

LA GAZETTE DES ATELIERS D'ESSENIA



Newsletter éditée par l'Association Les Ateliers d'Essénia
pour la pratique des mouvements esséniens
favorisant une nouvelle écologie intérieure.

www.lesateliersdessenia.fr



Communier avec le printemps

Dans l'art de vie essénien, le printemps nous invite par sa troisième règle de l'Air :
« Sache que tout est magie. La magie (l'Ame agit) à travers les mouvements du corps est une
sagesse qui active le sceau de la Lumière ou des ténèbres. »

À prendre conscience que derrière chacun de nos gestes se cache un monde. C'est à dire une énergie qui nous ramène vers notre source intérieure ou qui nous en éloigne.

La pratique régulière de ce mouvement méditatif nous apprend à percevoir la qualité des énergies qui nous s'approchent de nous.



Apprendre à ne pas en avoir peur mais à savoir les repérer pour choisir en conscience de les laisser venir ou de s'en éloigner.

L'enseignement essénien nous montre que dans l'Univers là où il y a la Lumière, il y a l'obscurité. Tout est une question d'équilibre afin de ne laisser aucune contre vertu entrer en soi : la colère, la jalousie, le découragement.

Se rappeler en permanence que le centre est neutre. Seule la périphérie appelle une polarité nommée soit le bien soit le mal.

Est ce que ma source intérieure est neutre ? Est ce qu'elle me propose les bonnes décisions pour ma vie quotidienne ?

Est ce que mon corps physique m'apporte de la sérénité ? Est ce que je prends suffisamment le temps de le relaxer ? Est ce que je prends suffisamment le temps de méditer ?

Est ce que j'arrive à prendre conscience du non corps ? Est ce que je communique régulièrement avec ce qui est plus grand que moi ?

Nous vous invitons à tous les jeudis à partir du 4/04 jusqu'au 13/06 à 17h30 au 13 rue Saint Maurice à Saintes à venir pratiquer les 15 règles du Printemps pour communiquer concrètement avec cette énergie (www.lesateliersdessenia.fr)

Catherine Petitbois

Je vous accompagne dans la pratique des ces mouvements de relaxation au 13 rue Saint Maurice 17100 Saintes

Voir notre programme sur notre site www.lesateliersdessenia.fr

