



Cette lettre d'internet est publiée par Ursula Bogatzki, propriétaire de l'entreprise «Deco-Line, Design d'intérieur & Feng Shui» et directrice de l'école «Formation FengShui Romandie».



Ces lignes sont écrites pour ceux qui aimeraient en savoir plus sur sa qualité de vie et pour tous les clients des amis, connaissances et collègues.



Changement de saison - changement d'énergies

Vous y trouvez aujourd'hui les différentes informations et des tuyaux précieux :

- l'énergie d'été - l'énergie du feu page 1
- les solstices page 2
- des recommandations livres et films page 3
- autour de la santé du FEU page 4
- temps libre, activités, Wellness page 5
- le recette selon les 5 éléments page 6
- conseil Feng Shui spécial page 7-8
- d'autres conseils page 9
- des cours & cie page 10

Et maintenant prenez-vous simplement un peu de temps pour savourer dans le calme les quelques lignes qui suivent ...



L`énergie d`été = l`énergie du FEU

Voilà, selon notre calendrier l'été est là! Mais quand je regard maintenant dehors, j'ai l'impression c'est l'automne...juste de la température qui est trop chaud et quelques jours de pluie sont bon pour la mère nature.

Lié au feu: le sud, le jour, la couleur rouge. Des accessoires et formes pointues, lampes, bougies, la joie, la haine et tout qui est amère. Comme organes coeur et l'intestin grêle et la langue.



Les solstices

il y a celui d'été (aujourd'hui / 21 juin) et celui d'hiver au mois de décembre. Chez nous c'est aujourd'hui le jour le plus long et la nuit la plus courte. A ces jours-là la distance entre le soleil et la terre change et comme maintenant en été, les jours deviennent malheureusement à nouveau plus court (l'enfant du soleil commence de vieillir et le soleil perd sa force gentiment ainsi)! Alors qu'au solstice d'hiver, les jours deviennent plus courts. Au hémisphère sud c'est le contraire.

Une fête en honneur de la nature

Les solstices étaient déjà fêtés il y a des millénaires comme étant des dates particulières. C'était connu chez nous par les peuples nordiques de l'Europe, et aussi par les Celtes.

Le cérémonial a commencé à minuit la veille du solstice et a duré env. 12 jours chez les celtes. Les participants sont en cercle autour du feu allumé à cette occasion, feu symbolique composé des sept essences sacrées: le chêne, le noisetier, le houx, le pommier, le frêne, l'if et le pin. Il se prolonge jusqu'au matin; les participants font alors face au Soleil levant. Le feu terrestre rappelle au participant que le feu du mental doit être également discipliné, sans quoi il peut faire des ravages autour de lui tout en se réduisant lui-même en cendres. Il invite également à l'élévation: tout comme la masse de bois brut accumulée devient brasier ardent, la pensée, de lourde, doit devenir lumière et légèreté. Cette fête solaire nous rappelle aussi le Centre, l'Axe. Bien que changeant au fil des saisons, le soleil demeure toujours dans son axe. C'est l'axe de la Grande Roue du temps, le Centre d'où tout vient et vers lequel tout converge.

C'est également la célébration du Cycle; du cycle des jours qui s'inscrit dans le cycle des saisons; du cycle des saisons qui s'inscrit dans le Cycle de la Vie. Cette fête nous incite à trouver notre Centre, le Centre du cercle de notre vie, à y demeurer et à inscrire notre Cercle dans le Grand Cercle de la Vie. Les rituels comme sauter par dessus le feu sont symbole pour le nettoyage énergétique et de surpasser n'importe quelle difficulté dans le quotidien.

Les fêtes de St.Jean sont connu partout dans le monde: en Allemagne, Autriche, Suisse, La Scandinavie (ou les nuit devient presque pas noir disant „blanches“), mais également en Brazil et en Espagne. En Finlande on fête *Juhannus*, en Brazil *Juinas*, en Espagne le *San Juan*.

