



Mon petit journal MyNatura,

« Je fais le rêve, qu'un jour les hommes,
se lèveront et comprendront enfin,
qu'ils sont faits pour vivre ensemble comme des frères.
Je fais le rêve, qu'un jour,
chaque homme différent dans le monde entier,
sera jugé pour sa valeur personnelle,
non sur la couleur de sa peau ou de son appartenance
religieuse
et que les hommes respecteront
la dignité de la personne humaine...
Ce serait merveilleux !
Les étoiles pourront enfin chanter ensemble ! »

Martin Luther King



à Emma, Paulo et petites

âmes... N° 3

MYNATURO

Bonne année... Naturo...

Par Carine BARRIQUAND

Une belle, une très belle année, à Vous,

Je vous souhaite à vous tous et à vos proches une très **belle année 2018 !**

Que cette nouvelle année qui s'offre à nous,
vous illumine d'**AMOUR**, de **JOIE** et de **RIRES**,
vous soit remplie de **CONFIANCE** en Vous et en la Vie,
vous permette d'**Oser être Vous-même** et d'**Oser Vivre vos rêves**.

Je vous souhaite à chacun,
de vivre l'harmonie et la sérénité au quotidien et dans tous les domaines,
de vivre dans l'instant présent et de profiter de chaque moment de vie pleinement,
d'être à l'écoute de votre petite voix intérieure qui vous guide vers ce qu'il y a de plus juste et bon pour vous,
et de **VIVRE** tout simplement

Voici un poème de Goethe sur le pouvoir de l'engagement que j'aime beaucoup et qui, pour moi, reflète bien la Magie de la Vie et que tout est possible, soyons les créateurs de notre Vie :)

Le Pouvoir de l'Engagement...

*"Tant que nous ne nous engageons pas,
Le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours.*

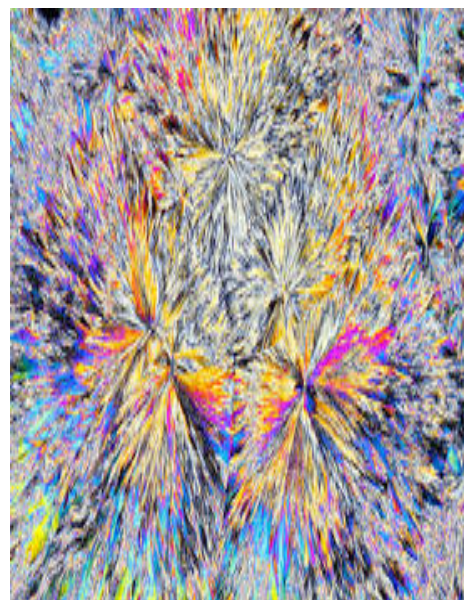
*En ce qui concerne tous les actes d'initiatives et de créativité,
il est une vérité élémentaire, dont l'ignorance a des incidences innombrables et fait avorter les projets les plus splendides.*

*Dès le moment que l'on s'engage pleinement, la providence se met également en marche.
Pour nous aider se mettent également en œuvre toutes sortes de choses qui sinon n'auraient jamais eu lieu.*

Tout un enchaînement d'événements, de situations et de décisions créent en notre faveur toutes sortes d'incidents, d'imprévus, de rencontres et des aides matérielles que nous n'aurions jamais rêvés de rencontrer sur notre chemin.

Tout ce que tu peux faire, ou rêver de faire, tu peux l'entreprendre.

L'audace renferme en soi génie et pouvoir de magie."



DANS CE NUMERO

Dr Paul Carton, initiateur de la médecine non conventionnelle... (Partie 1)

Par Carine BARRIQUAND. (à suivre : la partie 2 sera éditée dans le prochain numéro...)

Paul Carton est né le 12 mars 1875 à Meaux. Atteint de myopie et de constitution physique extrêmement faible, il doit vivre deux ans avec un corset en cuir et acier jour et nuit pour corriger une scoliose. Sa scolarité s'en ressent au départ mais il fait finalement de solides études classiques, obtient le baccalauréat et entre à la faculté de Médecine.

