

# 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](http://www.lesateliersdessenia.fr)

[www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)



## Comment communier avec l'été ?

L'art de vivre essénien nous enseigne que l'été est la saison où nous pouvons méditer sur les récoltes intérieures qui apparaissent dans nos méditations quotidiennes.

Nous récoltons les fruits du travail intérieur effectué :

- en automne (qu'est ce qui est le plus sacré pour nous ? Argent ? Famille ? Travail ?)
- en hiver (où en sont nos liens avec les minéraux ? Les végétaux ? Les animaux ? Les humains ? Les pensées ? Les sentiments ? Les désirs ? - sont ils toxiques ? Sont ils à approfondir ? Sont-ils à guérir ?)
- Au printemps (comment nos sens nous font-ils percevoir le monde ? Ma vue est au service de quoi ? De qui ? Mon toucher ? Mon odorat ? Mon ouïe ? Mon goût ?)



Derrière chaque saison, se cachent des lois divines.  
Derrière l'énergie estivale, se cachent 8 règles

méditatives, huit mouvements sacrés qui correspondent à huit états intérieurs à développer pendant les trois mois d'été :

- 1) N'abdique pas ta vie intérieure pour vivre aux yeux des autres.
- 2) Ne tue pas la vie en toi pour favoriser une vie d'apparence.
- 3) Vis selon ta destinée.
- 4) Apprends à respirer afin de ne pas respirer toujours les mêmes pensées.
- 5) Apprends à regarder le monde tel qu'il est.
- 6) Apprends à être neutre.
- 7) Apprends à être libre du regard des autres.
- 8) Apprends à respirer afin de ne pas détruire les organes subtils en toi.

Ces mouvements de relaxation sont simples et naturels. Ils ne doivent pas être pratiqués uniquement avec le corps physique mais aussi avec poésie et philosophie.

C'est une invitation au voyage intérieur, à l'ouverture de la conscience, à la santé globale, à l'illumination.

Pourquoi n'aurions nous pas le droit d'atteindre l'illumination de l'esprit, de l'âme et du corps ?

L'illumination est un droit fondamental de l'humanité. Toutes les traditions sacrées des peuples en parlent comme d'un phénomène naturel.

Aujourd'hui, on voudrait évacuer la possibilité d'être illuminé, voire l'interdire, la marginaliser. Un illuminé est devenu quelqu'un d'un peu fou, un excentrique, un être à part, voire un fanatique.

En vérité, l'illumination est un phénomène de santé, d'harmonie, de bien être. C'est l'état

naturel de l'homme, qui est fait pour vivre dans la lumière de l'esprit, de l'âme et du corps physique.

Une vie sans poésie et sans philosophie, une vie asservie par une technologie mécanique et informatique est une maladie.

Une vie sans poésie et sans philosophie est une vie perdue.

Les mouvements parfument la vie intérieure de poésie, d'amour et de sagesse.

Si vous désirez être accompagnée dans la pratique de cette gymnastique douce, rendez vous sur mon site [www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)

Bonne pratique !

A bientôt

Catherine Petitbois



**Je vous accompagne dans la pratique des ces mouvements de relaxation avec différentes formules sur le site**

**[www.relaxmouvements.com](http://www.relaxmouvements.com)**



**Catherine Petitbois**