



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 :

- | | |
|--|-------------|
| - préface: SILENCE, CALME, REPOS | pages 2-5 |
| - l'énergie d'été - l'énergie du feu | pages 5-6 |
| - des recommandations livres et films: LECTURE D'ETE | page 7 |
| - recommandation purifications,: LE SUREAU | pages 7-9 |
| - santé, temps libre, activités, Wellness: DRAGONFEU | pages 9-10 |
| - le recette selon les 5 éléments: SMOOTHIES | page 10-12 |
| - conseil Feng Shui spécial: EAU ET FONTAINES | pages 12-15 |
| - d'autres conseils | pages 15-17 |

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

PREFACE

Offre-toi un moment de détente et tu te rends compte comment tu as couru stupidement autour. Apprends à te taire et tu te rends compte que tu as parlé trop. Soies gentil et tu te rends compte que ton jugement d'autrui était trop dur.

proverbe chinois

Besoin de calme ? Respectez-vous et offrez-vous ce calme

Cela ne fait aucun doute : l'Homme moderne court de plus en plus. Après quoi, il ne le sait pas toujours, mais il court. Dans cette frénésie perpétuelle, nous avons tous besoin de phases de calme et de silence pour nous régénérer. A tous points de vue.

Fatigue physique et mentale de l'Homme

Tout le monde le sait, notre corps a besoin de repos après des efforts physiques ou tout simplement, pour récupérer du rythme infernal que nous lui faisons subir. Ce que par contre certains ignorent, c'est qu'il en va de même pour notre esprit. A force de cogiter à longueur de journée et d'être sollicité de toutes parts, il se fatigue. Conséquence : nous perdons en lucidité et nos facultés créatrices s'amenuisent. Et par la même occasion, notre stress augmente.

Repos obligatoire

A intervalles réguliers, nous devons reposer notre corps et notre esprit. Comment ? Chacun doit trouver les moyens de détente qui l'aident le mieux. Cela peut varier entre :

- prendre un bon bain chaud - lire un roman sous la couette - faire du yoga - se balader dans la nature - s'asseoir au bord d'un ruisseau et méditer - jouer à un jeu de société - aller au resto avec des amis - faire du sport ...

Les possibilités sont infinies. Chacun a le choix. Mais une chose est sûre : notre cerveau a besoin de solitude et de calme. En vous retirant dans le silence, vous calmez le flux de vos pensées qui inondent constamment votre esprit et régénèrent vos cellules mentales. Idéalement, vous devez faire ce travail (nous employons le mot « travail » car il s'agit d'une vraie discipline à acquérir) au moins une fois par jour. Par exemple, le soir, avant de vous coucher, isolez-vous dans un endroit calme et paisible et appréciez le silence.

5 conseil pour plus de calme et repos dans le quotidien

1. plan journalier „to do-list“

Le plan journalier apporte une orientation durant toute la journée et aide à ne pas perdre l'essence de la vie même dans l'agitation de la vie de tous les jours de travail. Et la planification de la journée n'a normalement pas besoin plus que de cinq à dix minutes pour remplir.

Pour les quatre raisons suivantes, le plan journalier s'est avéré de le faire le soir ou jour avant :

- Après le travail on peut mieux libérer la tête. Il n'y a plus constamment des pensées bourdonnantes dans l'esprit ce qu'il faut faire le lendemain.
- Des difficultés et problèmes, qui apparaissent souvent difficiles à régler le jour précédent, apparaissent souvent le lendemain dans une perspective différente. La raison est que le subconscient « fonctionne également dans les loisirs pour trouver des solutions ». Par le biais du plan journalier, le subconscient est impliqué plus dans ce processus.
- Le travail peut être démarré motivé le lendemain, parce que le jour est déjà structuré dans la tête.

- La concentration est plus forte dans la matinée et tout le monde est toujours plein d'énergie. Ce temps précieux ne devrait pas être « gaspillé » avec la planification de la journée, mais plus tôt être utilisé pour des tâches exigeant la pleine concentration.

Conseils de mise en pratique :

- pour noter : trois à maximum six tâches pour la journée suivante
- trier les tâches par ordre d'importance. La première tâche est la plus importante.
- Faire ses tâches selon l'ordre le lendemain.
- Une fois ils sont fait, les priorités devraient être révisées lorsque de nouveaux éléments ont été ajoutés par intervalle. Puis poursuivez avec la tâche principale maintenant.
- Réorganiser et structurer le soir vos tâches pour le lendemain. Même si ce n'est pas possible de tenir les tâches conforme au plan journalier, ce qui n'est pas si tragique.
- À la fin de la journée, donc au moins les choses les plus importantes seront fait.