Après ses études médicales et malgré son état de santé, il devient interne, réussit les concours puis travaille ensuite à l'Institut Pasteur et est nommé chef de laboratoire à la Pitié. Il exerce ensuite à Paris, mais y contracte une tuberculose en 1901 alors qu'il est interne des hôpitaux de Paris. Envoyé à 30 ans en sanatorium où son état empire jusqu'à l'événement qu'il décrit dans son livre *L'apprentissage de la santé. Histoire d'une création et d'une défense doctrinales* et qui bouleverse sa vie et ses conceptions médicales.

En 1908, il retrouve assez de force pour reprendre une occupation professionnelle et obtient une place de médecin-assistant à l'hôpital-sanatorium de Limeil-Brévannes. Il y met en pratique ses découvertes, traitant ses patients sans médicaments par la [diététique](#), l'[hydrothérapie](#), l'[héliothérapie](#) et l'[exercice physique](#) en plein air. Il redécouvre aussi l'enseignement d'Hippocrate dont il résume en 1923 les points les plus importants dans un ouvrage intitulé *L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate, extrait de ses œuvres*.

perfectionnant son approche thérapeutique qu'il publie par de nombreux livres et articles. Critiqué de tous côtés, il crée en 1921 la *Société Naturiste Française* et il débute l'année suivante la publication de la *Revue Naturiste* pour se démarquer autant des systèmes thérapeutiques traditionnels que des discours ésotériques. Son œuvre influence grandement Georges Hébert, promoteur d'une méthode d'éducation physique naturelle, compte plus de 30 ouvrages. Il meurt en 1947 à l'âge de 72 ans.

Le message du Dr Carton "La vie humaine ne se déroule pas au hasard aveugle des circonstances extérieures. Un ensemble de lois générales et particulières conduit l'existence de chacun de nous. Connaître ces lois d'une façon précise et les appliquer aussi exactement qu'il est possible, tel est le seul secret de la santé et du bonheur." C'est ainsi que le Dr Carton résumait tout son message. C'est parce que l'homme ignore le contenu de ces lois - si ce n'est même leur existence - qu'il ne les observe pas et qu'il "tombe" malade. La santé n'est pas une question de chance, ni la maladie le résultat d'un hasard malheureux. Les maladies n'apparaissent pas de manière mystérieuse, inexplicable ou illogique. Il existe une relation de cause à effet entre la façon dont l'homme dirige sa vie et les états physique et psychique dans lesquels il se trouve. Enseigner la logique des lois naturelles qui gouvernent notre vie, telle fut l'œuvre

du Dr Paul Carton. Pour lui, il n'y a nul besoin de souffrir. La maladie n'est pas une fatalité, des causes précises la provoquent. En n'engendrant pas ces causes, on n'est pas malade, en supprimant ces causes, on rétablit sa santé.

« La paix et la santé ne peuvent être l'apanage que de ceux qui en connaissent les lois synthétiques et qui s'efforcent patiemment de les appliquer ».

Paul Carton

Dr Paul CARTON,

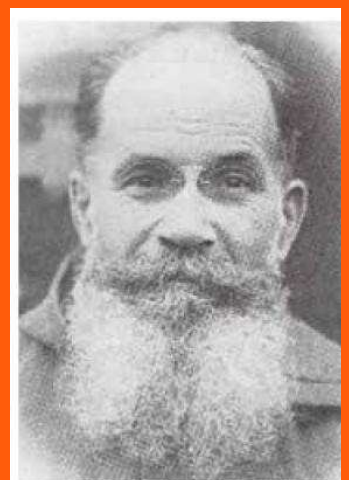


Photo Agriculture & vie

L'Agenda de Carine

10 mars 2018 à 14 H : CONFERENCE

« Plus jamais mal au dos ! »

à la Ferme de Malissol – 38 200 VIENNE

La Colonne vertébrale est l'axe de vie de l'homme, axe où passent les trois systèmes nerveux : le système nerveux central, le système neuro-végétatif et le système sensitivo-moteur. P.V. Marchesseau, le père fondateur de la naturopathie vitaliste disait « La colonne est un axe de vie qui canalise l'énergie vers tous nos muscles et nos viscères ». La colonne vertébrale nous permet de VIVRE.

