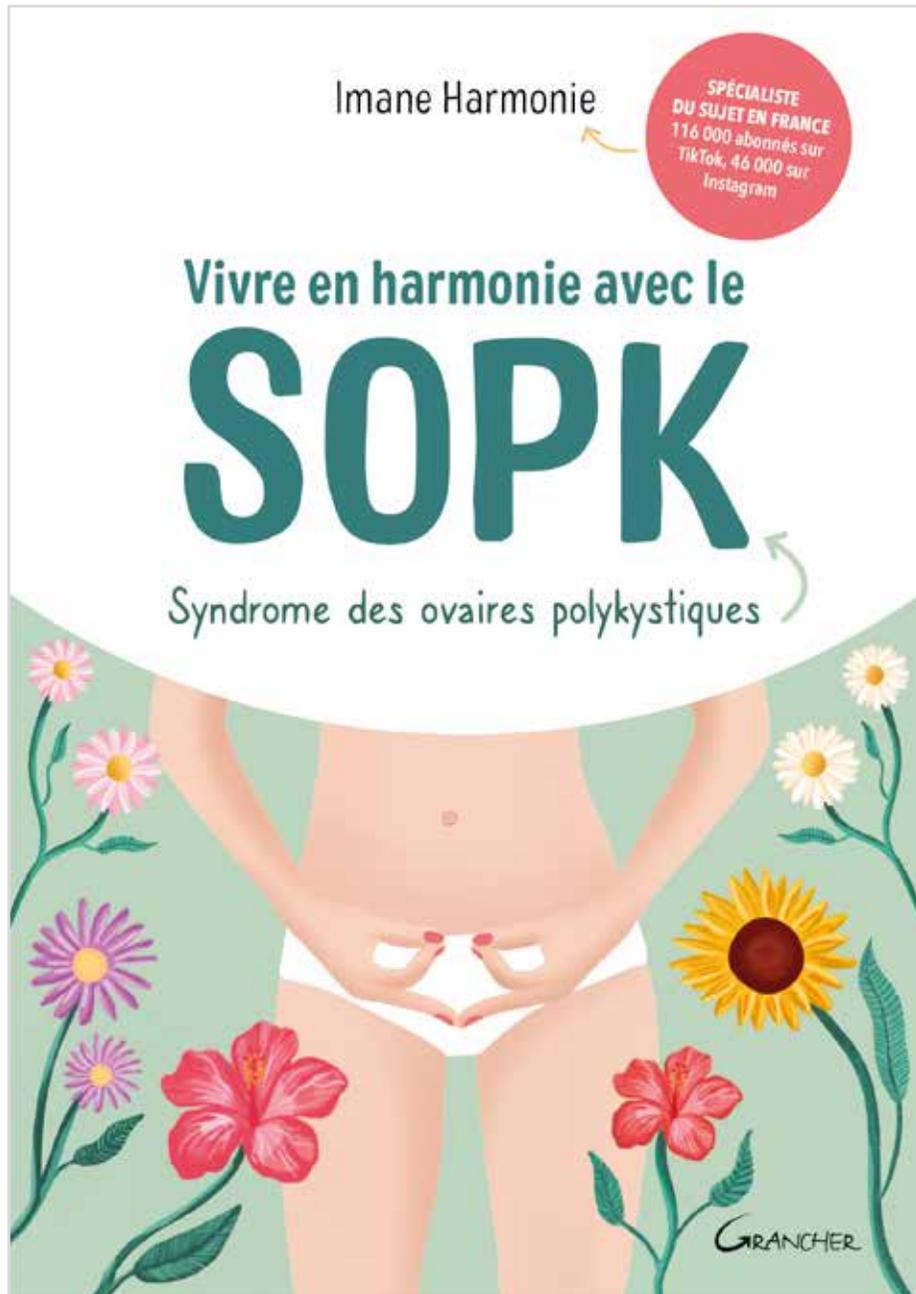


A vibrant, repeating pattern of tropical jungle elements on a dark green background. The pattern includes cheetahs in various poses, colorful parrots (macaws) in flight, and a variety of lush green plants such as monstera leaves, ferns, and tropical flowers. The overall aesthetic is bright and lively.

BOOK







compléments médicamenteux ou apports alimentaires spécifiques.

Le cheveu est très sensible à ces carences. En effet, le fer est indispensable au métabolisme des globules rouges qui transportent l'oxygène vers les tissus et donc vers le cuir chevelu et les follicules pileux. Le fer est vital pour la nutrition et l'oxygénation des cellules de reproduction du cheveu. Un manque de fer installé peut entraîner un cheveu plus fin, cassant et une chute des cheveux diffuse et continue.



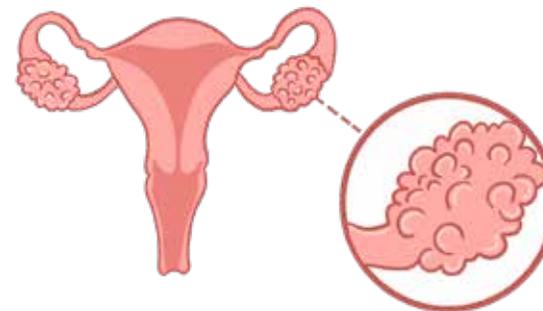
LES TÂTONNEMENTS MÉDICAUX

La prise de sang

Après mes différents rendez-vous médicaux, j'ai fait une première analyse sanguine dont les résultats étaient parfaitement normaux. Mon médecin avait demandé une vérification de la TSH (Thyréostimuline Hormone, liée à la thyroïde) et de la ferritine. Les deux paramètres sanguins étaient dans les limites de la normale, bien que ma ferritine soit du côté bas de la norme.

Après avoir reçu et analysé les résultats, le médecin a conclu que la perte de cheveux que je subissais était attribuable à la fois à une faible ferritine et au changement de saison. En surface, il n'y avait rien de préoccupant. Il m'a simplement prescrit une cure de Tardiféron (un complément en fer) pour atténuer mes symptômes.

La perte de cheveux ne s'est jamais réellement arrêtée. Malgré tout, cela ne m'inquiétait pas plus que cela : après tout, deux médecins généralistes m'avaient confirmé que cela était tout à fait normal et qu'il n'y avait pas à s'inquiéter...





Quand le HPI sert à compenser ses difficultés : l'exemple de Nicolas

Nicolas a 42 ans. Il a sauté de projet en projet, d'emploi en emploi, toute sa vie. Il a l'impression qu'il est peu fiable, et il a eu beaucoup de mal à réussir à se « caler » dans une vie de famille routinière. Il a toujours gardé son goût pour l'adrénaline et ses recherches de stimulation. Il a été diagnostiqué d'un haut potentiel intellectuel, mais arrivé à 40 ans, il voit bien qu'il a toujours de grosses difficultés pour s'organiser au quotidien : sa famille le chamboule tout sur le fait qu'il perd toujours ses objets. Face à cela, il se demande désormais s'il ne correspondrait pas aux critères diagnostiques du TDA/H.

Les femmes, grandes oubliées des diagnostics

Il est désormais couramment admis que les femmes autistes ou concernées par un TDA/H passent souvent entre les mailles du filet et sont détectées sur le tard... voire jamais. Pourquoi ? Tout d'abord, parce que les tests de détection et les profils types sont souvent basés sur des sujets masculins. L'immense majorité des études initiales de l'autisme ont ainsi été faites sur des garçons, ce qui n'a pas permis de déterminer si des traits typiquement féminins existaient.

Il en va de même pour le TDA/H, qui a longtemps été considéré comme un trouble affectant en très grande majorité les garçons.

Les choses changent cependant, et en France, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) reconnaissait récemment qu'en ce qui concerne l'autisme, le ratio filles/garçons « pourrait encore évoluer avec les progrès de la détection¹³ ».

Les rôles genrés jouent aussi beaucoup sur la détection. Les femmes ont souvent des capacités de « camouflage social » plus élevées que les hommes. C'est-à-dire qu'une femme TDA/H compensera davantage ses difficultés d'organisation, et parviendra mieux à maîtriser son impulsivité – souvent au prix d'une grande énergie dépensée. Si les professionnels s'attendent à voir des enfants turbulents, ils ou elles pourraient ainsi ne pas déceler le TDA/H des petites filles. C'est aussi le cas pour le HPI : une femme à haut potentiel intellectuel aura appris très tôt à ne pas trop étaler sa science, sous peine de se le voir reprocher, la compétition étant encore socialement considérée comme un trait peu seyant chez les femmes. En ce qui concerne l'autisme, les petites filles ont souvent des capacités verbales plus développées que leurs homologues masculins, ce qui permet aussi de masquer leurs difficultés.

13. INSERM, « Autisme, un trouble du neurodéveloppement affectant les relations interpersonnelles », 13 juin 2017, mis à jour le 18 mai 2018, consulté le 26 avril 2023, <https://www.inserm.fr/dossier/autisme/>

suffisamment au trouble afin que l'on en ressente très peu les effets. Savoir qu'on est « dys » est donc là aussi un enjeu clef pour la santé mentale et l'équilibre des personnes concernées.

Qui est concerné par les troubles « dys » ?

Les troubles « dys » affectent l'apprentissage, mais contrairement à une idée persistante dans l'imaginaire collectif, ils ne sont en rien liés à un quelconque déficit intellectuel. Au contraire, on peut très bien avoir un trouble « dys », et être haut potentiel intellectuel – et dans ce cas, on aura probablement établi naturellement des stratégies de compensation en béton armé ! C'est bien l'apprentissage de fonctions qui pose problème, et pas les capacités de raisonnement.

Cela dit, il est courant pour les personnes présentant un ou plusieurs troubles « dys » de se croire moins intelligentes que la moyenne, voire carrément déficientes. Si l'on ne parvient pas à faire ses lacets à l'âge adulte, ou si l'on fait beaucoup de fautes en écrivant malgré ses efforts, on peut croire – à tort – que c'est notre intelligence qui est en jeu. Et le modèle scolaire classique, qui équivaut la connaissance à l'intelligence, ne fait rien pour arranger les choses. On rappellera donc savoir la date de naissance de Wolfgang Amadeus Mozart, c'est de la culture, pas de l'intelligence. L'intelligence, c'est notamment ce qui nous permettra d'établir le lien entre plusieurs éléments que l'on connaît, ou de créer des cheminements de pensée nouveaux.

CONNAISSANCES VS INTELLIGENCE

Petit rappel à l'usage des nombreuses personnes concernées par un trouble « dys », qui peuvent se sentir sous-douées...

Connaissances

C'est quoi ?

Tout ce que l'on apprend au cours de notre vie, que ce soient des apprentissages fondamentaux (se tenir debout, marcher, etc.) ou autres (la composition de notre équipe de rugby préférée, une recette de cuisine, etc.)

Exemples

- Connaissances générales : culture générale
- Gestuelles apprises (conduire, dessiner, bricoler, etc.)
- Vocabulaire, connaissances mathématiques, etc.

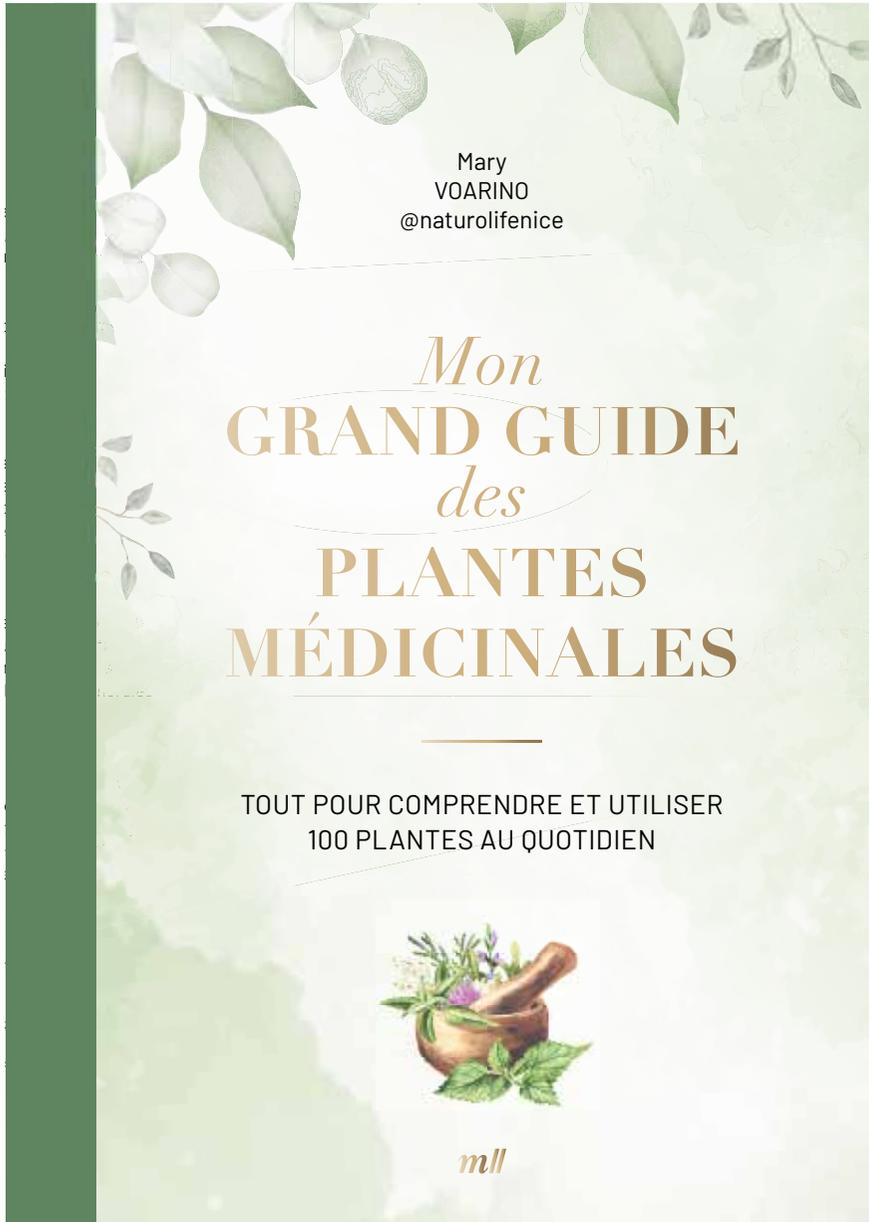
Intelligence

C'est quoi ?