Jean le baptiste

Peut-être, vous vous demanderez maintenant, pourquoi nous fêtons le solstice d'été le plus souvent de 23. sur le 24 juin et non comme initialement le 21 juin. Au 24 selon le calendrier Julien, une haute fête était commise pour Jean le baptiste, et le solstice était lié avec ce jour par l'église. Cette fête nous incite à rester vigilant par rapport à nos propres ténèbres tout en sachant apprécier la Lumière: "Ne négligeons pas le jour, ne négligeons pas la nuit". Ça n'est pas par hasard que les Chrétiens ont placé à cette date Jean le Baptiste qui annonce la période d'obscurité qui va commencer en disant : "Il faut que Lui grandisse et que moi je décroisse". Ce qui devait être accompli cette année arrive à son summum; il n'est plus temps de semer. Il faudra attendre un nouveau cycle pour recommencer ou pour continuer. Ainsi était garanti que les gens venaient dans l'église, à la place de se tenir à distance pour faire leur rites en cachette.

Il y a des vieilles places de culte différentes ou les autres lieux de force riches en énergie où des gens se rencontrent pour voir le lever du soleil ou le soir pour fêter le jour avec une belle fête, par exemple:

- Steinbruch Adlerwald, Pratteln
- Château le gruyère de, en 1663 du gruyère (y compris le déguisement de Moyen-Age)
- Feu St. Jean de, Epagny, France (40 km de Genève)
- randonnée de nuit de St Jean au cloître Kappel (des ZH-Aussersihl/Neumünster/Zug/Affoltern a.A.)
- Rüdlingen, au parking directement au Rhin avec Andrea et Armin Pollmann (www.ritual-atelier.com).



recommandations livres et films:

Livres et films autour de la solstice d'été :



Les nuits blanches de Saint-Pétersbourg qui sont le sujet dans Dostojevski de l'histoire du même nom dès 1848 sont célèbres.

<http://www.amazon.fr/Nuits-blanches-Fedor-Mikha%C3%AFlovitch-Dosto%C3%AFevski/dp/286869831X>

Il y a aussi une version fran.-ital. cinématographique de 1958 de Luchino Visconti :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Nuits_blanches_%28film,_1957%29

<http://www.imdb.fr/title/tt0050782/combined>



En Italie et la France, l'expression „la nuit blanche“/„Le notti bianche“ signifie de fêter toute la nuit. Initialement on parlait de „passare le notti in bianco“ („lpasser les nuit dans le blanc“). En Grèce, l'expression „la nuit blanche“ signifie la sieste. En langue roumaine l'expression „la nuit blanche“ veut dire „une nuit sans sommeil“.



En 1985 le film de danse américain White Nights – „Soleil de nuit“ naissait après un drame de Taylor Hackford. Le titre se réfère aux longues nuits au nord de la Sibérie où des parties de l'action se terminent. http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=32591.html



recommandations de purification de l'expert du jardin et

fumigation Daniel Kohler (www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch)

Le millepertuis est récolté le jour de St Jean et il est séché pour des purifications importantes. Purifications avec cette herbe soutiennent des guérisons, offrent du courage, encouragent l'amour et le bonheur.

Au solstice d'été le 21 juin et la nuit de St Jean (23 au 24 juin), on peut soutenir la coutume des feux de St Jean avec une purification. De la pharmacie des herbes on mélange l'orange, l'encens, la lavande, le chanvre, la fougère et le millepertuis séché de l'en 2011.

Nous recevons également le soutien serviable par une petite et courte fumigation de protection. Celui-ci se fait chaque jour, brièvement et, pourtant, avec de la pleine joie et énergie et notre enseigne de protection est renforcé et notre aura élargit. De la pharmacie des herbes, nous prenons la sauge blanche. Nous recevons une "prévoyance" particulière avec la sauge de montagne. Il y a aussi la sauge de déserts, celle-ci est utilisée chez les Indiens comme la plante de protection contre les influences et énergies négatives et au nettoyage de l'atmosphère.