Comprendre l'importance et le fonctionnement de la colonne vertébrale, les causes de son délabrement et changer d'hygiène de vie pour en finir avec les maux de dos !

Un atelier pratique suivra cette conférence : exercices physiques et techniques naturopathiques pour prendre soin de notre dos...

Conférence animée par Carine BARRIQUAND

Renseignements et inscription : rayondesoleil22@yahoo.fr
web: <http://rayondesoleil22.unblog.fr/>

16 et 17 juin 2018

Journées Aromathérapie : à la découverte des bienfaits et vertus des huiles essentielles et végétales..., en pleine conscience de leurs potentiels, de leurs limites...

Apprenez à les connaître pour les utiliser au mieux dans vos pratiques, apprendre à les sentir et les ressentir, les découvrir par vos sens, les associer pour créer des synergies, les doser pour vos préparations cosmétiques...

Ce stage est présenté en intégrant l'aromathérapie en tant que moyen de soin, alliée de la Santé.

Lieu du stage : St Julien Molin Molette

Durée du stage : 2 jours – 9h30-12h30 – 14h30-18h.

**Hébergement et restauration possible sur place
(renseignements auprès de Carine :**

contact@mynaturo.fr)

Tarifs : 160 € le stage de 2 jours.

**Renseignements et inscription par mail :
contact@mynaturo.fr**

Atelier Cuisine Naturo, Sans gluten et Sans lactose Le 24 juin 2018

L'alimentation est un des piliers de base de la Naturopathie. La cuisine Naturo, spécifique, nourrit votre organisme sans le charger de toxines...

Vous découvrirez lors de cet atelier des recettes salées et sucrées 100% bio, sans gluten et sans lactose. Ces recettes peuvent être utilisées au quotidien et sont faciles à réaliser.

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes désireuses d'opter pour une alimentation plus saine mais tout aussi gourmande !

Lieu du stage : St Julien Molin Molette
Durée du stage : ½ journée – 14h30-17h30.

Tarifs : 30 € l'atelier.

Renseignements et inscription par mail :
contact@mynaturo.fr

suite

Les bases du SHIATSU 24 et 25 juin 2017 :

Ce stage est un premier module qui est accessible à tous.

La pratique du Shiatsu permet d'apporter un bien-être, un ressenti incontestables.

Elle permet également de procurer au receveur avec une technique simple une détente et une décontraction agréable permettant de dénouer les tensions du quotidien et éviter ainsi qu'elles ne s'accumulent et provoquent des blocages plus profonds.

Lieu du stage : St Julien Molin Molette
Durée du stage: 2 jours – 9h30-12h30 –
14h30-18h.

Hébergement et restauration possible sur place :
Tarifs : 160 € le stage de 2 jours.

Renseignements et inscription par mail :
contact@mynaturo.fr

L'Agenda de Carine

« "La seule religion est
de comprendre l'Univers,
et la meilleure des prières
est d'obéir à ses lois" » .



Tant de temps...

Le temps qui passe
le temps qui ne passe pas
le temps qu'on tue
le temps de compter jusqu'à dix
le temps qu'on n'a pas
le temps qu'il fait
le temps de s'ennuyer
le temps de rêver
le temps de l'agonie
le temps qu'on perd
le temps d'aimer
le temps des cerises
le mauvais temps
et le bon et le beau et le
froid et le temps chaud
le temps de se retourner
le temps des adieux
le temps qu'il est bien temps
le temps qui n'est même pas
le temps de cligner de l'œil
le temps relatif
le temps de boire un coup
le temps d'attendre
le temps du bon bout
le temps de mourir
le temps qui ne se mesure pas
le temps de crier gare
le temps mort
et puis l'éternité

Philippe SOUPAULT, *Sans phrase,*
Osmose

Le saviez-vous ?

9 %

C'est le risque
d'obésité
qui augmente
chez l'enfant pour
chaque heure
de sommeil perdue

PAROLE...