Nos capacités naturelles à appréhender le monde et à réfléchir à des problématiques, que ce soit de manière abstraite (« Quel est le sens de la vie ? ») ou très concrète (« Qu'est-ce que l'on mange ce soir ? »)

Exemples

- Rapidité de réflexion
- Capacité à trouver des solutions à des problèmes
- Créativité dans la recherche de solutions
- Capacité à comprendre des systèmes, des mécanismes, instinctivement



Mary
VOARINO
@naturolifenice

Mon GRAND GUIDE des PLANTES MÉDICINALES

TOUT POUR COMPRENDRE ET UTILISER
100 PLANTES AU QUOTIDIEN



mll



Les différents types de plantes

Le terme « angiosperme » désigne les plantes à fleurs ou « plantes supérieures ». Il vient du grec aggelion signifiant « vase » = « réceptacle » et de sperma signifiant « semence », « graine ».

Ce sont des végétaux caractérisés par l'existence d'une fleur protégeant les organes reproducteurs mâles et femelles. Elles représentent la majeure partie des espèces végétales terrestres dont font partie ce que l'on appelle en herboristerie les simples.

Les particularités des plantes

Les plantes possèdent 5 particularités.

- 1 elles distinguent le jour et la nuit grâce à des molécules qui rythment leur développement au fil des saisons ;
- 2 elles sont capables de percevoir certains signaux externes, comme la lumière ;
- 3 elles ont des mécanismes de défense contre les dangers extérieurs, comme les insectes, grâce à leurs principes actifs ;
- 4 elles sont capables de photosynthèse ;
- 5 elles puisent dans le sol les ressources inorganiques qu'elles transforment ensuite en minéraux organiques.



Le classement par caractéristiques

Les plantes peuvent être classées de différentes façons, par exemple, par leurs caractéristiques.

- 1 Les **plantes aromatiques**, tels la menthe, la lavande, le romarin ou la sauge, sont utilisées pour leur goût, leur saveur, mais aussi leurs propriétés apaisantes, digestives et antiseptiques.
- 2 Les **plantes à fleurs**, tels la camomille, le calendula, la mauve ou le bleuet, sont utilisées pour leur côté décoratif, mais aussi pour toutes leurs propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et calmantes.
- 3 Les **plantes à racines**, tels le ginseng, le curcuma ou le pissenlit, sont réputées pour leur valeur gustative, mais aussi pour leurs propriétés toniques, détendantes et stimulantes.
- 4 Les **plantes à feuilles**, tels forte, fécichinacée ou le thé vert, sont utilisées pour leur valeur reminéralisante, mais aussi pour leurs propriétés antioxydantes, immunostimulantes et dépuratives.
- 5 Les **plantes à écorce ou soubier**, tels le tilleul, le bouleau ou le lapacho, sont connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et circulatoires.
- 6 Les **plantes à graines**, tels le fenouil, le lin ou le chia, sont connues pour leur valeur nutritive, mais aussi pour leurs propriétés digestives, laxatives et régulatrices.



Bruyère cendrée

Nom vernaculaire

Bruyère cendrée

Nom latin

Erica cinerea

Surnom

« Bucane », « Bregère », « Grosse bérute »

Famille botanique

Ericacées

Parties de la plante utilisées

Sommités fleuries

Symbolique de la plante

Résistance, enracinement

Récolte

De juillet à octobre

Fourchette de prix

///

Étymologie

• Erica : du latin erice qui veut dire « briser », pour sa faculté à casser les calculs urinaires.
• Cinerea : qui veut dire « cendrée » pour faire allusion à ses rameaux de couleur grise.

Anecdote

Le peuple celte fabriquait de l'hydromel avec une décoction de sommités fleuries de bruyère cendrée qu'ils faisaient fermenter avec du miel.

La rencontrer

Elle affectionne les sols acides siliceux, les bois clairs et secs et pousse jusqu'à 1500 m d'altitude. Elle se trouve particulièrement dans les Pyrénées mais rarement dans le Jura, les Alpes et les Vosges. Hors montagne, elle est trouvable dans les plaines du Nord ou dans les landes.

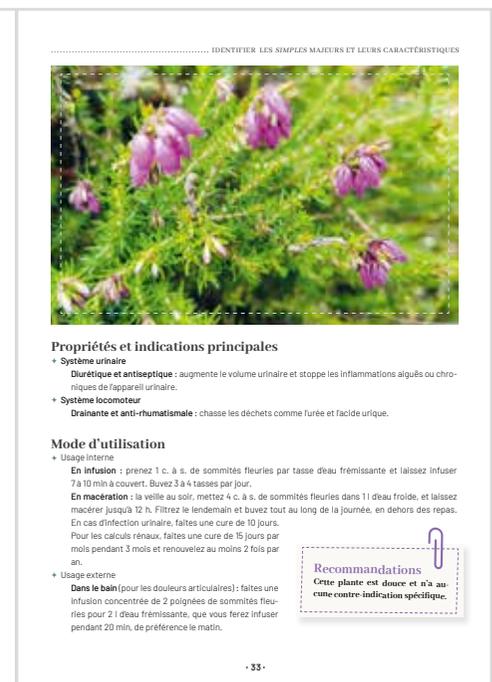
La reconnaître

C'est un petit arbuste de environ 50 cm aux feuilles minuscules très étroites et toujours vertes. Elles sont en forme d'aiguilles et possèdent des corolles en grêlots qui forment des grappes allongées allant du rose fuchsia au violet.

VERTUS

Actions principales

- Soulage les infections urinaires.
- Aide à l'élimination des déchets dans les reins.
- Préviens les calculs rénaux.



Propriétés et indications principales

- **Système urinaire**
Durétique et antiseptique : augmente le volume urinaire et stoppe les inflammations aiguës ou chroniques de l'appareil urinaire.
- **Système locomoteur**
Drainante et anti-rhumatismale : chasse les déchets comme l'urée et l'acide urique.

Mode d'utilisation

- Usage interne
En infusion : prenez 1 c. à s. de sommités fleuries par tasse d'eau frémissante et laissez infuser 7 à 10 min à couvert. Buvez 3 à 4 tasses par jour.
En macération : la veille au soir, mettez 4 c. à s. de sommités fleuries dans 1 l d'eau froide, et laissez macérer jusqu'à 12 h. Filtré le lendemain et buvez tout au long de la journée, en dehors des repas. En cas d'infection urinaire, faites une cure de 10 jours. Pour les calculs rénaux, faites une cure de 15 jours par mois pendant 3 mois et renouvelez au moins 2 fois par an.
- Usage externe
Dans le bain (pour les douleurs articulaires) : faites une infusion concentrée de 2 poignées de sommités fleuries pour 2 l d'eau frémissante, que vous ferez infuser pendant 20 min, de préférence le matin.

Recommandations
Cette plante est douce et n'a aucune contre-indication spécifique.



HAZEL JOHNSON
PAMELA JOHNSON

INVITER LES OISEAUX DANS VOTRE JARDIN



SOMMAIRE

INTRODUCTION	8
ATTIRER LES OISEAUX DANS VOTRE JARDIN	
Corridors fauniques et maillage vert.....	10
Jardinage « bienveillant ».....	12
Attirer les oiseaux.....	12
Agencement du jardin.....	13
Jardins classiques.....	13
Contrôle antiparasitaire.....	14
Arbres utiles.....	15
Sources de nourriture.....	16
Développement de l'arbre.....	18
Considérations climatiques et géographiques.....	19
Plantation d'arbres et d'arbustes.....	19
Postes de guet.....	21
Perchoirs.....	26
Arbres adaptés.....	29
Couvert.....	29
Sites de perchage.....	32
REPRODUCTION ET ALIMENTATION	
Comportements reproducteurs.....	38
Postes de chant et repères territoriaux.....	38
Sites de nidification.....	39
Matériaux de nidification.....	43
Facteurs influant sur la reproduction.....	44
Habitudes alimentaires.....	53
Végétaux.....	53
Insectes.....	55
Légende.....	56
Répertoire des habitudes alimentaires des oiseaux.....	57
Plantes propres à attirer les oiseaux.....	75

JARDINAGE	83
Annuelles, bisannuelles et vivaces.....	84
Annuelles.....	84
Annuelles rustiques.....	84
Bisannuelles.....	85
Vivaces.....	86
Bulbes, rhizomes et tubercules.....	87
Jardins, balcons et patios citadins.....	88
Arbres.....	89
Plantes grimpanes.....	90
Arbustes.....	92
Plantes en conteneurs.....	93
Plantes à fleurs.....	94
Annuelles.....	94
Bisannuelles.....	95
Vivaces.....	95
Mauvaises herbes.....	96
Pelouses.....	98
Nourriture.....	98
Eau.....	99
AMÉNAGEMENTS CRÉÉS PAR L'HOMME	
Nourissage artificiel.....	104
Habitudes alimentaires.....	104
Extraction des arachides.....	106
Restes de nourriture.....	107
Tables de nourrissage.....	108
Mangeoires suspendues.....	108
Que proposer aux oiseaux ?.....	111
Dernières issues de l'alimentation humaine.....	114
Supports de perchage et de nidification.....	120
Nichoirs.....	121
Fabriquer un nichoir classique.....	124
Fabriquer un nichoir semi-ouvert.....	125
Bassins et tourbières.....	128
Destruction des sites aquatiques naturels.....	129
Emplacement et entretien des bassins.....	132
Aménagement du bassin.....	133
Flore du bassin.....	135
Faune du bassin.....	137
Activité aviaire.....	138



RÉPERTOIRE DES HABITUDES ALIMENTAIRES DES OISEAUX

LÉGENDE	
	Poissons
	Plantes aquatiques
	Mammifères
	Insectes
	Œufs
	Crustacés
	Charognes
	Amphibiens et reptiles
	Oiseaux
	Invertébrés
	Graines/céréales
	Légumes
	Fruits
	Fruits à coque
	Nectar/pollen



Grèbes et hérons
Un jardin traversé par un cours d'eau peut recevoir la visite d'un petit grèbe en quête de menu fretin, crustacés et mollusques. Le héron cendré fréquente les bassins d'ornement, surtout les jeunes individus. Il se nourrit principalement de poisson, dont les poissons rouges, mais aussi de grenouilles, reptiles, campagnols et, parfois, d'oisillons du vers. Il consomme très peu de végétaux.



Sauvagine – oies, canards et cygnes
Tous sont herbivores. Le canard colvert est celui que l'on rencontre le plus fréquemment dans les jardins ; il se nourrit de céréales et graines diverses, glands inclus. Le fuligule morillon est attiré par les bassins d'ornement, même citadins ; il plonge pour attraper du poisson et consomme également mollusques et crevettes, mais s'alimente principalement de plantes aquatiques.



L'oise cendré et la bernache du Canada font des incursions dans les jardins attenants aux rivières ; elles aiment se gaver d'une grande variété de plantes, dont céréales, graminées et crucifères. Elles mangent aussi les racines et les tubercules de légumes. Le cygne tuberculé et autres variétés de canards surgissent de temps à autre dans les jardins situés au bord de l'eau.



Comment utiliser les sésames ?

Voici les deux manières de vous servir de cet ouvrage, selon votre envie ou votre besoin du moment.

1. **Abordez ce livre comme un voyage :** placez-le sur votre table de chevet et, en partant de la première page, découvrez chaque soir (ou chaque matin, à votre convenance) une nouvelle voie d'ouverture à travers un sésame magique. Ne le lisez pas distraitement, en pensant à autre chose. Soyez calme et concentré-e, et prenez même le temps de relire le texte plusieurs fois pour être sûr-e de bien vous en imprégner.

Laissez le sésame magique infuser en vous lors des vingt-quatre heures qui suivent. Durant tout ce laps de temps :

- Observez la manière dont son enseignement vous accompagne, vous inspire, vous aide à « recevoir » différemment tous les événements qui se produiront.
- Essayez, du mieux que vous pourrez, de poser l'action concrète indiquée dans le sésame.

12

- Répétez-vous aussi souvent que possible le mantra proposé.

2. **Utilisez ce livre comme un outil divinatoire :** là aussi, de façon journalière, prenez l'habitude de commencer (ou de terminer) votre journée par la découverte d'un sésame magique pioché au hasard dans l'ouvrage. Saisissez votre livre, fermez les yeux, prenez une grande inspiration et laissez vos mains choisir aléatoirement une page. Lisez le sésame. Il vous annoncera la couleur de la journée, ce à quoi vous devrez prêter attention tout le jour durant, l'action concrète à mettre en place et le mantra à vous répéter. Photographiez la page avec votre téléphone pour pouvoir la reconsulter et vous la remettre en tête si besoin. À la fin de la journée, prenez le temps d'effectuer un petit état des lieux pour regarder le chemin parcouru grâce à ce message divinatoire, à l'action demandée et au mantra proposé.

Quelle que soit l'option choisie, vous pourrez prendre des notes dans un carnet afin d'y inscrire ce qu'il vous inspire (en « bien » ou en « mal », d'ailleurs !) ainsi que vos réflexions et toutes vos avancées sur le chemin de la pleine ouverture.

Note : vous constaterez que, dans les enseignements, je m'adresse à vous en utilisant le tutoiement. Oubliez ma voix et entendez le texte comme si, à travers lui, c'était

13



SÉSAME MAGIQUE 57

+ Ouvre-toi aux miracles +

«Espères-tu encore et toujours ?»