Autour de la santé du FEU

Le gout amer (p.e. radicchio, dent lion, romarin, thym, hé vert, vin rouge e la bière) stimule le coeur et l'intestin grêle, il a des effets séchants et déshydratants et favorise l'élimination d'eau. Les aliments amers éliminent également l'humidité du réchauffeur inférieur (info:http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/physiologie_visceres.aspx) et les infections fongicides n'ont plus d'environnement favorables.

Le gout amer a un effet positif sur le coeur, qui est principalement connu, mais l'effet est aussi positif sur les reins et poumons. Ils sont tonifiés et vitalisés. La plupart des sirop contre toux sont amers, ils éliminent la „chaleur des sécrétion“ des poumons et ils favorisent la digestion.

En diminuant de l'énergie, les chicotins réagissent calmant et amortissant sur notre esprit qui est favorable pour des personnes „sur-chauffées“, hyperactives et agressives. Egalement positif pour des personnes lentes en raison de trop de l'humidité d'intérieure et sur-poids.

Le Coeur

Le méridien du coeur part donc de la poitrine et se termine à la main. L'organe associé est la langue et il est aussi associé à la parole (porter son coeur sur la main!). Gouvernant à la fois la *circulation* du sang et l'*activité mentale*, c'est le seigneur. Les émotions associées sont la *joie* qui peut se transformer en euphorie (excès) ou en déprime (vide) ainsi que la frayeur. Au plan physiologique, le vide énergétique du coeur correspond à une faiblesse de la circulation (teint blême) et l'excès à une trop grande montée d'énergie dans le corps (tachycardie : yang, hypertension : yin). Symptomatiques sont la chaleur du corps, les maux de tête, les yeux douloureux, des douleurs dorsales et thoraciques, la gorge sèche avec soif de boisson fraîche, les paumes de main chaudes et douloureuses, les mains et pied froids, des douleurs dans la région de l'omoplate ou la partie interne de l'avant-bras.

L'intestin Grêle

Le méridien de l'intestin grêle part donc de la main et se termine à la tête. Couplé au coeur qui le réchauffe, il gouverne la *transformation* et le triage des aliments qu'il reçoit de l'estomac. Il envoie l'essence des aliments vers la rate qui la dirige vers le coeur et les poumons. Le reste va vers le gros intestin et la vessie. Il a donc une fonction de triage du pur et de l'impur. Comme dans notre quotidien ou nous devons trier du pur et l'impur dans nos décisions. Indice de désordre : statique du bassin, la difficulté à assimiler, à trier, diarrhées non digérés, douleurs haut du dos, paralysie faciale, oeil qui saute, tennis-elbow. En cas de fatigue du rein vide, le coeur n'est plus contrôlé, de sorte qu'il dégage (somatise) sur l'intestin grêle pour préserver le coeur. Avec un intestin en bonne fonctionnement, nous sommes efficace, nous évitons du stress, car nous arrivons de faire la part des choses entre nécessaire et sans importance. Nous gardons la vue globale dans notre habitation et l'agenda!



Une bonne bière fraîche dans l'été me plairait plus qu'un sirop contre la toux amer! Vous aussi, non?

Mais pas en trop! A part de l'alcool, les boissons froides rafraîchissent trop notre corps et produisent un déséquilibre entre l'intérieur et l'extérieur. Notre corps a besoin ainsi plus d'énergie pour remettre la „température de régime“ et nous pouvons nous sentir plus vite épuisés.

C'est pourquoi, à vrai dire, on devait plutôt boire des boissons chaudes, de l'eau même chaude lesquelles sont classées de nouveau au feu. Dans les pays du sud et chauds, c'est usuel et certain de vous l'ont connu certainement dans les vacances, non?