« Si quelqu'un désire la
santé, il faut d'abord lui
demander s'il est prêt à
supprimer toutes les
causes de sa maladie.

Alors seulement il est
possible de l'aider...

Hippocrate
Médecin grec
460-370 av JC

La méthode Equilios®

permet de réduire ou de supprimer

- Les déséquilibres thyroïdiens (Hashimoto, Basedow,...) ;
- Les problèmes d'ordre psychologique ;
- Les différents types de stress ;
- L'émotivité, l'hyper-émotivité ;
- Les dépressions ;
- Les angoisses, les peurs, la timidité ;
- Les sautes d'humeur, l'irritabilité ;
- Les insomnies et le sommeil difficile ;
- La fatigue passagère ou chronique ;
- Les maux de tête et les migraines ;
- Les troubles de la ménopause ;
- Les problèmes digestifs ;
- Les problèmes de transpiration ;
- Les douleurs dorsales et cervicales...

Le coup de



Cœur,
MyNaturo

Endocrino- Psychologie : la méthode Equilios

Rééquilibrage hormonal

L'Endocrino-Psychologie® et la Méthode Equilios IV® ont été créées par **Jean Du Chazaud** à partir des travaux du **Dr Jean Gautier** (1891-1968). Le Dr Jean Gautier est né avec une hypothyroïdie congénitale, qui fût à la fois un handicap pour suivre ses études et à la fois le départ de sa réflexion sur le système endocrinien... Interpellé par l'efficacité de l'opothérapie sur lui-même, il décida d'étudier très profondément le système glandulaire. Il se spécialisa en tant que médecin endocrinologue.

C'est alors qu'il découvrit les travaux de Nicolas Tesla puis d'Antoine Darsonval sur les champs électromagnétiques. Il mit au point une machine et fit des expériences d'abord sur lui-même. Il découvrit que ces facultés d'adaptation augmentaient très nettement. Il décida d'adapter la machine à son programme de soin en clientèle.

L'œuvre de Jean Gautier fut reprise et retravaillée par Jean Du Chazaud diplômé de psychophysiologie de l'université Paris V. Ce dernier a créé l'**Institut Gautier – du Chazaud**, il a écrit, toujours d'après les travaux de

Jean Gautier, de nombreux livres sur le système endocrinien.

Au début des années 80, il crée la machine EQUILIOS®...

L'endocrino-psychologie® se base sur le principe de l'équilibre du corps et de l'esprit.

De fœtus jusqu'à la puberté, les glandes endocrines vont se développer et l'enfant va passer par « **différentes phases glandulaires** » jusqu'à son adolescence.

Chaque glande va apporter des caractéristiques spécifiques aux développements de l'enfant que l'on peut résumer de la façon suivante :

L'hypophyse apporte le côté rationnel comme l'évaluation, la réflexion, la rigueur, le calcul, le sang-froid... Une personne à dominance hypophysaire sera plus tournée vers les sciences, les mathématiques... Elle permet aussi la division cellulaire et contrôle la croissance chez l'enfant.

La thyroïde apporte le côté jovial, l'ouverture aux autres, la sensibilité, la créativité, une certaine légèreté, joue un rôle dans l'oxydation cellulaire, est plus tournée vers la nouveauté que la tradition et est plus sujette aux émotions... C'est la glande de la vie, sans thyroïde et apport d'hormones thyroïdiennes, la vie normale n'est pas possible.

Les surrénales apportent le tonus musculaire, le côté pratique des choses, une certaine insensibilité. Elles jouent un rôle dans la désoxydation cellulaire et prédispose à une oreille musicale....

La glande génitale interstitielle apporte un équilibre général, l'habileté, la précision, la douceur, elle développe : l'attention, la volonté, le côté altruiste, la bienveillance, le don de soi... C'est la glande de l'équilibre général, de l'esprit humain, de la synthèse et du génie humain.