Qu'est-ce qu'un miracle ? Un événement extraordinaire qui ne peut être expliqué de façon tout à fait rationnelle et qui comporte un côté tellement inespéré qu'il en acquiert une dimension divine - comme si la destinée intervenait sciemment en ta faveur.

Existen-ils vraiment ? Bien sûr que oui. Mais, comme tout ce qui contient de la beauté et du sens, ils demandent que tu saches les voir, que tu les reconnaisse, que tu aies le cœur ouvert leur apparition.

Le simple fait d'être vivante est en soi un petit miracle. Et, pour peu que tes yeux soient attentifs, ta journée peut, elle aussi, être une suite de circonstances miraculeuses. Cependant, dans ce domaine comme dans tant d'autres, le prérequis à la survenue du merveilleux est de croire.

Crois aux miracles, et tu les attireras dans ta vie.

- * **Action concrète :** Durant la prochaine journée, attends-toi aux miracles ! Si un événement tracasier survient, ne le laisse pas te mettre dans tous tes états. Respire un bon coup, ramène le calme à l'intérieur de toi, puis dis-toi : « Ce n'est pas grave, car l'Univers est avec moi, et j'ai foi dans le fait qu'il va produire un petit miracle dans les plus brefs délais pour régler ça. »

Mantra

Je crois que la vie veille sur moi et qu'elle fait advenir des miracles sur mon chemin aux moments où j'en ai besoin.

131



SÉSAME MAGIQUE 58

+ Ouvre-toi à la vie +

«Es-tu heureux-e ?»

Les plus grandes leçons de l'existence n'ont pas d'autre but que de t'amener à toujours plus d'ouverture, d'amour, de hauteur de vue. La vie te veut ouvert-e à ses lois, à ses cadeaux, à ses épreuves aussi. Et le passage obligé vers cette ouverture - passage qui représente un gros effort, mais est porteur de grandes découvertes - est d'accepter que les choses ne se passent pas forcément comme tu le voulais, et que c'est quand même O.K. Car l'Univers a son plan parfait pour toi, même si celui-ci parfois t'échappe.

Lâche tes a priori, oublie les idées préconçues sur le bonheur ou sur le sens de ton destin, adonne-toi la providence à te surprendre, y compris et surtout si cela se fait hors de ton confort. Accorde-toi aux mouvements de la vie tout en lui accordant une confiance absolue.

* **Action concrète :** Durant la prochaine journée, à la moindre anicroche, au moindre spot de travers, dans tous ces moments où, en temps normal, tu pourrais t'énerver ou avoir les nerfs en pelote, compte mentalement jusqu'à 10, puis répète-toi en boucle : « Je me détache, je me détache, j'accueille et je fais confiance. »

Mantra :
La vie est belle, ma vie est belle, même dans ses moments plus sombres, car elle m'invite à toujours mieux me connaître, m'accomplir et m'aider.

132



INTRODUCTION

Les fêtes de fin d'année sont souvent associées à leurs délicieux biscuits qui régaleront petits et grands. Nous avons élaboré ce coffret pour vous permettre de réaliser ces recettes qui nous rappellent l'enfance. Des recettes qu'on a vues être réalisées par nos aïeux et qui embaument toute la cuisine. Des recettes simples à faire aussi bien seul qu'en famille.

Dans ce coffret, vous trouverez les accessoires nécessaires à la réalisation de biscuits aussi bons que beaux. Des emporte-pièces pour donner des formes festives à vos biscuits et surtout plus de 20 succulentes recettes à cuisiner par soi-même.

LE MATÉRIEL

Outre les ingrédients nécessaires pour pâtisser (la farine, le sucre, le lait et les œufs), il existe plusieurs ustensiles, accessoires ou indispensables, pour donner forme à vos biscuits.

- **Le rouleau à pâtisserie**
Utile pour étaler sa pâte et avoir une épaisseur de biscuit homogène. Il en existe en bois ou en plastique. Toujours le recouvrir de farine pour éviter qu'il n'attache à la pâte.
- **Les emporte-pièces**
Utilisés pour donner aux biscuits un peu de fantaisie avec des motifs divers et variés, les emporte-pièces sont pratiques pour découper des formes complexes.



SHORTBREADS MILLIONNAIRES

- ★ 180 g de farine
- ★ 200 g de sucre cassonade
- ★ 250 g de beurre ramolli
- ★ 1 sachet de sucre vanillé
- ★ 400 g de lait concentré sucré
- ★ 2 c. à s. de miel
- ★ 200 g de chocolat noir

🕒 50 min 🕒 30 min 🍪 12 parts

1. Préchauffez votre four à 170 °C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec 60 g de sucre, 125 g de beurre et le sachet de sucre vanillé jusqu'à obtenir une pâte sablée.
3. Remplissez un moule carré de cette pâte et laissez cuire 25 min à 170 °C.
4. Versez, dans une casserole sur feu doux, le beurre restant, le lait concentré sucré, le miel et le restant de sucre. Vous obtiendrez au bout de 5 min un caramel épais et coloré.
5. Versez le caramel sur le sablé sorti du four et laissez refroidir au moins 1 h.
6. Faites fondre votre chocolat noir et versez-le sur le caramel. Laissez votre préparation au réfrigérateur pendant 1 à 2 h.



AFFICHE OCÉAN « ENJOY LIFE »

Un sentiment de vacances dans votre salon

Technique Découpe papier

Matériel

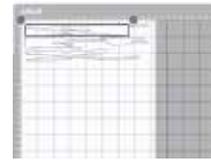
- Tapis de découpe StandardGrip Cricut 30,5 x 61 cm
- Papiers format raisin : bleu pétrole, blanc
- Papiers A4 ou 30,5 x 30,5 cm : beige, beige rosé, orangé-clair, saumon, cannelle, bleu ciel, bleu vert turquoise clair, bleu vert turquoise foncé, vert foncé, jaune vif
- Échenilleuse Cricut
- Cadre Apollon blanc 40 x 50 cm avec passe-partout 30 x 40 cm, Nielsen

Conseil

Cette création nécessite d'avoir le tapis de découpe StandardGrip 30,5 x 61 cm. Si vous ne l'avez pas, réduisez le format de la silhouette du pin dans Design Space à 29,5 cm de hauteur pour qu'elle puisse être découpée sur un tapis 30,5 x 30,5 cm et ainsi obtenir cette version :



- 1 Téléchargez le gabarit de l'affiche dans Design Space et n'attachez pas les calques. Appuyez sur le bouton « Créer » pour lancer la découpe et sélectionnez le bon tapis. Selon le papier utilisé, réglez le format pour chaque découpe en cliquant sur A4 ou 30,5 x 30,5 cm. Vérifiez le placement des formes sur le tapis pour bien positionner votre papier dessus.



20

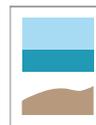


- 2 Une fois les réglages effectués pour chaque découpe, cliquez sur le bouton « Continuer » et sélectionnez le bon matériau en fonction du grammage de vos papiers. Positionnez votre papier sur votre tapis et lancez la découpe. Retirez vos découpes à l'aide de l'échenilleuse et répétez cette action pour chaque papier.



- 3 Sur un grand papier à dessin blanc, coupez votre fond 40 x 50 cm, et marquez au crayon l'emplacement pour le passe-partout de 30 x 40 cm en laissant une marge de 5 cm de chaque côté du fond.

- 4 Commencez à coller chaque pièce en suivant vos repères au centre de votre feuille. Aidez-vous du guide de collage suivant.



Le ciel, l'océan, le bas de la dune.



Les nuages, les reflets de l'océan, la partie gauche de la dune.



Le reste de la dune et le soleil.



Le buisson, la silhouette du pin.



- 5 Terminez par coller votre texte bien droit. Pour cela, positionnez votre affiche sur le tapis de découpe et, à l'aide des repères, positionnez votre règle d'un côté à l'autre. Posez les lettres à droite du buisson et collez-les une à une avec un espace régulier.

Astuce

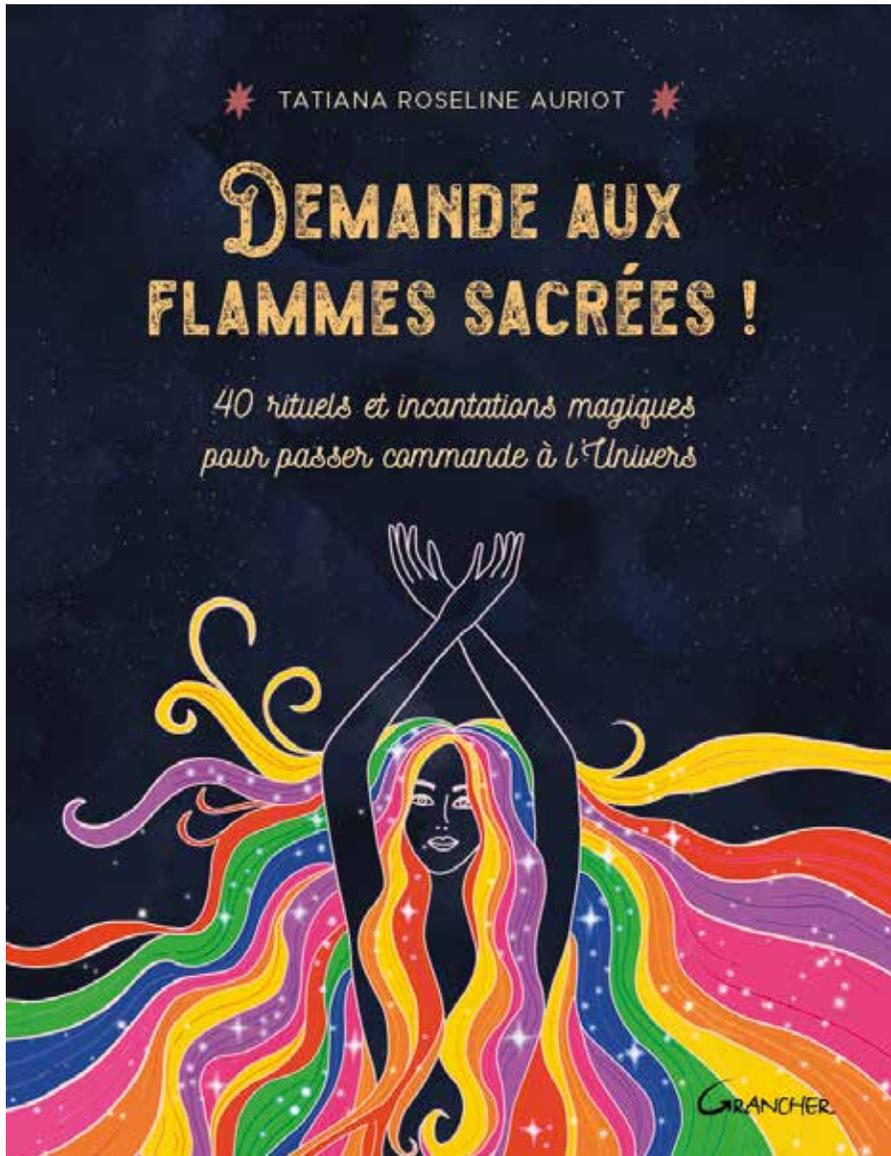
Si vous avez utilisé des papiers A4 dans leur longueur de 29,7 cm, vous observerez un léger espace avec votre fond 30 x 40 cm lors du collage des découpes. Pour y remédier, créer un passe-partout en papier avec un cadre intérieur de 29 x 39 cm.

- 6 Posez ensuite le passe-partout sur votre affiche en carton et encadrez votre réalisation.



22

23



LES FLAMMES SACRÉES

Les Flammes sacrées sont des énergies très puissantes qui proviennent directement de la Source divine, elles sont ce que l'on pourrait appeler la force divine en action. Elles se présentent sous forme de lumière de différentes couleurs et portent en elles, chacune, une énergie et un pouvoir spécifique. Ce sont de puissants outils qui ont une action alchimique, les Flammes agissent en se connectant directement à notre âme et en fusionnant avec les Flammes originelles que nous portons en nous depuis notre incarnation, pour les réactiver. En effet, nous sommes tous détenteurs des Flammes sacrées, mais le quotidien, les croyances limitantes, les peurs, le manque de foi nous ont coupés de cette capacité originelle.

Travailler avec les Flammes sacrées nous aide à vivre de façon plus équilibrée, plus harmonieuse, en éliminant les blocages, les peurs et les énergies négatives. Elles sont une pure énergie de guérison, et sont d'une aide précieuse pour nous libérer, nous transformer et nous amener à une plus grande évolution émotionnelle, psychique et spirituelle. Ce sont des outils très précieux à utiliser en complément de notre propre travail personnel de guérison et d'évolution.

On peut invoquer les Flammes sacrées pour tous les domaines de notre vie, par une action de purification et d'amplification de nos vibrations énergétiques, elles raviveront notre propre feu intérieur. Ainsi, nous serons plus en mesure de parcourir sereinement notre chemin de vie en étant maîtres de notre pouvoir personnel et en totale harmonie avec la mission sacrée de notre âme.

15

Chakra racine (Muladhara)

De couleur rouge, situé en bas de la colonne vertébrale, relié à la Flamme blanche

Capte l'énergie de la Terre, permet d'être ancrés, de nous sentir stables et en sécurité, renforce notre force intérieure, aide à avoir foi en la vie, augmente notre courage et notre capacité à affronter les défis de la vie, renforce notre volonté de vivre, aide à nous sentir à l'aise avec notre environnement.

Chakra sacré (Svadhistana)

De couleur orange, situé en dessous du nombril, relié à la Flamme rubis doré

Associé à l'élément eau, est le siège de notre identité, gouverne nos hormones et notre énergie sexuelle, favorise la résilience après des périodes difficiles, augmente la confiance en soi, aide à lâcher prise, augmente notre créativité et notre motivation, permet d'avoir des relations équilibrées avec soi et avec les autres.

