

18 DÉCEMBRE 2020

Newsletter
n°5



SUBSTANTIFIQUE COACHING

Le temps de l'Avent et le solstice d'hiver, intériorité et retour à la lumière, boules à neige et résilience.

Les animaux vivent au ralenti, en attendant le retour de la lumière et de la chaleur, les enfants ouvrent, une à une, les cases de leur calendrier de l'Avent, en attendant Noël, nous sommes suspendus aux annonces gouvernementales dans l'espoir de retrouver une pleine liberté de déplacement, d'action, d'activité sportives, culturelles et artistiques.

Je vous propose dans cette newsletter de l'Avent, de retourner la boule tapissée de neige et de faire tourbillonner gaiment les flocons dans votre bulle à vous, dans votre environnement, et même d'y ajouter quelques paillettes scintillantes pour Noël. Je vous propose d'aller explorer la **résilience**, cet art de transformer les traumatismes et les obstacles, je vous propose de mettre du mouvement où tout semble paralysé, de mettre des dorures sur les fêlures en allant explorer l'art du Kintsugi, de mettre la lumière de la conscience là où tout semble confus et sombre, je vous propose de vous préparer à accueillir le retour de la lumière...

Connaissez-vous le Kintsugi ? Il pourrait être comparé à un art de la résilience. Appelé également Kintsukuroi (« Kintsukuroi, l'art de guérir les blessures émotionnelles », le livre de Tomas Navarro), c'est l'art ancestral japonais qui consiste à réparer un objet cassé en appliquant de la poudre d'or sur les fêlures. Par analogie, la proposition est de transcender nos blessures émotionnelles, de transformer nos souffrances, de magnifier nos cassures.

Osons regarder et embrasser nos fêlures, pour les soigner à la poudre d'or et créer un nouvel objet, osons transformer notre vie en une oeuvre qui nous ressemble (voir [vidéo](#) encart p2).



VIDEO ARTE SUR LA RÉSILIENCE

25 minutes, entre art et psycho, qui parlent au cerveau et à l'âme.

Série ARTE [ici](#) :

L'équilibre psychique est le résultat d'une alchimie mystérieuse entre la vie du corps et celle de l'esprit, les émotions liées aux événements ou aux interactions et le fonctionnement de notre cerveau...



CADEAUX POUR PRENDRE SOIN DE SOI

DES CONTES À ÉCOUTER
PENDANT LES VACANCES,
À VENIR À LA [SECTION PODCAST](#)

♥ 20% DE RÉDUCTION SUR
LES COACHING COMMENCÉS EN
DÉCEMBRE ET EN JANVIER

LE SITE INTERNET

LE PREMIER PAS VERS UNE
TRANSFORMATION DANS LE
RESPECT DE QUI VOUS ÊTES

[substantifique-
coaching.fr](http://substantifique-coaching.fr)

LA PAGE FACEBOOK

[EN CLIQUANT ICI](#)

INSTAGRAM

[EN CLIQUANT ICI](#)

LES VIDÉOS

[EN CLIQUANT ICI](#)

« SE RÉCUPÉRER »

COHÉRENCE CARDIAQUE, YOGA,
RESPIRATIONS, ALIMENTATION

[Accès à la page ici](#)
Concoctez-vous votre
programme bien-être !

Offrez-vous un cadeau pour Noël Renouez avec vous-même, corps et âme

Pour Rudolf Steiner, le temps de décembre, le temps de l'Avent, le temps des jours les plus courts, est celui où la Terre retient son souffle. La Terre est vivante et il compare l'année et ses saisons à une grande respiration, rythmée par les solstices et équinoxes, reprises par les fêtes chrétiennes. Je vous laisse découvrir [ici des extraits de son livre](#).

Si nous nous accordons à la Terre et à la symbolique de la respiration proposée par Rudolf Steiner, nous sommes actuellement comme suspendus, en attente, nous retenons notre force. C'est le moment de plonger dans cet état de pause, dans ce silence intérieur et profond et d'aller écouter votre corps, vos cellules pulser, votre coeur battre, vos organes qui essaient peut-être de vous faire passer des messages.

Pour ce faire, dès d'aujourd'hui, je vous propose de prendre un engagement : prendre chaque jour un temps pour écouter, un temps pour rétablir le branchement entre vous... et vous.

Pour commencer, 3 fois 5 minutes par jour (15 minutes sur 24h, jouable, non ?) avec la **cohérence cardiaque**. Tout est expliqué ici : [la vidéo](#) et [la page internet avec les liens utiles](#). Et vous pourrez peut-être ajouter des moments de marche, quelques exercices de yoga... (une page pleine de clés et de liens utiles, [en cliquant ici](#)).

Ainsi, vous pourrez accueillir pleinement le retour de la lumière et passer à une nouvelle année, transformer les obstacles et les mises à l'épreuve de 2020 en terreau pour 2021.

Passez de bonnes fêtes de fin d'année !

Prenez bien soin de vous, et de vos proches.



PODCAST « à écouter ! »

Tout ce que vous avez voulu toujours savoir pour vous soigner de façon naturelle, les trucs, les astuces, la connaissances des

plantes... ancrés dans un savoir médicale et scientifique. Et ses livres sont une mine de savoirs, à partager pour Noël !

Podcasts Metamorphose du docteur Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste depuis 1998, formé à la phytothérapie clinique qu'il enseigne en France et à l'étranger depuis 2003, expert en endobiogénie.

Se soigner au naturel pour une bonne immunité en automne et hiver, [à écouter, en cliquant ici](#).

Et aussi, le premier épisode, [en cliquant ici](#).

Les solutions naturelles anti-stress, [en cliquant ici](#).

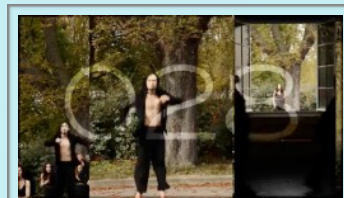
Les solutions naturelles pour la sphère ORL, [en cliquant ici](#).



« Kintsukuroi, l'art de guérir les blessures émotionnelles ».
écrit par Tomas Navarro



[La vidéo "Le coaching & le Kintsugi, ou l'art de la résilience", en cliquant ici](#)



« My body is my house »
Musique (et danse !), par René Aubry, compositeur de la chorégraphe Carolyn Carlson [en cliquant ici](#).

« Mon corps est plein de cicatrices, elles m'ont toutes appris quelque chose. »

Tomas Navarro