Une alimentation déséquilibrée, une qualité de l'air médiocre, un sommeil non récupérateur, un manque ou un surplus d'exercice physique, un trop plein de préoccupations et de soucis en tout genre, un travail professionnel insatisfaisant, une mauvaise ambiance familiale, des problèmes financiers, des pensées négatives, des traumatismes non digérés, des perturbateurs endocriniens en tous genres... Tous ces phénomènes engendrent des déséquilibres ayant pour conséquences des dysfonctionnements hormonaux.

La **méthode Equilios®** consiste à équilibrer le système glandulaire un champ électromagnétique pulsé qui vient agir sur le système endocrinien et par effet de résonance lui permet de se rééquilibrer. Les glandes les plus actives diminuent leur activité et les moins actives augmentent leur activité. Ainsi l'**action régulatrice répétée** vient agir sur l'ensemble de l'organisme lui redonnant **plus de facilité à s'adapter à son environnement**.

Les séances Equilios® permettent de **déverrouiller des portes en donnant accès à sa vraie nature !**

En outre les séances Equilios® favorisent un d'état d'esprit positif permettant aux personnes d'agir plus efficacement sur les éléments déséquilibrés qui engendrent des dysfonctionnements dans leur vie. **Elles permettent de retrouver une confiance en soi, de fixer de nouveaux objectifs de vie et de se séparer des vieux conditionnements devenus trop encombrants et limitants.**

Information – prise de RDV

MyNaturo : 06 79 30 35 06

Sur notre site : www.mynaturo.fr

Zoom sur L'ENDIVE

Par Carine BARRIQUAND



Du nom scientifique *Chicoriumintybus*, l'endive fait partie de la famille des astéracées avec la laitue, la chicorée, l'artichaut mais également le topinambour. Les astéracées sont caractérisées par la présence de latex et de fleurs parfaites dans le capitule.

Ce que nous mangeons en consommant de l'endive, c'est le bourgeon de la plante. L'endive est un légume assez nouveau car sa culture, par forçage, n'a été mise au point et réalisée qu'en 1850 par M. Bréziers, le jardinier-chef de la Société d'Horticulture belge. En France, sa consommation est encore plus récente.

Consommée en salade ou en légume, crue ou cuite, en potage, l'endive est peu calorique, et riche en fibres. Son apport minéral est très diversifié et elle présente une concentration élevée en oligo-éléments.

SES BIENFAITS...

*Aliment idéal pour perdre du poids

Très pauvre en calorie, 15kcal par 100 g, l'endive a des qualités diurétiques grâce à sa forte teneur en eau et laxatives qui aident votre transit intestinal

*Une source idéale en vitamine B9

Cette vitamine participe dans la constitution des globules rouges, de l'ADN et des cellules musculaires et osseuses

*Entretien des cellules

L'endive contient du manganèse, un oligo-élément ayant un pouvoir antioxydant qui protégerait les cellules contre le stress oxydatif, un vieillissement cellulaire trop rapide.

*Aliment Détox

L'endive nettoie votre sang et agit comme un anti-inflammatoire pour votre estomac en cas de douleur. Privilégiez sa consommation pour garantir une bonne digestion de votre repas.

*Bénéfique pour les intestins

L'endive est particulièrement riche en fibres et elle est bien assimilée par votre organisme, y compris les intestins sensibles.

Et aussi :

***L'endive fait diminuer vos mauvais cholestérols ou LDL ;**

***Elle est votre alliée pour contrôler votre glycémie ;**

***L'endive vous aide à avoir une bonne circulation sanguine...**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comme d'autres salades ainsi que les épinards, l'endive est à consommer dans les 7 jours !

Pour enlever l'amertume des endives, ajouter une petite cuillère de miel durant leur cuisson. Ou utiliser de l'orange ou de la bière pour les adoucir. Notez cependant que cette petite amertume stimule la digestion ! En fait, ce qui donne son goût amer, ce sont : le cœur, le tronc, le cône qui se situe juste à la base de l'endive. Alors pour la rendre moins amère, supprimez à l'aide d'un couteau le cône amer à la base de l'endive.