Chakra du plexus solaire (Manipura)

De couleur jaune, situé entre le nombril et le sternum, relié à la Flamme violette

Associé au Soleil et à l'élément feu, renforce notre estime et notre confiance en soi, augmente notre capacité à nous affirmer et à reconnaître notre propre valeur, nous donne la force, l'optimisme et l'ambition, nous permet de rayonner et d'être sereins, favorise l'ouverture aux autres, augmente notre aptitude au plaisir, à nous sentir épanouis, augmente notre intuition.

Demande aux Flammes sacrées |

34

Chakra du cœur (Anahata)

De couleur verte, situé au niveau du muscle cardiaque, relié à la Flamme rose

Associé à l'élément air, développe les capacités d'ouverture, la compassion et l'amour universel, gouverne les rencontres karmiques et les liens entre les âmes sœurs, renforce l'amour de soi et des autres, permet d'avoir des relations équilibrées et saines, aide à pardonner à soi et aux autres, équilibre la capacité à donner et à recevoir, facilite la vie de couple, aide à nous aimer et nous accepter tels que nous sommes, augmente la générosité et le désintéressement, permet la stabilité, le calme et la patience.

Chakra de la gorge (Vishuddha)

De couleur bleue, situé au niveau de la gorge, relié à la Flamme bleue

Associé à l'élément éther, centre de la communication sous toutes ses formes, renforce l'expression de soi, permet d'être à l'écoute de soi et des autres, aide à nous comprendre, augmente l'inspiration, permet de nous exprimer dans le respect de soi et de l'autre, augmente notre capacité à exprimer notre vérité, renforce la diplomatie, la patience et l'ouverture d'esprit, augmente notre intuition, aide à écouter notre voix intérieure, permet de communiquer efficacement.

Chakra du 3^e œil (Ajna)

De couleur indigo, situé entre les sourcils, relié à la Flamme verte

Associé à la lumière, régle l'harmonie énergétique, permet de nous connecter aux plans supérieurs, contrôle notre imagination et notre capacité de visualisation, augmente l'intuition, la médiumnité et la

LES CHAKRAS

35



INTRODUCTION

Le pouvoir de la prière

La prière est un outil précieux et très puissant qui nous permet d'établir une relation privilégiée avec le divin, avec nos guides, avec les êtres de lumière qui nous sont chers, mais aussi avec nous-même.

C'est un acte de foi et d'amour que nous nous offrons, un moment d'échange entre notre âme et le divin, un moment où l'on peut partager sans crainte et avec notre cœur, nos peurs, nos doutes, nos blessures, notre volonté de guérison, et bien évidemment nos espoirs, notre reconnaissance, nos désirs les plus profonds.

Mais comment ça marche, me direz-vous ? Comme une potion magique ! Une potion concoctée avec divers ingrédients, des mots puissants, des intentions venant du cœur, une volonté féroce de guérir. Une potion magique capable d'exaucer nos souhaits, à condition bien sûr qu'ils soient justes, bienveillants, sincères et en conformité avec les lois spirituelles.

Mais la prière n'est pas seulement une puissante arme de développement personnel c'est aussi un moment privilégié pour entrer en communication avec le divin au-dessus de nous et avec le divin en nous.

C'est un outil de connexion, de partage avec les forces supérieures, une merveilleuse façon de faire nos demandes à l'Univers pour

9

Rituel du bain de purification

Ce rituel est à faire à chaque fois que vous vous sentez fatigué-e, que vous ressentiez des énergies et émotions lourdes, que vous avez été dans un lieu où vous vous êtes senti-e mal ou que vous avez eu affaire à des personnes négatives. Il peut être également utile avant de procéder à d'autres rituels ou de faire une prière.

✦ Préparez-vous un bain dans lequel vous ajoutez du gros sel ou du sel rose d'Himalaya ainsi que des plantes sèches (sauge, rose, lavande, camomille...) ou sous forme d'huiles essentielles (en respectant bien les conseils d'utilisation des huiles). Vous pouvez allumer des bougies, de l'encens, selon vos besoins et vos envies (voir pages 20 et 26 pour les différentes significations).

✦ Installez-vous dans ce bain en essayant d'immerger votre corps au maximum, ou en vous aspergeant avec cette eau pour que tout votre corps soit mouillé. Si vous ne disposez pas d'une baignoire, vous pouvez faire ce rituel sous forme de douche en vous frottant le corps de la tête aux pieds avec le sel (attention à ne pas frotter trop fort).

Une autre version consiste à faire un bain de pieds après avoir rempli une bassine d'eau dans laquelle vous aurez ajouté le sel et les plantes sèches. Vous jetterez ensuite l'eau utilisée dans les toilettes et tirerez la chasse d'eau.

Quelle que soit la méthode choisie, effectuez ce bain en conscience, avec l'intention et la volonté de vous débarrasser des énergies négatives. Pour parfaire l'efficacité du rituel, il convient ensuite de se rincer à l'eau claire.

ATTENTION : Ce rituel ne doit pas excéder 20 minutes. En effet, le sel va absorber les énergies négatives, mais au bout de 20 minutes il sera saturé et les énergies négatives seront libérées et remonteront dans votre corps. Le rituel n'aura alors servi à rien...

✦ *Pour activer le pouvoir de purification, utilisez les prières suivantes :*

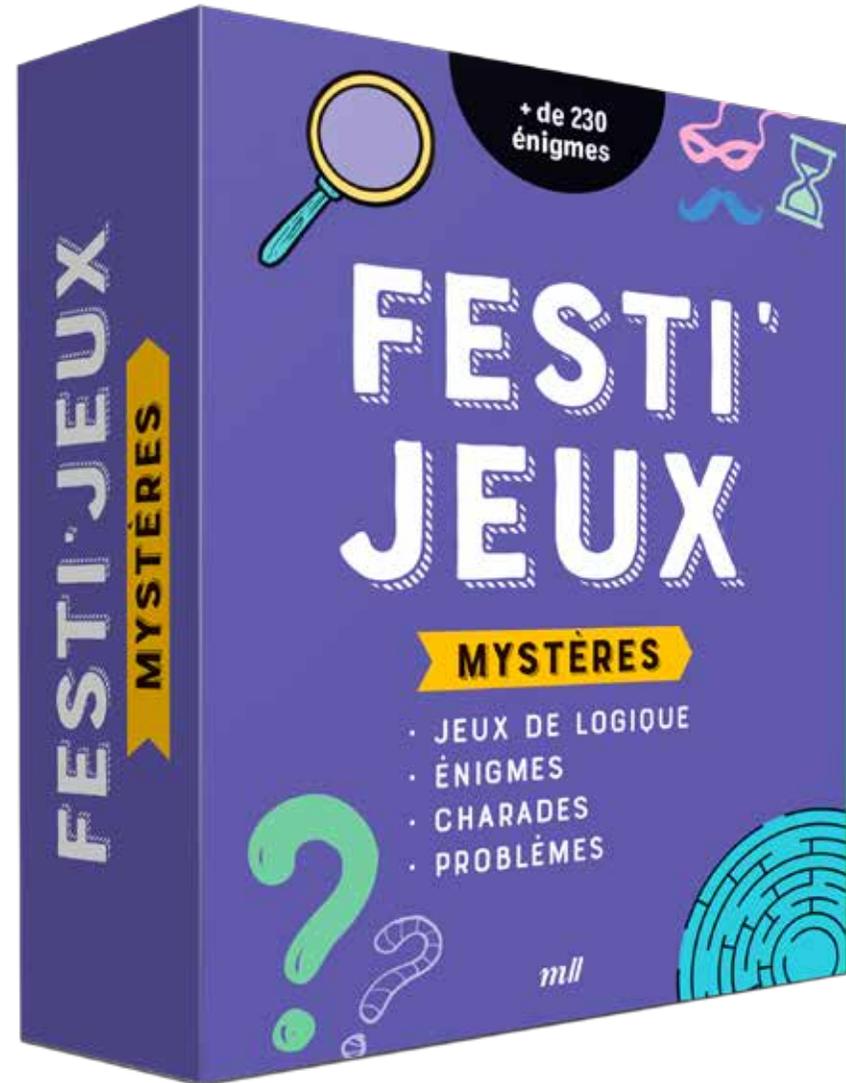
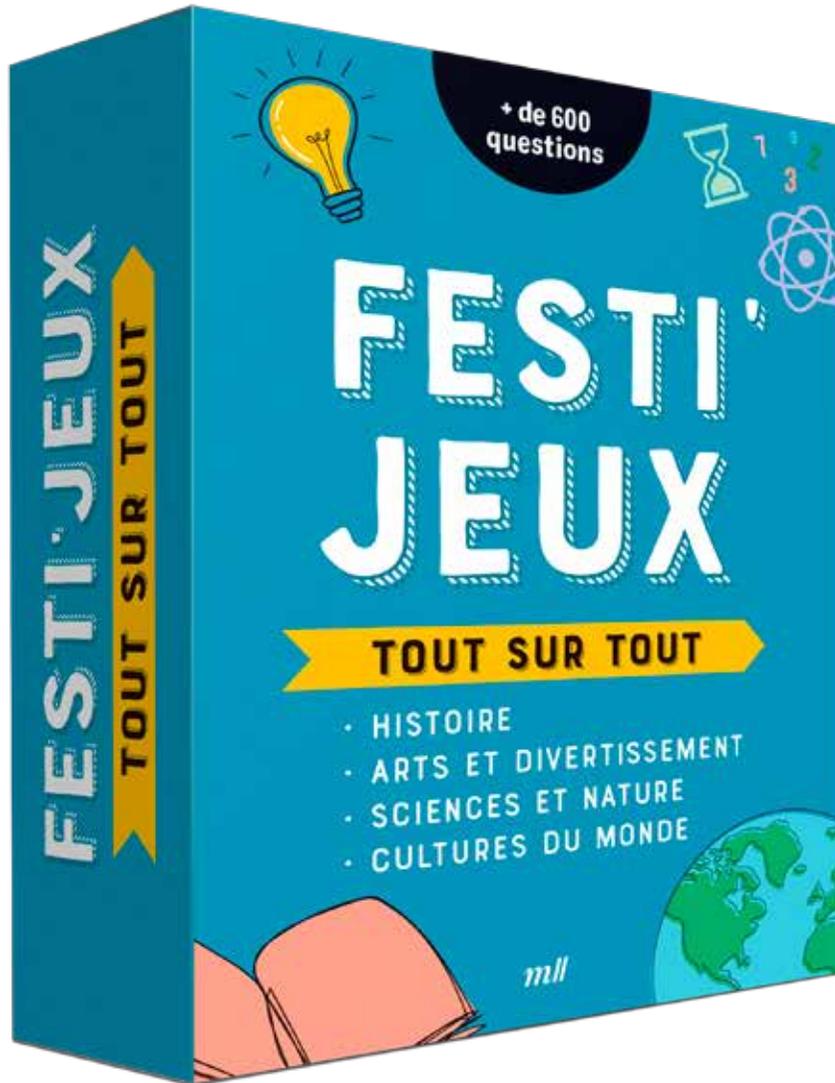
Au moment du bain (ou de la douche), répétez 3 fois :

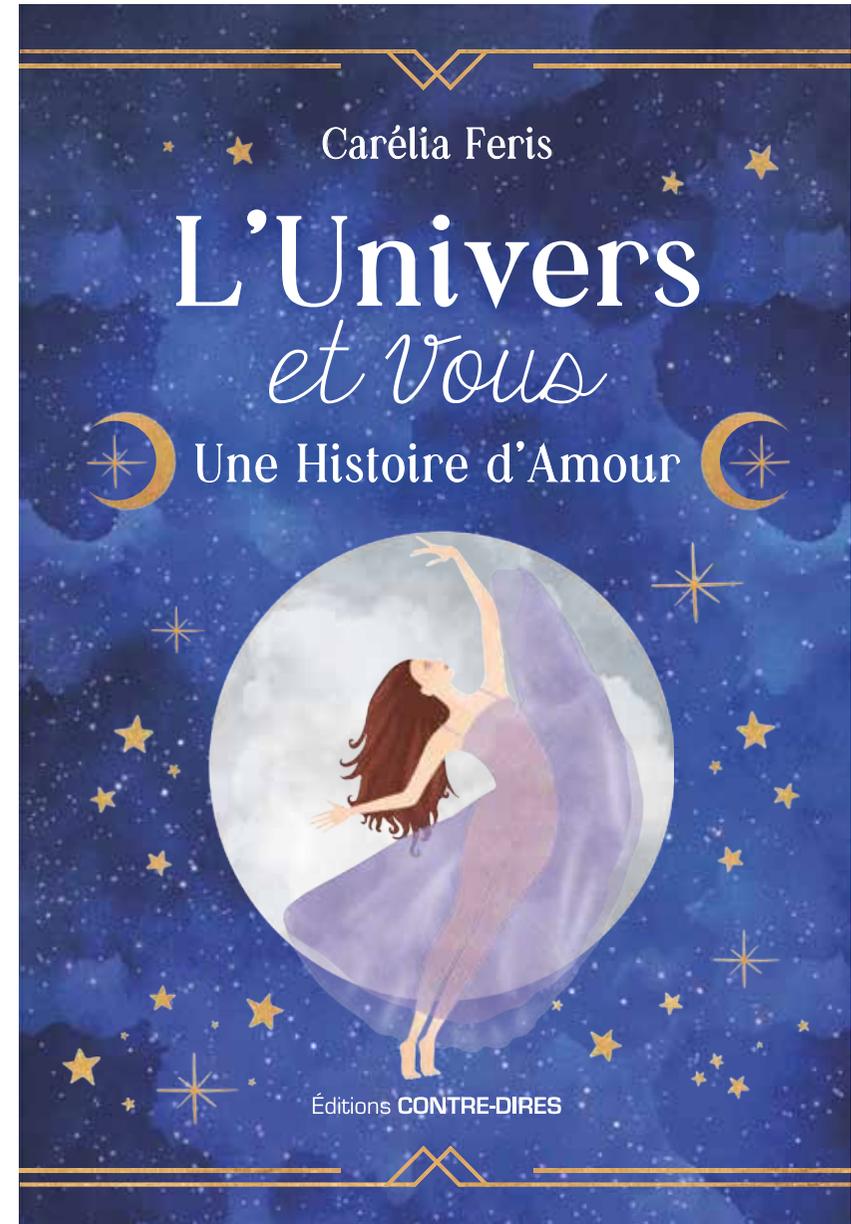
J'invoque les esprits bienveillants de l'eau et je leur demande humblement leur divine intervention. Esprits bienveillants de l'eau, par cette eau et par ce sel je vous demande de débarrasser tous mes corps physiques et énergétiques de toutes les énergies négatives et toxiques qui les encombrant afin qu'ils soient totalement purifiés.