Les boissons chaudes "refroidissent" également et de l'avantage est que la température intérieure et extérieure sont ajustées et harmonisées ainsi. Le même est valable pour des légumes - de préférence chaudes/tièdes, aussi dans ou comme salade. C'est beaucoup plus conciliant pour le corps, il peut mieux utiliser ses forces et nous avons plus de cela.



TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

PRUDENCE! Bougez et faites du sport seulement légèrement, car justement maintenant à la saison chaude, on devrait bien économiser son énergie et éviter les efforts plus grands inutiles.

Le Qi gong (aussi Chigong) serait une bonne compensation. Des exercices de respiration, de corps et de mouvement, de concentration et de méditation font partie de la pratique. Les exercices servent à l'harmonisation et réglage du Qi (énergie de vie) et son flux dans le corps.

Les lignes généraux de l'énergie sont appelés méridiens dans lesquels le Qi circule et fait l'effet protégeant à la surface et autour du corps.

Le temps que tu te ne prends pas pour ta santé, c'est la maladie qui se le prend alors pour toi!

(dicton de la médecine chinoise)

Selon la devise que c'est meilleur de garder la santé au lieu de guérir la maladie il y a dans Qigong un grand nombre d'exercice qui donnent la stabilité au système pour éviter un déséquilibre. Un exemple forme la rangée de Dao Shi Qigong, des exercices dans l'accord avec les saisons. Ici devient clair, comment l'intérieur et l'extérieur sont compris comme les unités influençant.

Qui voudrait savoir plus, ici quelques links:

<http://www.qigongtaichicentre.ch/>

<http://ecole-integration.ch> (Thierry Chaibi)

<http://shops.ricardo.ch/kategorien/buecher/sachbuecher/natur-und-garten/thierry-chaibi-vivre-dans-la-conscience-du-tao/in1717111/>

Si on veut faire du sport intensif, alors préférez les sports en équipe où on se réunit avec des autres gens et peut avoir beaucoup de plaisir. p.ex. Beach-volley, football ou danses.

Fêtes au grillades, un pique-nique, chaque occasion rend service pour un feu de camp ou allumez des moment à l'autre une bougie. Mélangez-vous parmi des gens, car l'énergie de feu est idéal pour faire des nouvelles connaissances.

Comme cristaux pour des massages ou à porter sur soi-mêmes (pour un moment) / lithothérapie : l'ametrine, le pyrite, le rubis, l'opale de feu ou le citrine.

Vous pouvez mélanger une huile de massage de feu avec des ingrédients suivants :

50 ml de l'huile de Jojoba avec 5g Canaga (Ylang Ylang), 4g Santal, 4g Vetiver (Chrysopogon zizanioides), 2g Limette (citron vert), 2g Cardamom, 2g Cannelle, 1g Fleurs de Macis (g=gouttes)



le recette des 5 éléments

soupe d'été de tomates avec du riz

BOIS: tomates fraîches, sans ceste
FEU: basilic
TERRE: carottes, huile d'olives, bouillon de légumes
METAL: oignons doux/grands, ail, riz, poivre (noir)
EAU: sel de mer, eau

Vous pouvez adapter la quantité des ingrédients à volonté, selon le nombre des personnes et préférences. La soupe convient aussi pour les quantités plus grandes pour les réserves et convient particulièrement aux jours chauds. Elle rafraîchit et affermit les jus.

Les ingrédients sont joints comme toujours selon le cycle d'alimentation :

- faire revenir le riz avec l'huile dans une poêle brièvement jusqu'à ce qu'il sente bon
- combler avec l'eau bouillant (1 tasse de riz sur deux tasses d'eau) et laisser cuir. Mettez-le de côté.
- chauffer une casserole et ajouter de l'huile.
- ajouter des oignons et l'ail
- verser un peu d'eau. Mettez les tomates dépouillées et morcelées, le basilic entremêlent, des carottes coupent en petits morceaux et verser le bouillon de légumes.
- mijoter sur une flamme moyenne au moins 2 heures. Ajouter de temps en temps un peu de bouillon.
- A la fin réduire la soupe en purée, server ensemble avec du riz, poivre frais et aux feuilles de basilic.



conseil : La soupe est particulièrement bonne, si vous la laissez poser pendant un demi-jour.