SABLES AU SARRASIN (sans gluten et sans lactose)

Ingrédients:

- 150 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de châtaigne (ou de riz complet)
- 125 g de margarine végétale
- ½ sachet de levure sans gluten
- 100 g de sucre
- 1 œuf

Préparation:

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une boule de pâte.
2. Laisser reposer une heure et étaler la boule au rouleau.
3. Former des sablés de 0.50 cm d'épaisseur.
4. Faire cuire au four à 200°C pendant 20 minutes.

Merci à Benjamin du lever de Rideau...miam !

Les Petites recettes MyNaturol

Vive le cocooning de l'hiver :

Une séance de balnéo, eau chaude et jets hydromassants, suivie d'un sauna...

Voilà un programme qui va vous réchauffer en cette saison de froid !

Infos et tarifs : www.mynaturol.fr

ou www.domaine-soyeux.com

CITATION

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

Proverbe indien

Les Conseils Beauté MyNaturol :

RIQUER SON DEMAQUILLANT HYDRATANT

et tous types de peaux -

30 cl d'huile d'amande douce Bio

+ 20 cl d'eau de bleuet bio (hydrolat)

Mélanger les ingrédients

et

c'est prêt !

Remuez bien avant chaque utilisation.

Protégez son Cœur

Le cœur est un organe aussi puissant que fragile. Avec 100 000 battements par jour, le cœur est l'organe le plus puissant du corps humain. Grâce à son travail, toutes les cellules de l'organisme sont alimentées en oxygène, ce qui rend tous les autres organes dépendants de son bon fonctionnement.

Les fonctions principales du système circulatoire sont les suivantes :

- Régule et maintient la température
- Transporte les nutriments et les hormones vers les cellules
- Transportel'oxygènevers les cellules
- Elimine les résiduscellulaires
- Véhicule les biotons, la recharge énergétique.

Les maux de l'organe cœur sont nombreux : l'insuffisance cardiaque, la tachycardie, les palpitations, l'angine de poitrine, l'arythmie, la dyspnée, l'infarctus, la myocardite, le souffle au cœur, l'hypertension, l'hypotension...

Les pathologies cardio-vasculaires et lymphatiques constituent la première cause de mortalité.

En naturopathie, nous serons très rigoureux sur la réforme pour avoir des résultats.

Le postulat de base est que toutes les maladies sont le résultat d'une mauvaise circulation (principe du Dr Salmanoff). Donc lorsque l'on a une « bonne tuyauterie et de bons liquides », alors nous sommes en bonne santé...

Ceci est logique lorsque l'on sait que parmi les constituants de la matière vivante, l'eau a une place prépondérante... Elle irrigue intégralement le corps humain et que 90% de la substance vivante est constituée par des liquides : sang, lymphe, sérums intra et extra cellulaires, bile, salive et tous les sucs du tube digestif.

Ainsi, les artères, les veines, les capillaires et le système lymphatique (qui double le système circulatoire) sont les fleuves de la Vie.

Tout changement quantitatif ou qualitatif dans l'équilibre des liquides engendrent des troubles morbides, organiques.

Ainsi, le marécage sanguin engendre des ulcères, des nécroses... qui évoluent en troubles cardio-vasculaires, car si le sang est sale, le cœur se fatigue.

Les pathologies cardiovasculaires proviennent donc le plus souvent d'un problème hépatorénal.

Donc pour préserver son cœur, il faut prendre soins des organes nettoyeurs du sang, le foie et les reins notamment.

La première action en naturopathie est la mise en place d'une réforme alimentaire sévère, avec un régime spécifique adapté.

Nous allons par différentes méthodes activer le drainage du Foie, des Reins et des Intestins.

Par exemple, le foie recevant 100 litres de sang par heure, l'un des meilleurs soins pour protéger son foie, c'est la pose d'une bouillotte sur le foie, qui entraîne une stimulation importante du courant sanguin.

Idem pour les reins qui reçoivent eux 200 litres de sang par 24 heures à filtrer !

En outre, pour protéger ses reins, il faut notamment éviter et éliminer :

- Le café,
- Les médicaments,
- L'alcool
- Le froid
- Le sel...

La prise de bains chauds pour ouvrir les capillaires et stimuler la peau, qui est productrice d'hormones, est excellente.