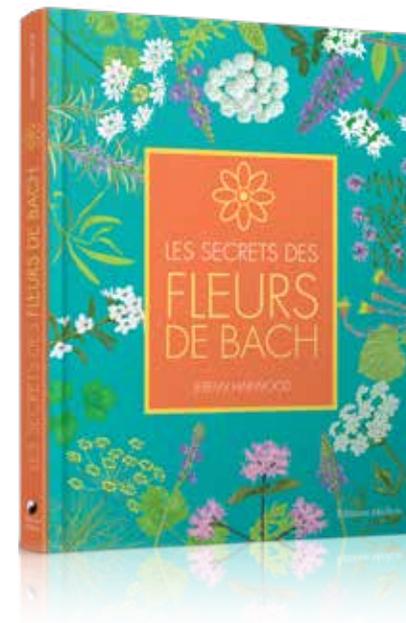
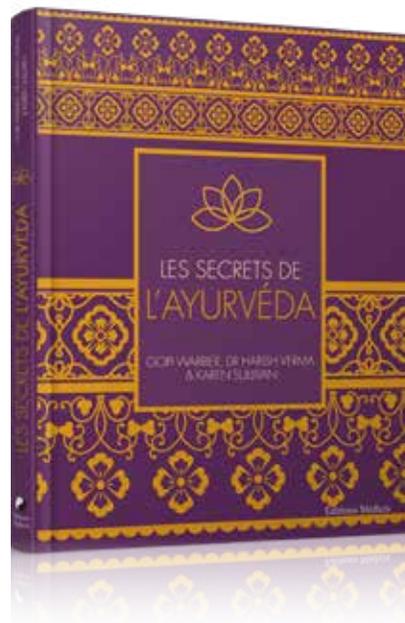
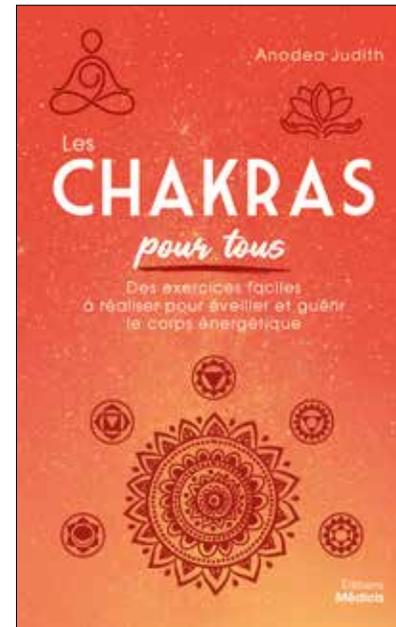
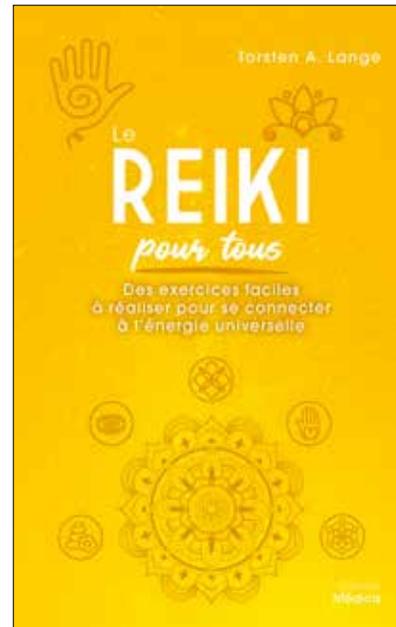
Visualisez pendant la durée du rituel l'énergie négative qui s'écoule de votre corps et qui se dissout dans le bain.

À la fin du bain (ou au moment de jeter l'eau dans le cas du bain de pieds), visualisez l'eau avec laquelle vous vous rincez comme étant un rayon de lumière (visualisez ce rayon vous entourer entièrement si vous jetez l'eau) :

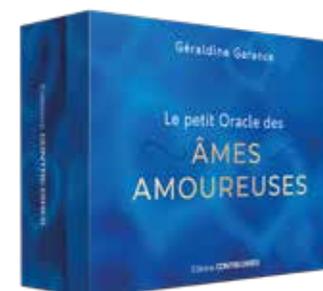
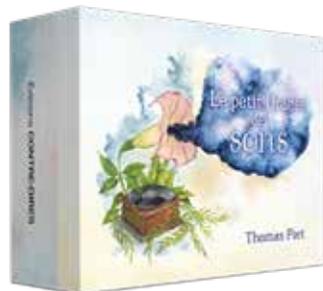
J'invoque les esprits bienveillants de l'eau et je leur demande humblement leur divine intervention. Esprits bienveillants de l'eau, par cette eau lumineuse et divine, je vous demande de régénérer tous mes corps physiques et énergétiques afin que tout mon être retrouve une énergie positive et sereine.