La nourriture est médecine, qui a du bon goût!

Est-il cuisinier ou médecin?

Est-il un restaurant ou une pharmacie?

Poisson, viande, oignon et poireau

Bons plats bannissent pilules et comprimés

Aliments nutritives sont la solution contre tous les souffrances!

(proverbe chinois, provenance inconnue)

Je vous souhaite un bon appétit et beaucoup de plaisir à cuisiner cette recette!

風水

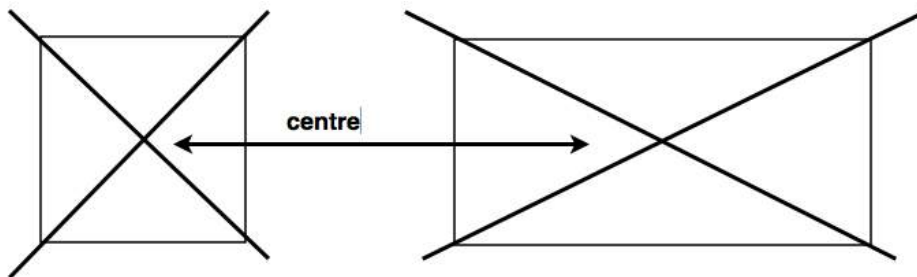
Conseil Feng Shui spécial:

Ceux qui veulent aussi soutenir leur santé dans l'élément de feu au niveau de l'habitation, peut renforcer la zone du sud.

Cependant, on devrait savoir trois choses, faire et calculer : le centre de la maison / de l'appartement, activer le centre de coeur et où l'orientation capitale du sud commence et où elle cesse! Si on ne le sait pas exactement, alors s'il vous plaît: PRUDENCE avec toutes les mesures que vous entreprenez. Si vous vous trouvez en dehors de la direction souhaitée les conséquences peuvent être aussi négatives ou vous avez des effets que vous n'avez pas voulu ainsi! Faites aussi attention s'il y a une chambre à coucher dans cette orientation - on ne peut pas placer tout sans déranger éventuellement le calme et la force du repos!

déterminer le centre = le coeur:

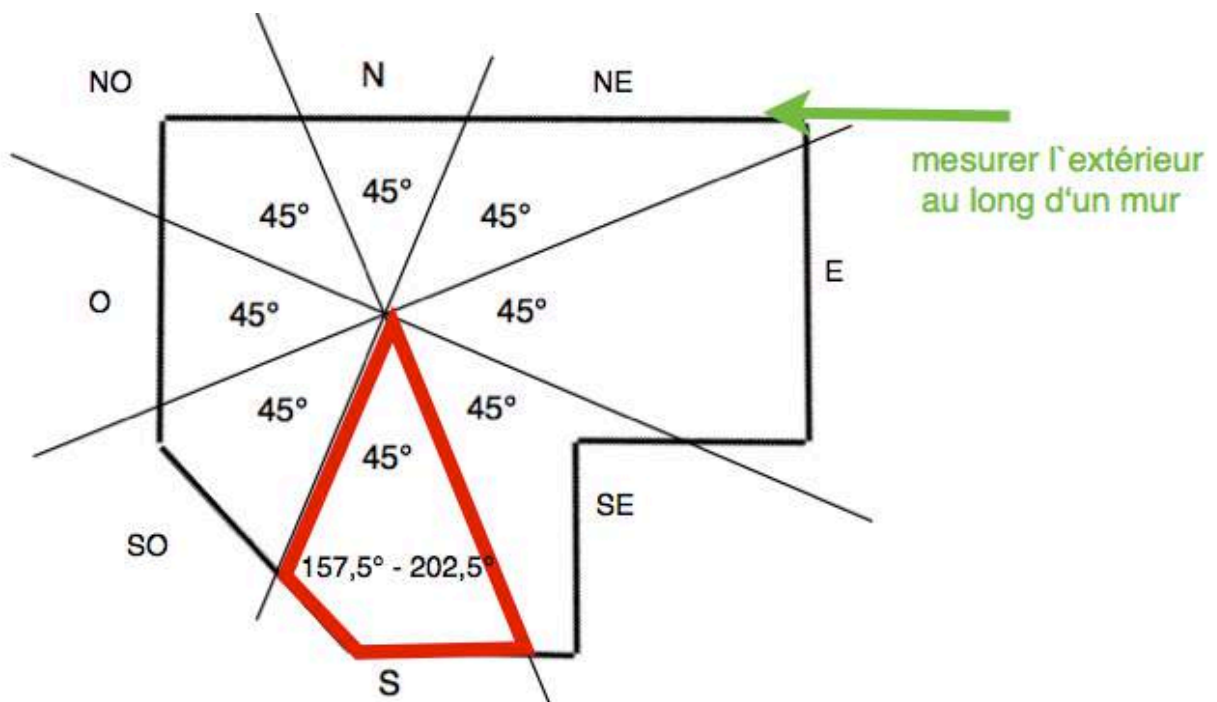
Deux lignes tirées de chaque coin.... certainement vous savez déjà par la vie quotidienne où le centre se trouve...