En ce qui concerne la respiration, nous préconisons de la gymnastique diaphragmatique et des séances de relaxation avec respiration.

Des séances de réflexologie et des massages bien-être apporteront également détente et redistribution énergétique, bénéfique pour l'organisme.

Pour finir, quelques plantes amies du cœur :

***Achillée millefeuille :** (en tisane) Comme elle a également une action excellente en cas de troubles de la circulation et de spasmes vasculaires, elle est chaudement conseillée en cas d'angine de poitrine.

***Primevère officinale :** La tisane de primevère est un excellent remède pour fortifier les nerfs et le cœur, elle apaise les migraines et les maux de tête nerveux, elle a un excellent effet en cas de myocardite, d'hydropisie et de tendance à l'apoplexie.

***Aloé Vera :** L'aloé favorise la circulation sanguine et l'oxygénation, équilibre le manque de fer, désintoxique le sang.

***Ail :** Vasodilatateur des artérioles et des capillaires, il améliore la microcirculation. Il prévient les affections cardiovasculaires, est indiqué dans l'hypertension artérielle, la fatigue cardiaque, certaines tachycardies, les spasmes vasculaires et les troubles circulatoires, y compris les varices et les hémorroïdes.

*** Gingembre :** Le gingembre stimule la circulation sanguine. Il agit sur les glandes sudoripares en les excitants, ce qui provoque une transpiration. Il réduirait les risques de maladies cardio-vasculaires et fluidifierait le sang. En usage externe, une compresse imbibée d'infusion de gingembre peut soulager les douleurs musculaires en stimulant la circulation sanguine.

Si vous souhaitez être accompagné pour une réforme d'hygiène de vie, n'hésitez pas à contacter votre naturopathe !

Le Centre de Soins myNaturo, au cœur du Domaine des Soyeux En route pour la visite...

SAMEDI 22 JUILLET 2017 LE PROGRES

ACTU PILAT 21

SAINT-JULIEN-MOLIN-MOLETTE TOURISME

Domaine des Soyeux : un établissement phare d'accueil dans le parc du Pilat

Pour se reposer durant la période estivale, le Domaine des Soyeux accueille les touristes en quête de calme et de spiritualité.

Château de style Art Nouveau, édifié fin XIX^e par un maître soyeux, au carrefour de l'Ardèche, de la Loire, du Rhône et de l'Isère, dans le parc du Pilat, le Domaine des Soyeux vous reçoit toute l'année dans un parc de deux hectares orné d'arbres centenaires. C'est un lieu de bien être et de ressourcement qui prône dans le cadre d'une vie « naturo » les produits naturels et biologiques tant au niveau de l'alimentation que de l'entretien de la maison, la paix et le calme dans l'en-

vironnement, en limitant les produits nocifs ou chimiques...

Le domaine propose aussi des conférences sur différents sujets

Durant le séjour vous pourrez apprécier ses chambres d'hôtes et ses chalets en bois vastes et spacieux. Vous profiterez d'un moment de détente au bord de la piscine, à l'espace bien-être ou dans le parc arboré. Le centre de bien être et de soins en naturopathie vitaliste est dirigé par Carine Barriquand, naturopathe vitaliste. Aux séjours en chambres d'hôtes et de gîtes s'ajoutent des « séjours naturo » et des soins et santé (massages, sauna, balnéo, soins énergétiques).

Au programme, massages, produits locaux ou encore soins énergétiques

Carine reçoit et propose dans la continuité de l'activité, accueil touristique, chambre d'hôtes, réceptions avec des séjours orientés naturo, ou bien être. Le domaine propose aussi des conférences ateliers et formations sur les pratiques naturelles et thérapies alternatives qu'elle connaît bien



■ Le « Domaine des Soyeux » vous propose une thérapie de repos, soins ou encore gastronomie. Photo Claude BONNARD



■ Carine Barriquand, la clé de réussite du Domaine des Soyeux. Photo CIBONNARD

(aromathérapie, shiatsu, yoga des yeux, gymnastique des organes). Comptez minimum 70 euros pour une nuit pour une personne seule et 450 euros pour un chalet à la semaine. Sans oublier la table d'hôtes basée sur une cuisine écoresponsable avec une alimentation naturelle, bio et sans allergènes, conçue à partir de produits naturels,

provenant du jardin familial et des producteurs locaux. Le repas s'élève à 25 euros par personne.