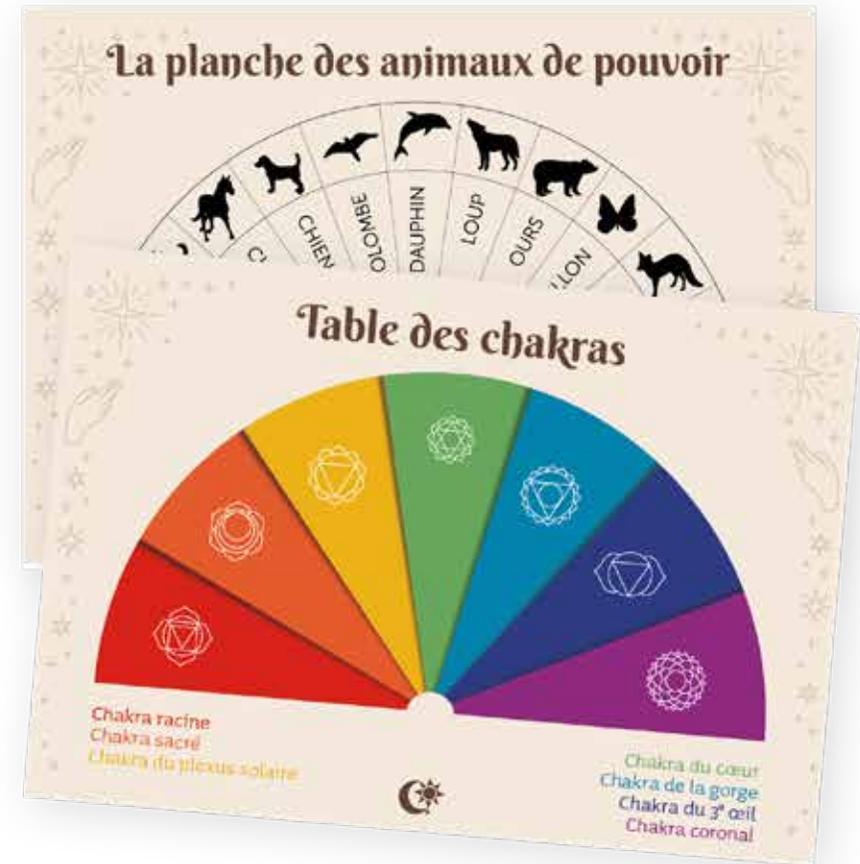


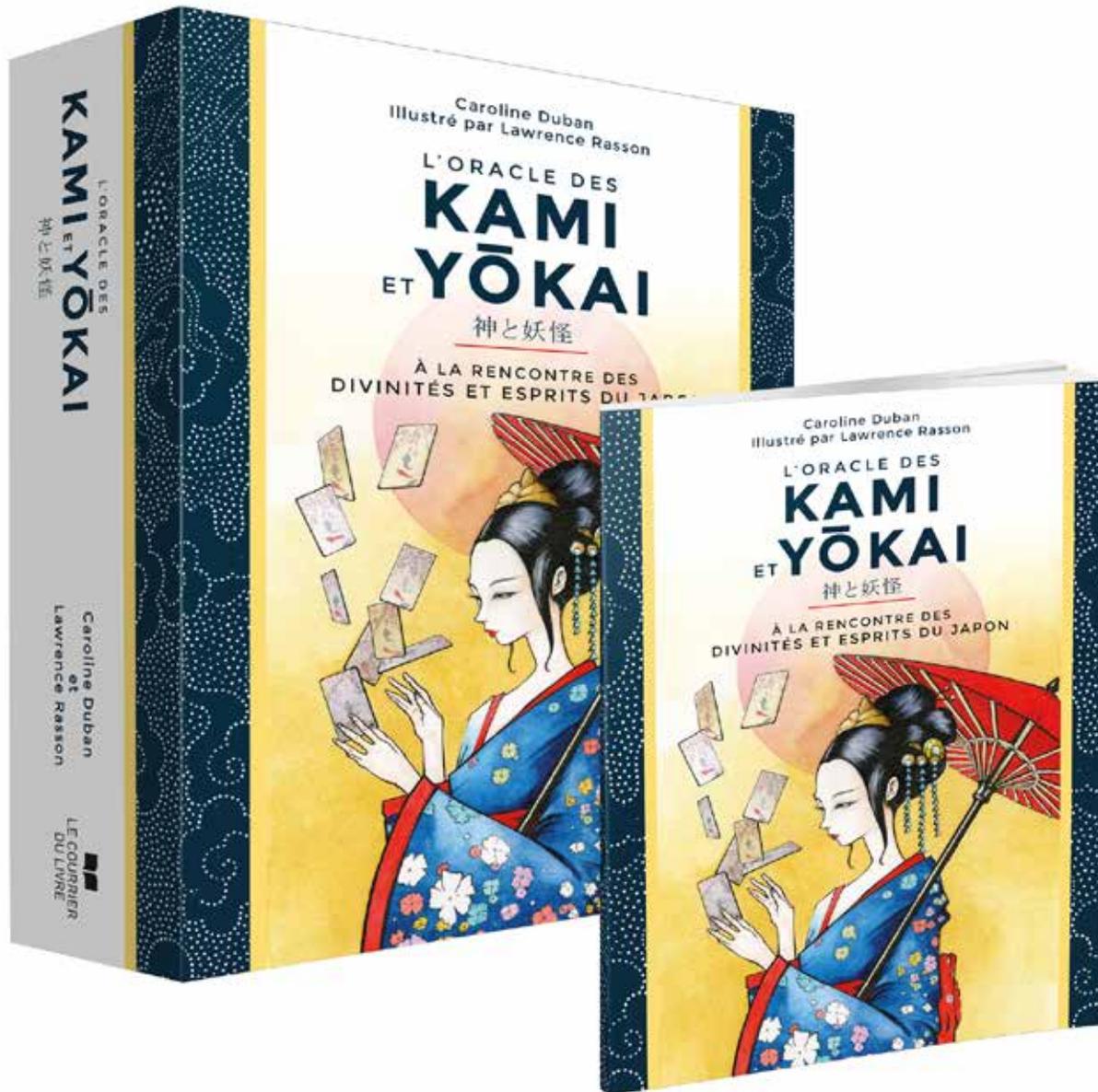




Collection - Spirituality - The Little Oracle







AME ONNA
雨女



ASHIMAGARI
足まがり



HIYORIBŌ
日和坊



KUDAN
件

Collection - Spirituality - The Oracles of Isa

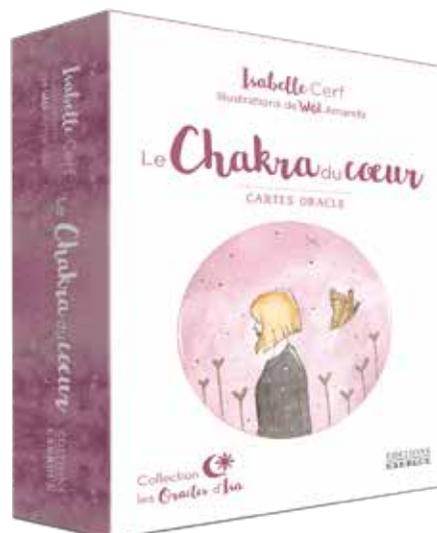
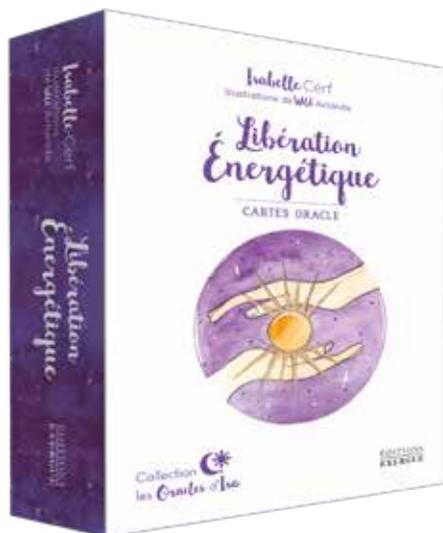
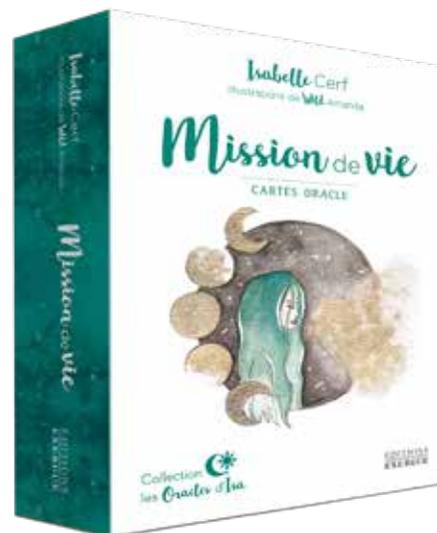
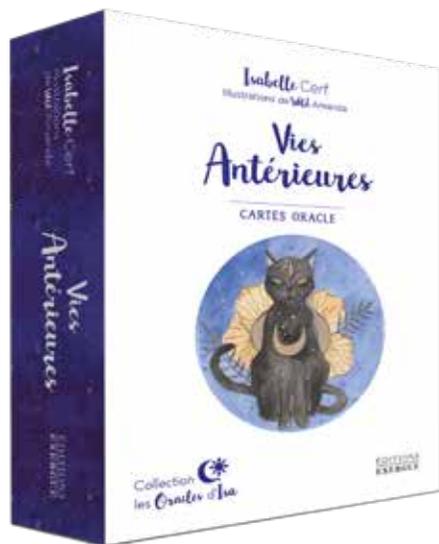
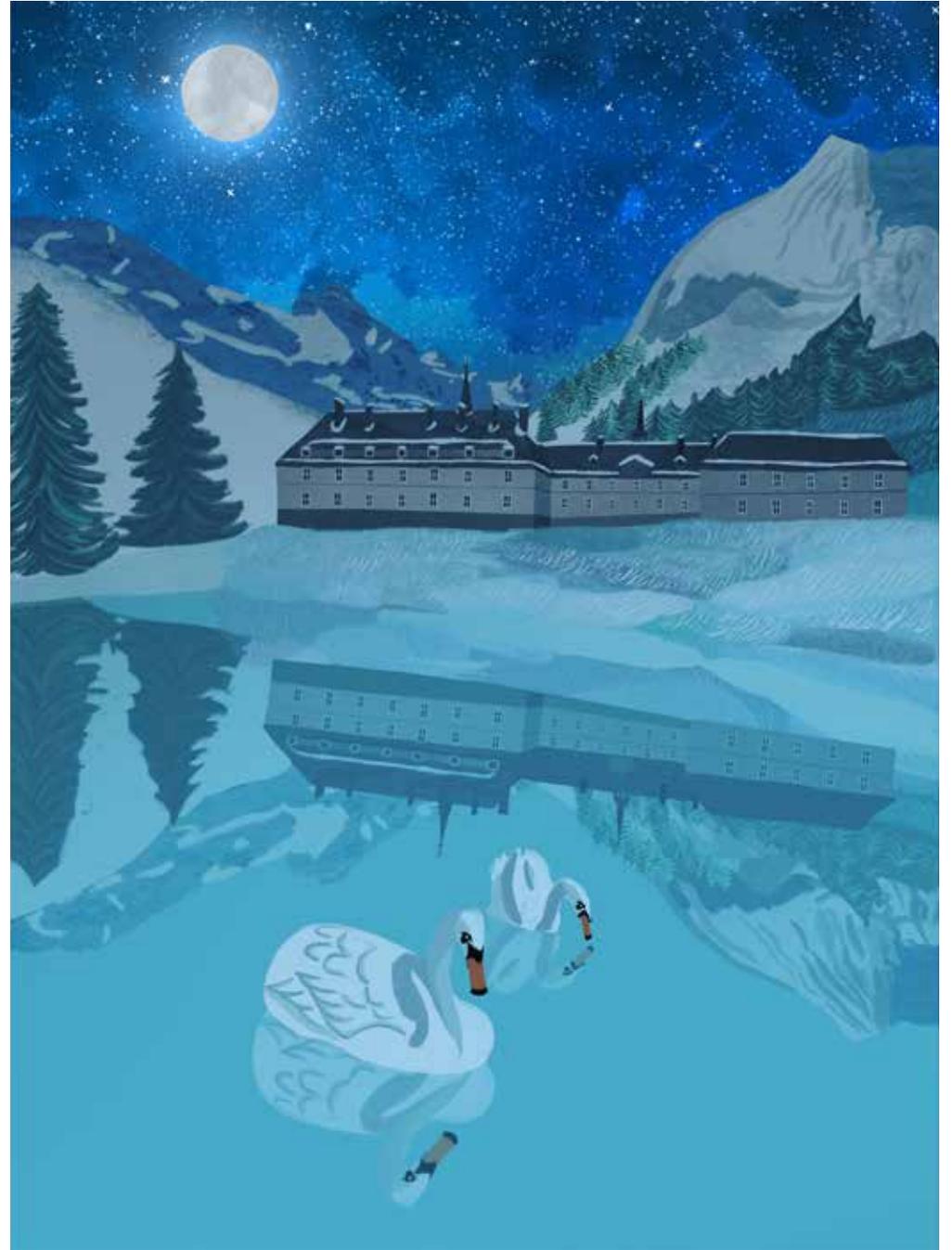
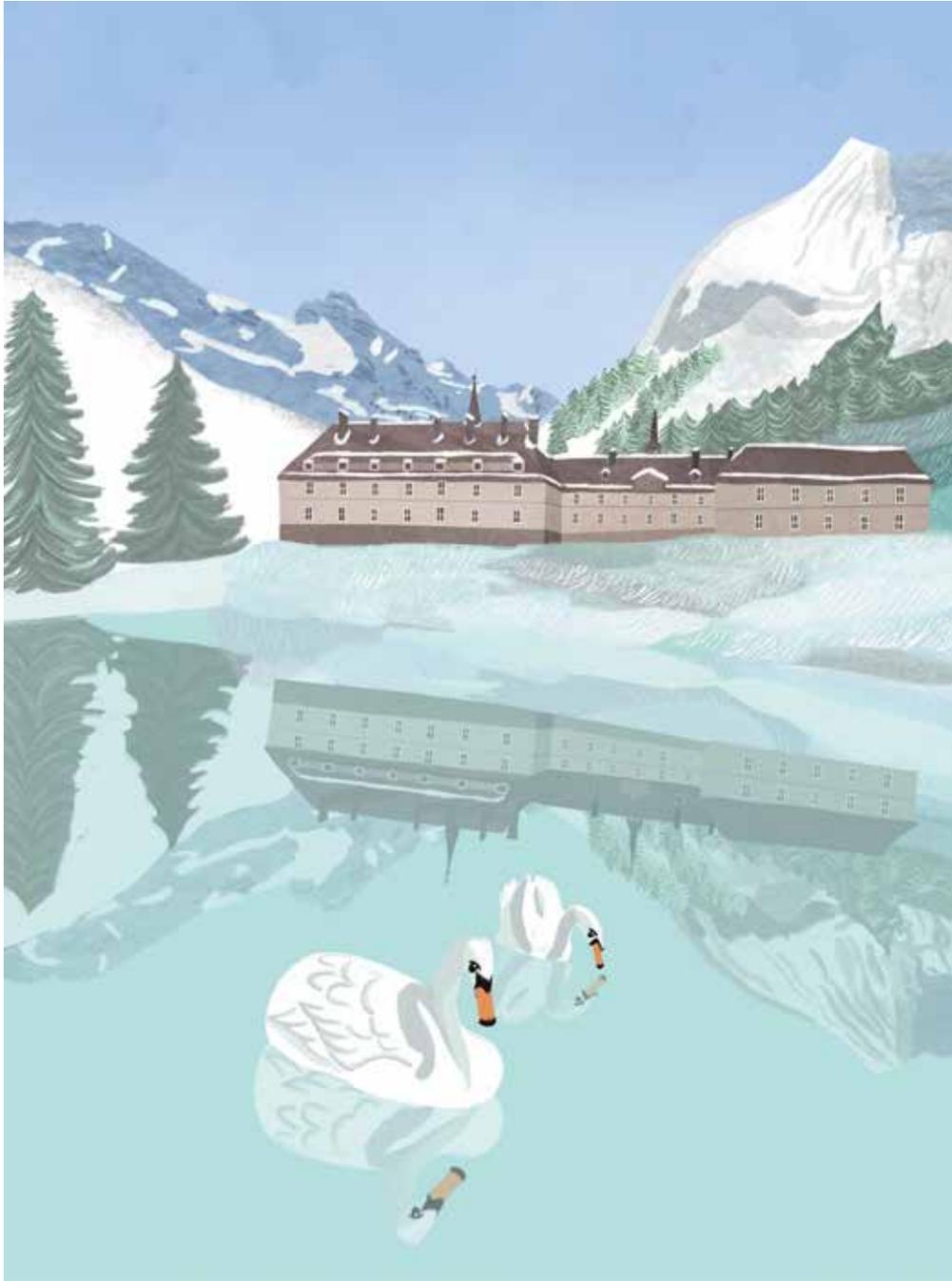


Illustration - Le Reposoir, Haute-Savoie - day and night



Cocktail Ads

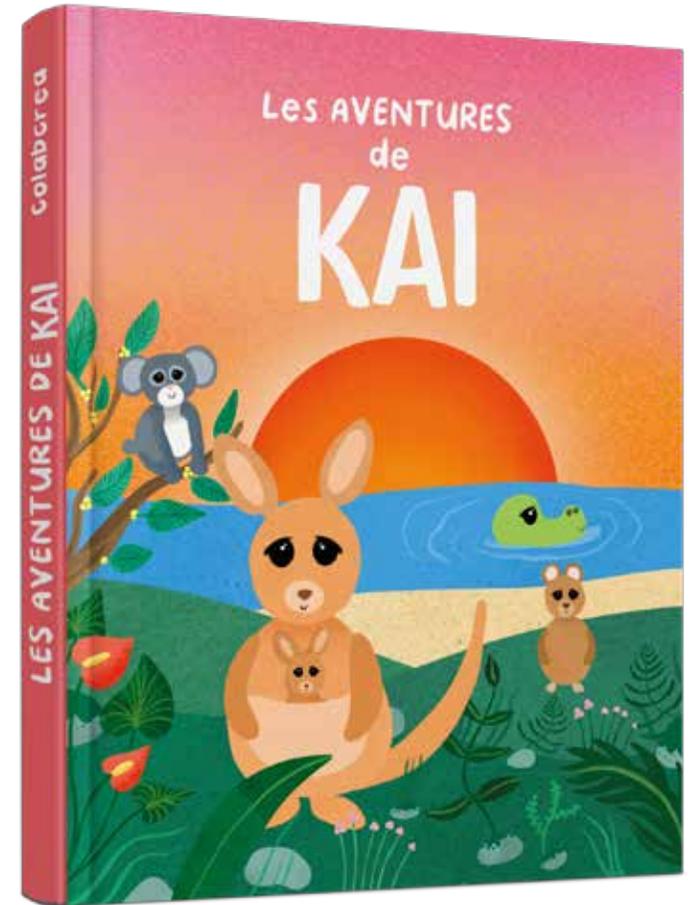
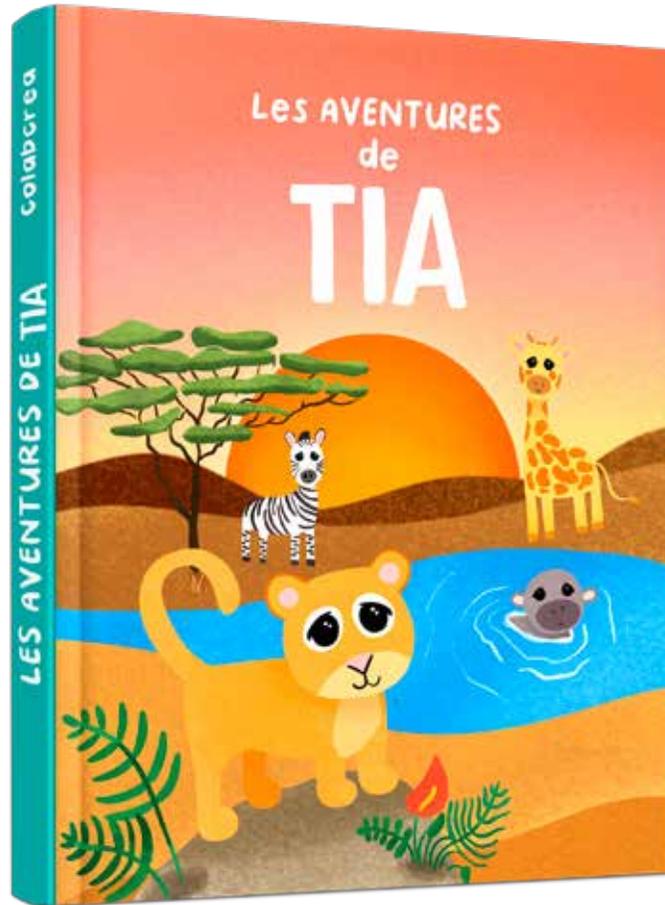
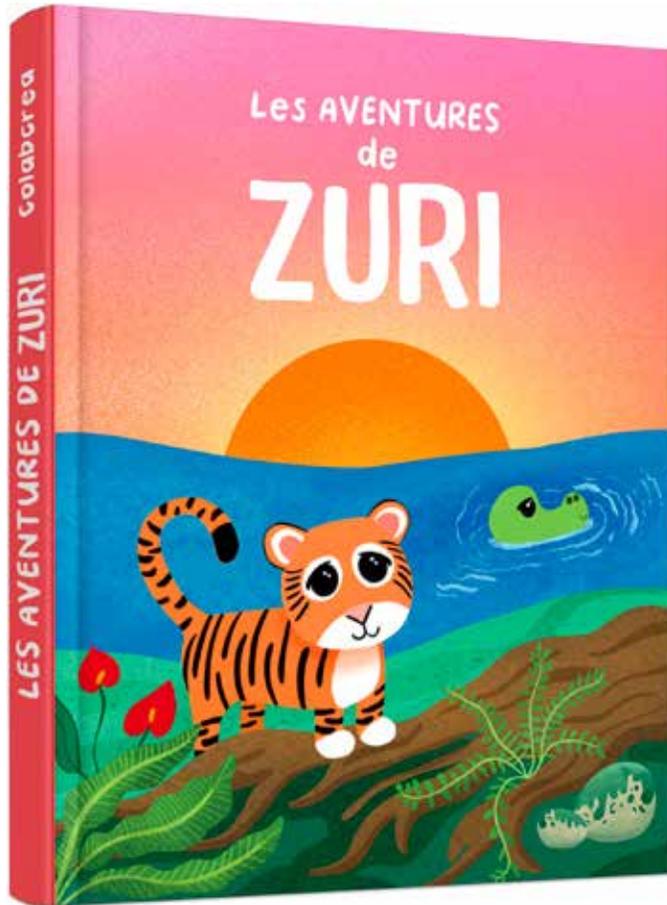




Illustration - Jardin de l'Arsenal, Paris • Snowy landscape









Découvrez l'histoire de Coco

Coco est perdue. Pourtant, elle va avoir beaucoup de chance. Sur son chemin elle va rencontrer Lila, amie des animaux et bénévole de l'association Mel'ting pets.