mesurer les orientations capitales :

On mesure le chiffre de degré au moyen d'une bonne boussole le long d'un mur extérieur du bâtiment (s'il vous plaît jamais DANS le bâtiment, car le métal et les appareils ménagers électriques peuvent au plus fort changer la boussole!). Où la porte de la maison se trouve est égal.

Avec un LouPan ou un rapporteur, on peut transmettre alors le chiffre de degré et les points cardinaux au plan de surface.



Si vous savez où se trouve la zone d'énergie du feu et le Sud de votre logement, vous pouvez commencer. Selon Feng Shui, les couleurs qui prédominent dans ce domaine sont Rouge et Vert (le bois/nourriture pour le feu).

Le bleu correspond à l'eau et établi un conflit, puisque l'eau veut effacer le feu. Au cas où vous deviez constater que vous avez une telle constellation dans cette partie du Sud, il y a deux possibilités :

>>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou

>>> ajouter simplement un peu de vert : une plante, une image, quelques coussins sur la canapé....

Blanc, gris et anthracite établissent également un conflit : le feu veut fondre le métal. On peut aussi le résoudre de nouveau avec deux possibilités :

>>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou

>>> ajouter simplement un peu de jaune ou oranges : bougie, coussin, image, etc....

Pour favoriser plus le Sud, utilisez:

- tout qui réjouie votre **COEUR**
- les couleurs rouge, jaune, orange et vert
- des fleurs d'été coupées fraîches
- des pierres (à chaque manière) pour la stabilisation (plus grande, plus d'effet)
- des cristaux comme le Citrine (ouvre le coeur), l'amazonit et califedspat (affermissent le coeur), le béryl (affermit le système de digestion), l'épidot (soutient tous les processus de guérison), l'opale de feu (affermit coeur & circulation)
- peut-être vous avez aussi une cheminée dans cette zone Sud - utilisez la donc aussi en été!



activation du centre de coeur :

Si vous avez déterminé le centre, vous avez aussi trouvé le coeur de la maison. Dans le Feng Shui, le centre chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur. Ce domaine représente aussi la santé générale des habitants.

Il est comme notre coeur et pourvoit tous les domaines d'habitation en énergie vitale (Qi). Un fort coeur semble guérissant, renforçant et en compensant. C'est pourquoi, une attention tout à fait particulière devait être offerte à ce lieu.

