

# 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)



## Comment communier avec les énergies de l'hiver pour une vie sereine ?

L'art de vivre essénien nous invite à chercher la réponse dans la Nature qui est autour de nous pour faire le lien avec notre nature intérieure.

Que se passe t'il en hiver ?

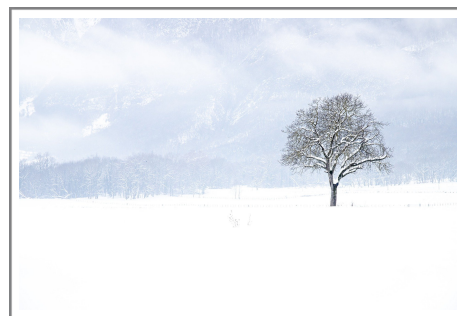
Les arbres perdent leurs feuilles.

Quelles correspondances dois-je trouver dans ma vie ?

Nous pouvons comprendre par analogie que nos feuilles sont nos illusions, nos croyances dont nous devons nous dépouiller à cette période de l'année.

L'hiver extérieur nous invite à entrer dans notre hiver intérieur pour faire le point sur nos conceptions de vie. Par exemple regarder nos croyances sur la famille. Comment est ce que je la conçois ? Est-ce que ma pensée intègre seulement la famille humaine ou bien la « grande famille » qui est formée par l'ensemble de la création visible et invisible ?

Suis-je relié aux minéraux ? Le minéral à l'extérieur de moi m'appelle à méditer sur le minéral en moi. C'est à dire qu'est ce qui me porte dans ma vie ? Qu'est ce qui me rend stable et solide dans mes valeurs, dans mes résolutions ?



Suis-je relié aux végétaux ? Le végétal en moi m'enseigne la maîtrise de ma volonté à l'image des plantes qui perforent le goudron pour s'élever vers le ciel... Suis-je fidèle dans mes objectifs de vie ?

Suis-je relié aux animaux ? L'animal en moi est ma capacité à vivre mes sentiments, mes ressentis pour comprendre le monde autour de moi.... Est ce que je mange une salade qui a poussé dans la terre ou hors sol ? Est ce que j'utilise un médicament testé sur les animaux ou pas ?

Suis-je relié aux autres êtres humains ? Le niveau de conscience des humains leur permet de penser par eux même et de s'affranchir d'un fonctionnement instinctif. Mes prises de conscience doivent me permettre de choisir par exemple où je souhaite accoucher (chez moi ou à l'hôpital) ou comment éduquer mes enfants (à la maison pour que mes enfants apprennent des leçons vivantes adaptées à leurs besoins et non abstraites ou en « batterie »).

### **Quelles solutions concrètes sont proposées par l'art de vivre essénien ?**

L'hiver nous invite à la pratique des « vingt-deux mouvements de l'hiver » pour nous dépouiller de toutes nos illusions et nous concentrer sur l'essentiel. Ces mouvements sont à pratiquer chaque jour pour engendrer un état de bien être amenant vers la douceur, la joie, le grand calme.

Découvrez-les sur notre site [www.lesateliersdessenia.fr](http://www.lesateliersdessenia.fr) dans l'onglet « vidéos »

Quelles sont mes conceptions sur ma santé ? Nous verrons cela dans la newsletter du printemps....



Pour continuer le travail intérieur, je vous invite à vous abonner gratuitement à cette Newsletter <https://tinyletter.com/Petitbois> Et retrouvons-nous sur la chaine Youtube Catherine Petitbois