Un livre positif
qui sensibilise
à la condition
animale.



Coco existe vraiment !

Coco a été abandonnée dans un village du Sud de l'Espagne. Elle a été trouvée par une bénévole de l'association en août 2019. En novembre 2019, elle rejoint son adoptante Louise, qui vit à Paris et nous raconte son histoire.



Colabcrea

L'adoption de Coco



L'adoption de Coco



Cover, layout & illustration - Children's publishing





EXPOSITION "BOTANIQUE EN MUSIQUE"

26.07 • MUB - MUSÉE DU BOIS ET DE LA
MARQUETERIE • DE 11H À 18H

Musée éphémère
scientifique et musical

Le MUB - musée du bois et de la marquetterie vous accueille pour notre exposition éphémère : Botanique en Musique. Arpentez le chemin des arts et des sciences de la botanique à travers les illustrations de Marion Kieu. Assistez à une dissection florale chorégraphiée par Clément Mula (professeur agrégé de SVT) mise en musique par nos musiciens en résidence. Observez les créations des fleurs imaginaires inspirées de la bioluminescence végétale. Découvrez des pièces prêtées par Le Muséum d'histoire naturelle de Toulouse.

5€ / gratuit -18 ans



CONCERT DE CLÔTURE

27.07 • SALLE CLAUDE NOUGARO • 21H

Chambre Symphonique de Toulouse, direction :
Charles d'Hubert, piano : Vincent Mussat

Pour clôturer le festival, rejoignez-nous pour un concert exceptionnel avec la Chambre Symphonique de Toulouse. Sous la direction de Charles d'Hubert, l'orchestre accompagne le pianiste-concertiste Vincent Mussat. Écoutez le concerto pour piano n°2 de Frédéric Chopin et découvrez la symphonie n°4 de Méhul, compositeur et botaniste.

"L'expression musicale
est une fleur suave, délicate et rare,
d'un parfum exquis"

Étienne-Nicolas Méhul

F. Chopin – Concerto pour piano
et orchestre n°2 op. 21

E-N. Méhul - Symphonie n°4
(recréation française)

20€ / 10€

ESTIV'
HALLES
2024

FLEURS en FÊTE

23 AU 27 JUILLET

MUSIQUE CLASSIQUE
& ARTS CROISÉS



ESTIV'
HALLES estivhalles.fr



CONCERT D'OUVERTURE

23.07 • L'APARTÉ SAINT-FERRÉOL • 21H

Récital de piano,
carte blanche à Tom Grimaud

Tom Grimaud, pianiste-concertiste, vous accueille pour notre soirée d'ouverture. Il explorera librement l'univers musical romantique au clavier d'un piano d'époque. Cette carte blanche est une ode à la fleur sous toutes ses formes, une célébration qui se promet d'être inoubliable.

15€ / 8€



DÉAMBULATIONS MUSICALES

24/07 • ALLÉES CHARLES DE GAULLE • 17H

Découvrez une tradition emblématique du festival, les Déambulations Musicales. Cette promenade musicale gratuite est guidée par Charles d'Hubert, qui vous mènera à travers différents arrêts, chacun offrant une performance sélectionnée par nos artistes en résidence. Laissez-vous guider au gré des mélodies au cœur des allées.

Gratuit





JUKEBOX

24.07 • SOUS LE BEFFROI • 20H30

Le chef prête son orchestre
Rejoignez-nous sous le Beffroi de Revel, pour notre spectacle signature Jukebox, où vous pourrez diriger un orchestre professionnel. À vous la baguette !

Gratuit



FRAGRANCES SONORES

25.07 • SALLE CLAUDE NOUGARO • 21H

Musique, poésie, et parfums
Venez découvrir Fragrances Sonores, un spectacle où musique, poésie et parfums se mêlent pour une soirée forte en sensations. Ce concert explore la riche symbolique des fleurs à travers des thématiques comme la beauté, le désir, la mort... Dans cette ambiance intime, des projections vidéos viennent illuminer les artistes, accompagnant harmonieusement notre voyage sensoriel.

18€ / 10€



LE MOT DU DIRECTEUR ARTISTIQUE

L'édition de cette année nous plonge dans le style Rococo et dans les grandes années de la cour de Versailles : son faste, ses ornements, ses perruques et ses mouches, mais aussi sa folie et sa décadence.

Avec les instruments d'époque, le diapason et les tempéraments historiques, les partitions écrites à la plume, les artistes d'Estiv'Halles reviennent aux pratiques d'il y a trois siècles, mais pas seulement ! Nous avons aussi imaginé le Rococo d'aujourd'hui avec les délectants Jeux Olympiques du baroque, ou encore les Menus Plaisirs, véritable entreprise de divertissement royal.

Grâce à vous et à votre enthousiasme Estiv'Halles s'inscrit dans la durée, et je peux vous assurer que tant que nous aurons de la musique à vous faire découvrir et des idées folles de spectacles à créer, nous aurons encore de beaux moments à partager ensemble.



RÉSERVATIONS

Billetterie en ligne disponible sur estivhalles.fr
Passe Estiv'Halles pour tous les spectacles : 35€
Nos partenaires seront ravis de vous accueillir en point de vente physique aux adresses suivantes :
• Librairie du Beffroi, 10 galerie du couchant
• MUB, Musée du bois et de la marquerterie
13 rue Jean Moulin
• Guy Hoquet Revel, 44 rue de Vaure

Né pas jeter sur la voie publique - Design et illustrations : © Colaborea



ESTIV' HALLES

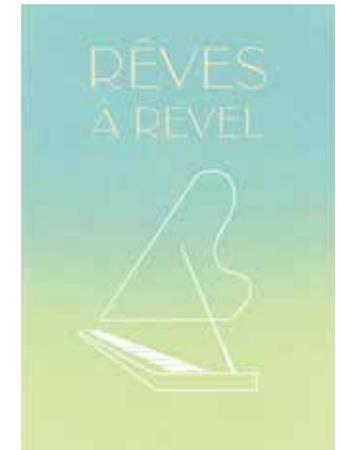
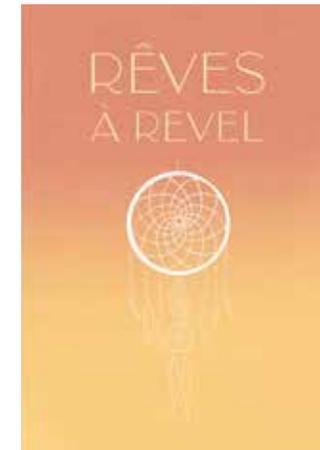
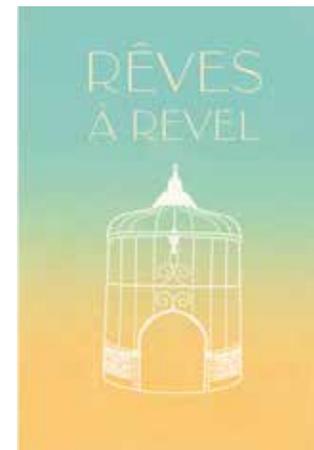
ESTIV' HALLES

Musique classique et arts croisés

RÊVES À REVEL

28, 29, 30 JUILLET 2021
Récital • Déambulation • Concert

Guy Hoquet
Vila do Revel





RÉCITAL DE PIANO

par Tom Grimaud

Tom Grimaud est un pianiste Toulousain qui fait aujourd'hui une carrière en France et à l'international. Lauréat des concours de piano de San Sebastian et du concours Yamaha, il s'est produit en soliste dans le cadre du Festival Chopin et joue régulièrement dans les philharmonies de Stockholm, Novossibirsk, ou encore à la Biennale de Venise. Dans le cadre d'Estiv'Halles et du thème de l'édition, il viendra vous interpréter sa vision du rêve lors d'un concert en extérieur au coucher du soleil. Le lieu sera décoré par plusieurs artistes pour une expérience immersive et un version du récital de piano revisitée.

Lorsque Charles d'Hubert m'a proposé de venir partager un moment de musique au coeur de Revel par le biais d'un récital de piano, je n'ai pas hésité, et c'est avec une grande joie que j'ai répondu positivement à la confiance qu'il m'accorde pour amener une idée personnelle du rêve. La carte blanche qu'il m'a donnée pour l'élaboration du programme me donne l'opportunité unique de proposer au public revelois les œuvres des compositeurs qui m'inspirent particulièrement.



Cour de la Mairie
mercredi 28 juillet à 21 heures
Tarif unique : 10 euros



DÉAMBULATION MUSICALE

Les musiciens de la Chambre Symphonique vous proposent une déambulation musicale et poétique au sein d'une exposition de photographies. Cette ballade guidée par Charles d'Hubert, directeur artistique d'Estiv'Halles, mettra en musique le poème « J'ai rêvé d'une cage » de Maurice Carême lors d'un spectacle gratuit et pour tous les publics.

Allées Charles de Gaulle
jeudi 29 juillet à 19 heures
Gratuit



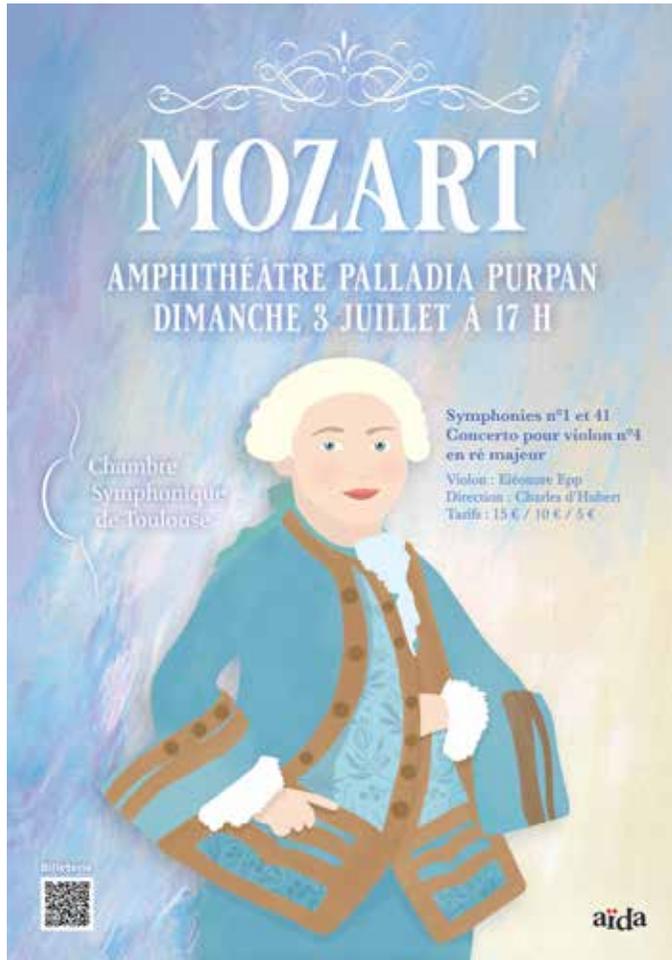
CONCERT

Comment sonne l'orchestre quand les nuages et les bougies remplacent les projecteurs ? Décorée et plongée dans le noir pour l'occasion, la salle Claude Nougaro deviendra, le temps d'un soir, le Théâtre des Rêves... Charles d'Hubert y dirigera la Chambre Symphonique lors d'un voyage des sens avec la musique du grand répertoire, adaptée au thème de cette édition.