Aménagez ici une place qui devient sacrée à vous : avec une super image ou un soleil de cristal, des belles fleurs et une pierre de centre de coeur que nous activons avec une cérémonie vigoureuse si bien que l'énergie de coeur puisse couler librement.

Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler seulement difficilement au soutien. Une personne "sans" coeur vie aussi difficilement sa vie! Ceux-ci est valable pour toutes les orientations capitales et mesures de soutien, c'est pourquoi un centre de coeur ne doit jamais manquer dans une maison!

Vous pouvez élargir tous ce que vous appliquez à votre logement ou maison, naturellement aussi sur le jardin...

Vous pouvez aussi demander à un conseiller de Feng Shui de l'aide ou laisser faire une analyse de Feng Shui individuelle : <http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/fengshui/feng-shui-maison-appartement.html>

Appareils de mesure, LouPan ou aides énergétiques (comme par exemple la pierre de centre de coeur) dans le shop : <http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/shop.html>

Et au cas où vous voudriez savoir plus sur le Feng Shui et apprendre l'appliquer de vous-même : <http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops.html>

Soleil de cristal et oeuvres d' art de Seylech (le choix et les commandes auprès de moi) : http://seylech.ch/kunstwerke_de.php?gruppe=KS



d`autres conseils:

trouvez ici encore quelques conseils / liens qui peuvent être utiles.....

Pour tous, qui veulent utiliser les étoiles et le temps pour faire soutenir positivement ses activités, ici le lien pour les jours astrologiques favorables (gratuitement chaque mois) :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-astrologiques.html>

Qui a manqué un Newsletter, ne l'a pas reçu ou ne l'a pas encore reçu, peut vérifier ici dans l'archive :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/news-archive/128-newsletter-archiv.html>

Pour tous, qui voudraient utiliser les jours favorables de purification énergétique :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-fumigation-purification.html>

Des cours autour des purifications et enlever des blocages :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-complementaires/workshop-5fumigations.html>

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

Et qui voudrait construire un tambour de chaman et voudrait venir en plus dans la Romandie, vous trouvez ici les dates :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/construction-de-tambours.html>

A présent, je voudrais fermer - bien à contre-cœur - cette Newsletter d'été et je me réjouis de vous retrouver pour la prochaine lettre d'énergies de l'automne au 21 septembre. J'espère vous aussi.

Je vous laisse maintenant entièrement à vos idées. Peut-être cette lettre était votre lecture du soir et vous vous glisserez maintenant dans vos coussins avec un beau rêve ? Ou vous vous trouvez justement sur la terrasse et jouissez d'une fraîche bière ou d'un thé de menthe chaud ?

En tous cas, je vous souhaite du cœur qu'avez votre beau temps-ci.

Votre Ursula

Soirées d'info et conférences à Bulle, Château-d'Oex, Genève et Lutry:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/conferences.html>

Dates cours et infos:

Workshop I - cours de weekend et modules Feng Shui pour maison et appartement
(cours d'initiation & connaissances de base)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-1-maison-appartement.html>

Workshop II - Flying Stars (L'astrologie pour la maison)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-2-flying-stars.html>

Workshop III - Radiesthésie (sources d'eau souterrain & champs magnétiques)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-3-radiaesthesie.html>

Workshop IV - Business Feng Shui (entreprise & profession)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-iv-business-feng-shui.html>

Lecture de visages I (reconnaître ses potentiels)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-1.html>

Construction de tambours avec Andrea et Armin Pollmann

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/construction-de-tambours.html>



Lecture de visages II (les 100 ans dans le visage)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-2.html>

Médiumnité I (développer votre intuition naturelle)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/mediumnite1.html>

Faire de l'ordre (Space Clearing)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

Tous les cours et dates à un regard au formulaire d'inscription online:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/inscription/inscription.html>

sources:

Wikipedia, apshop.ch, Optik Heydenreich, kja-basel.ch, Daniel Kohler, Andrea & Armin Pollmann, Birga Dexel, Blandine Raemy, traductions: Ursula Bogatzki