
LA GAZETTE DE CATHERINE



Newsletter éditée par Catherine PETITBOIS
pour la pratique des mouvements d'énergie favorisant une
nouvelle écologie de la vie

www.lesateliersdessenia.fr

<https://www.youtube.com/@catherinepetitbois7800>



Communier avec le printemps.

Dans l'art de vivre essénien, le printemps est le moment où l'on étudie la manière de percevoir le monde extérieur et notre monde intérieur en fonction de notre sensibilité, de nos sens physiques et subtils :

- Qu'est ce qui enrichit ma vie intérieure ?
- Qu'est ce que l'appauvrit ?
- Est ce que j'abdique ma vie intérieure pour vivre aux yeux des autres ?



Est ce que mon corps physique m'apporte de la sérénité ?

Cette année, un des mes parents est hospitalisé et donc je prends conscience à cette occasion de la crispation de mes trapèzes puis d'un muscle sur ma crête iliaque droite.

Or je suis en train de lire un livre du Dentosophe Michel Montaud intitulé « De la dent à l'homme » que vous pouvez commander sur le site www.dentosophie.com

Je mastique en conscience à gauche pour guérir mes lignées maternelles et je mastique à droite pour guérir mes lignées paternelles.

Et là je constate que mes contractures situées dans mes trapèzes et mon bassin se dissipent.

Je visualise en même temps le mouvement de la première règle du printemps :

« Etudie ton corps comme une représentation de l'esprit de la vie ou de l'éther de la mort ».

Je prends conscience dans un état méditatif des forces qui vivent à l'intérieur de moi et qui ne demandent qu'à être orientées dans un sens ou dans un autre. J'entre dans la conscience que je dois en permanence rester centrée pour équilibrer ces forces qui vivent à l'intérieur de moi.



catherine.petitbois@yahoo.com

Le 2ème mouvement de l'air vient me voir intérieurement et je médite sur le fait que la tradition essénienne nous invite à conduire toutes les crispations vers la Sagesse universelle et éternelle par la méditation.



(cliquez sur l'image pour voir la vidéo)

<https://youtu.be/-Kgz-qRMUjI>

C'est à dire méditer nous permet de digérer toutes les situations que nous propose la vie et d'en comprendre le sens.

Vous êtes invité à venir méditer tous les premiers samedis du mois à Saintes en Charente Maritime au :

13 rue Saint Maurice
17100 SAINTES
de 15h à 17h.

Catherine PETITBOIS



www.lesateliersdessenia.fr