Carine s'attache à exercer la naturopathie originelle en proposant une hygiène de vie sur les quatre piliers essentiels : l'alimentation, le bien-être psychique et l'hygiène musculaire, dans le but de conserver ou retrouver son capital santé et ré-

soudre les troubles organiques les massages sont à partir de 60 euros pour une durée d'une heure. Pour une escapade pleine de ressources, un week-end bien-être, une remise en forme ou simplement un temps pour soi ou à deux le Domaine des Soyeux sera votre paradis

CONTACTS Tél. 04.77.51.56.04 ou 06.79.30.35.06. Par mail : contact@mynaturo.fr

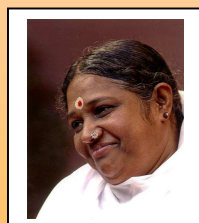
Détente et plénitude vous attendent dans notre Centre de Bien-Etre et de Soins.

Sous la direction de Carine BARRIQUAND, le Centre dispense des soins aux multiples bienfaits : Stimulation cardio-vasculaire, élimination des toxines, relance énergétique...

Au programme, massages, réflexologie, sauna, balnéo, séjours Naturo...

Consultez notre programme et nos prestations : www.mynaturo.fr et www.domaine-soyeux.com

Toujours et encore plus vrai...



Dans le monde d'aujourd'hui, il existe deux
types de pauvreté !

La première est due à un manque de
nourriture, de vêtements ou de logement

La seconde à un manque d'amour et de
compassion

Amma



A découvrir dans notre prochain
petit journal :
un instrument original : la caïsa ;

petit extrait à découvrir sur
<https://www.youtube.com/watch?v=tGbdzOqoKdY&sns=em>



Carine BARRIQUAND
Naturopathe vitaliste

ZOOM sur Carine BARRIQUAND, Directrice du centre de Bien-Etre et de Soins MyNaturo

Educatrice et praticienne de santé en Naturopathie Vitaliste, j'enseigne l'art de conserver, retrouver ou d'optimiser la santé.

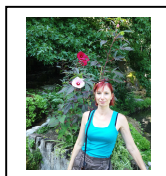
Diplômée de l'Ecole DARGERE-UNIVERS, j'ai suivi l'enseignement du Biologiste P.V. MARCHESSEAU, père fondateur de la Naturopathie.

Egalement diplômée de l'Ecole alternative et de l'Institut Français de Shiatsu dirigé par Michel ODOUL, je suis aussi Praticienne en Massages Bien-Etre.

Consciente que le bien-être de chacun est indissociable de sa qualité de vie comme de son harmonie avec la société et avec l'environnement, je vous propose un programme d'hygiène vitale complet et personnalisé.

www.mynaturo.fr
contact@mynaturo.fr

Carine BARRIQUAND
Naturopathe Vitaliste



Direction de la publication – coordination générale – réalisation maquette : Carine BARRIQUAND –
Collaboration et rédaction : Pierre QUENON – Paul-A. N.Emma L.
Conception et réalisation du logo : Emma L.

LE PETIT JOURNAL MYNATURO est édité par MYNATURO ASSOCIATION – association loi 1901 – imprimé par nos soins - ISSN en cours – gratuité -

MyNaturo Association

Association – loi 1901 – qui prône la naturopathie vitaliste.

DREVARD – 42 220 SAINT JULIEN
MOLIN MOLETTE

Renseignements :
contact@mynaturo.fr

www.mynaturo.fr

A découvrir sur notre prochain Petit Journal :

La suite de la médecine de Paul Carton, la recette de printemps et un nouveau coup de cœur...

Abonnez-vous gratuitement : pour vous ou pour vos amis, un seul geste pour vous abonner au Petit Journal MyNaturo : **envoyez un mail avec vos coordonnées à : contact@mynaturo.fr**