Salle Claude Nougaro
vendredi 30 juillet à 21 heures
Tarif unique : 12 euros



Concert posters



MOZART
AMPHITHÉÂTRE PALLADIA PURPAN
DIMANCHE 3 JUILLET À 17 H

Chambre Symphonique de Toulouse

Symphonies n°1 et 41
Concerto pour violon n°4 en ré majeur
Violon : Eléonore Epp
Direction : Charles d'Hubert
Tarifs : 15 € / 10 € / 5 €

Billetterie 





CONCERT
Choeurs et maîtrise de la schola cantorum de Saint-Sernin
17 et 18 mars à 20h30

G. Fauré - Requiem
C. Saint-Saëns - Symphonie n°3

Chambre Symphonique de Toulouse
Direction : Charles d'Hubert
Chœur : Jean Patsil
Maîtrise : Cécile Capomaccin
Orgue : Saori Sato

20€ / 15€ / 5€

Billetterie 

Chambre Symphonique de Toulouse    



Chambre Symphonique de Toulouse

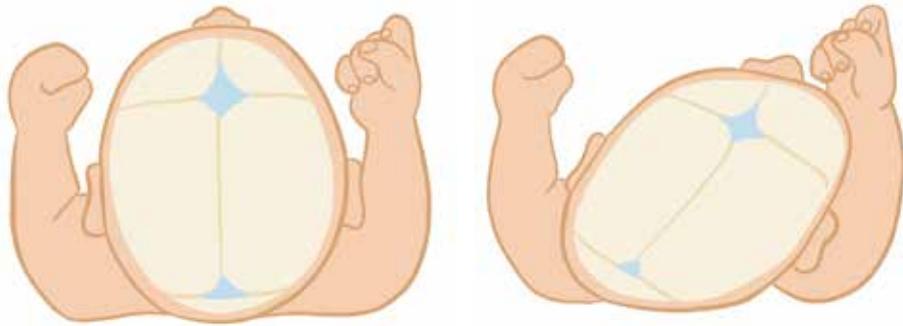
Le Nouveau Monde

Concert à la Salle Claude Nougaro
Samedi 27 juillet à 20h30
Avec la participation du **Quatuor Cobalt** venu de Montréal



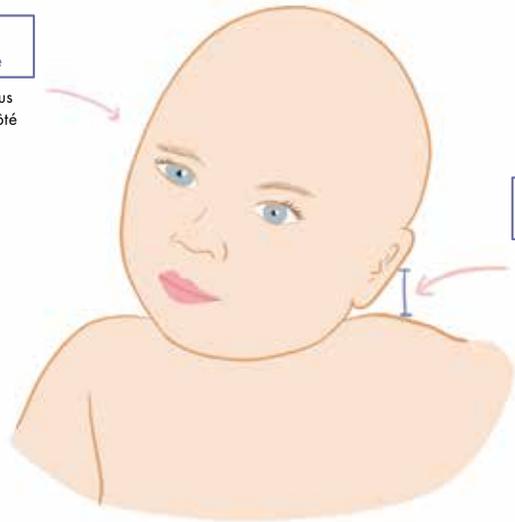
direction : Charles d'Hubert
10 euros / gratuit pour les moins de 12 ans



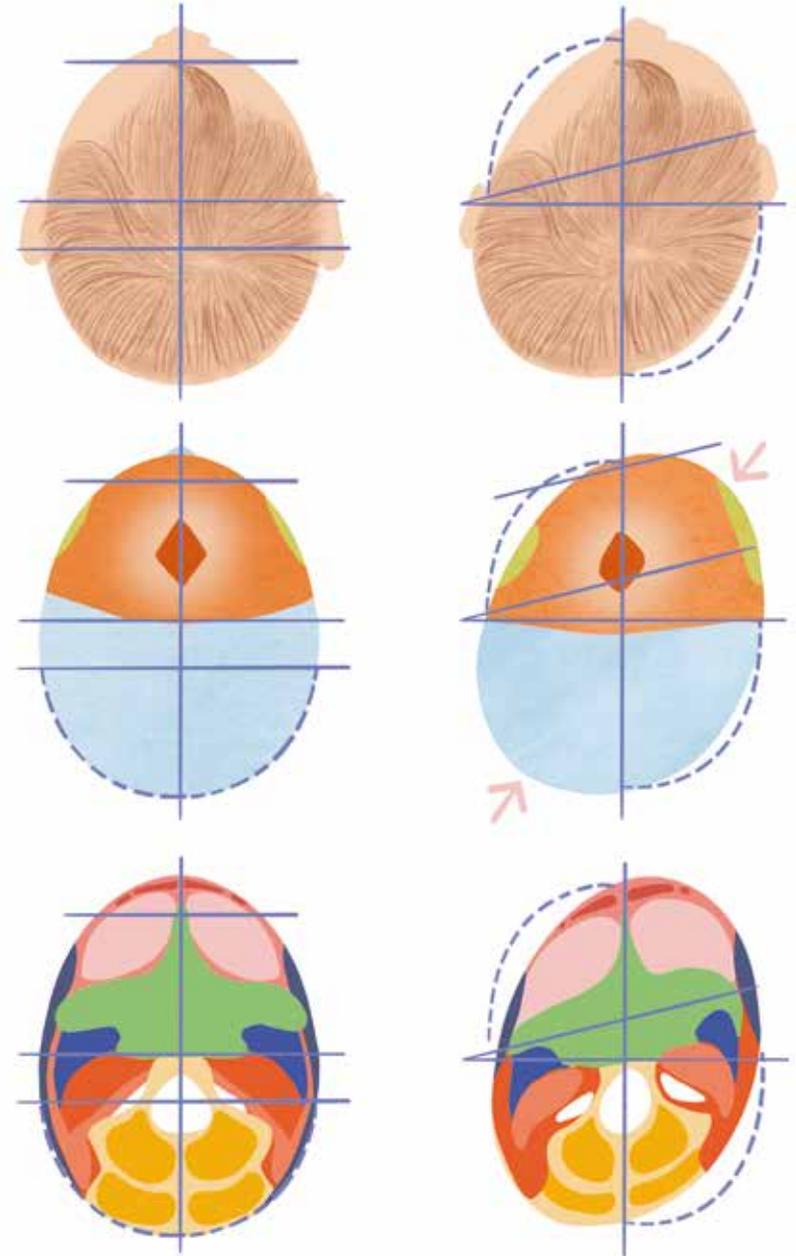
Rotation cervicale

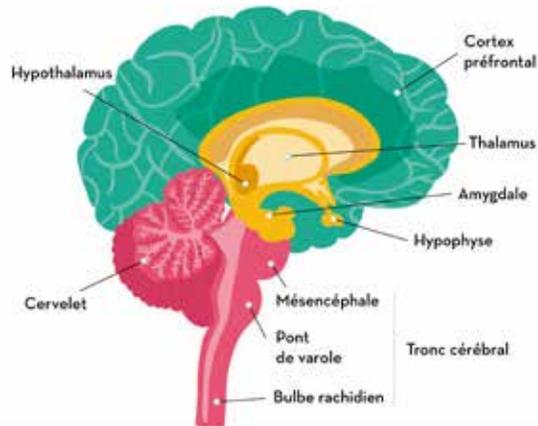
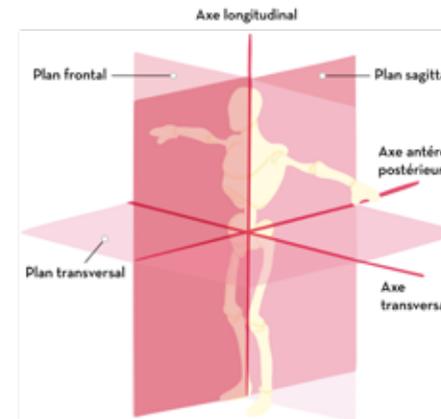
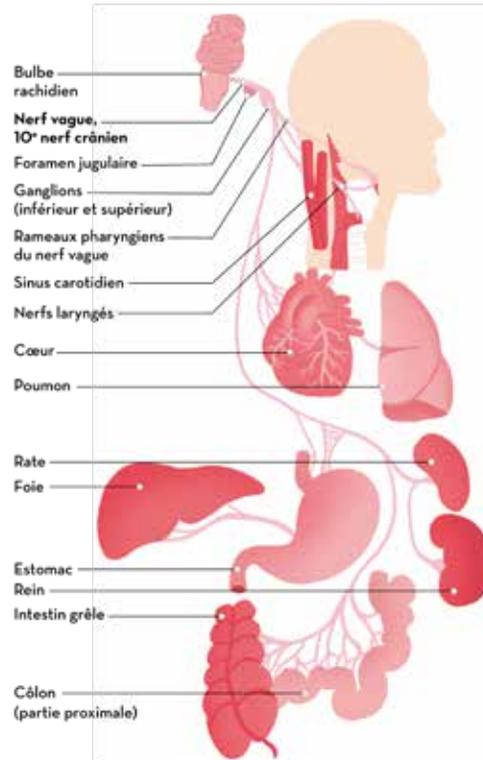
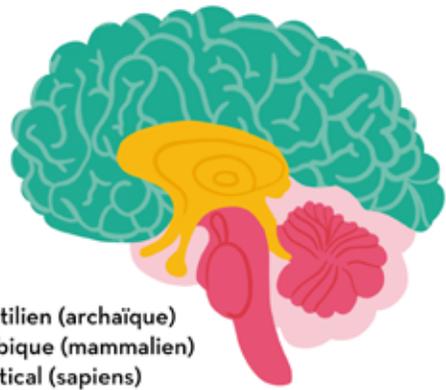
Tête tournée plus souvent d'un côté que de l'autre

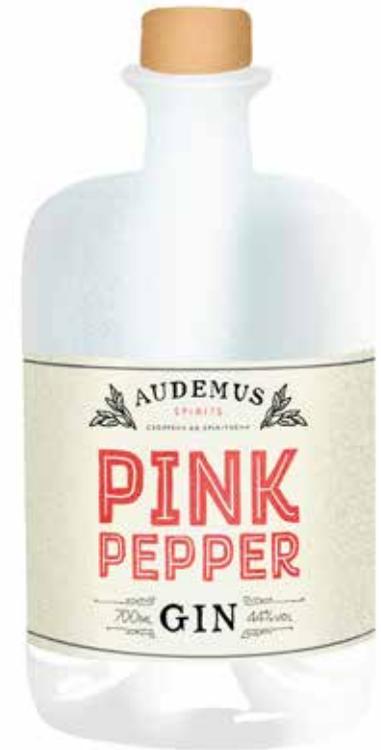
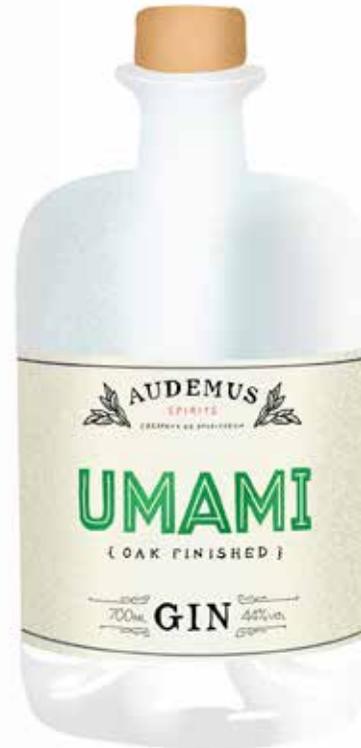


Inclinaison de la tête

Oreille gauche, par exemple, plus proche de l'épaule que la droite







Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



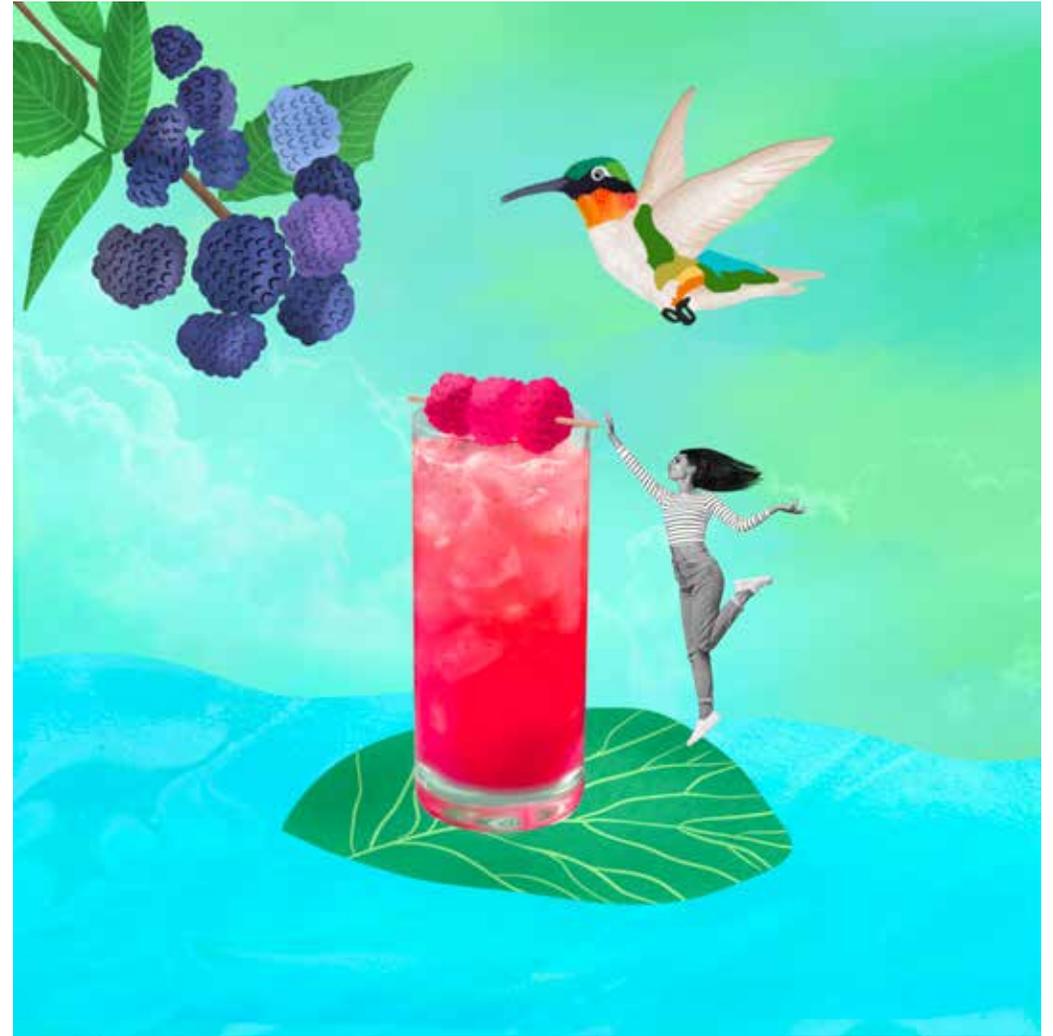
COCKTAIL

Magic flower



COCKTAIL

Illustration - Cocktails adds



The background is a vibrant, repeating pattern on a dark teal background. It features several cheetahs in various poses, some sitting and some standing. There are also colorful parrots, primarily red and blue macaws, shown in flight. The pattern is filled with various types of green leaves, including large monstera leaves, ferns, and smaller heart-shaped leaves. Interspersed among the foliage are bright red and pink flowers, some resembling anthuriums. The overall style is a flat, illustrative design.

COLABCREA

Design & illustration

www.colabcrea.com

@ Colabcrea_studio

0663763539

louisecolab@gmail.com