2. une soirée au lumière de bougies

Nous sommes habitués à utiliser les interrupteurs de lumière et la salle est éclairée - une bonne chose. Mais pourquoi pas passer une soirée seulement aux chandelles et profiter de l'atmosphère agréable et relaxant?

Conseils de mise en pratique :

- Quand on arrive du travail après une journée stressante, passer les soirée seulement avec des bougies et chandelles, par exemple, en distribuant plusieurs bougies dans la salle et d'autres locaux de la maison.
- Tout électrique 'divertissement' (TV, radio, ordinateur) il faut abandonner.
- L'atmosphère générée par la lumière des bougies déplacé rapidement l'agitation de la journée dans la tête.
- Aussi dans la salle de bain, vous pouvez placer plusieurs bougies. Un bain chaud avec des essences parfumées et ensuite repos sur le canapé ou dans le lit en écoutant une musique relaxante.

3. se bouger fait du bien

Relaxation ne doit pas nécessairement être connectée avec la tranquillité d'esprit. Ainsi, la relaxation mentale peut être fait par un effort physique. Entre les « cures » efficaces contre le stress comptent des exercices et du sport - idéalement dans l'air frais. Surtout quand on est bouleversé émotionnellement (colère, tristesse ou frustration), mille pensées tournent dans son esprit et la nervosité ne permet aucun repos, puis un mouvement (intensive) est généralement beaucoup plus efficace que n'importe quelle technique de relaxation, pour „descendre“ à nouveau. Seulement par la suite c'est possible de réussir une relaxation complète. Faire du jogging, vélo, saut à la corde, sauter sur place, travailler dans le jardin - au moins bouger. Et si on fait que quelques tractions ou squats, jusqu'on est épuisé.

Conseils de mise en pratique :

- S'épuiser, si le stress s'approche ou s'il est déjà là. Ce peut être aussi efficace même au travail par se retirer brièvement dans un endroit tranquille et p.ex. sauter sur place et lancer les bras jusqu'à ce que le souffle s'épuise. Cet épuisement est senti comme une libération d'un corset serré.
- Après un épuisement complet, vous devez ensuite, installez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez détendre les muscles et respirez profondément. Les pensées se calment.

4. tenir un journal

Écriture un journal est aussi un moyen d'apporter plus de loisirs dans la vie quotidienne. On peut refléter le jour et les expériences, impressions et sentiments peuvent être détenues et traitées. Qui tient un journal, apprend aussi à se connaître encore mieux. C'est aussi un excellent rappel pour toujours pour chercher des événements.

S'il n'y a pas de temps pour écrire un journal en détail, donc vous pouvez l'essayer avec un soi-disant journal de 2 phrases :

- Chaque jour écrire deux simple phrases dans le journal - 1 x le matin et 1 x soir. Selon l'ensemble, ce qu'exprime par exemple le statut interne actuel, le rêve la nuit précédente, un aperçu de la journée, un regard vers l'avenir ou la révision d'un événement...

Une variante est le journal de mot-clé, ce que vous pouvez faire avec un minimum d'effort et pour ceux dont écrire n'est pas particulièrement et qui serait quand même un journal. Les notes à écrire par les mots clés à titre d'exemple :

>>Beau temps. Voyage en famille au Zoo. Pique-nique sur l'herbe à la Rohrhaus... <<

Le journal de succès est une autre bonne option et comme son nom l'indique, les succès de la vie quotidienne sont enregistrés dans ce journal. Souvent, nous mettons notre objectif principal sur nos faiblesses et nos échecs. Les performances du succès sont négligées dans de nombreux cas. Si on tient maintenant un journal de succès, c'est pour souligner le succès - petits et grands et aussi le précis que possible :

faut: aujourd'hui, le patron m'a fait des compliments.

juste: aujourd'hui le patron m'a fait des compliments pour ma création du tableau de calcul des coûts. Ce tableau simplifie le contrôle de projet dans l'avenir.

Si un jour ne soit pas particulièrement bonne, prendre le journal de succès peut aider à remonter le moral. Cela permet de mieux terminer une journée intense.

Conseils de mise en pratique :

- s'organiser un carnet de notes d'agenda ou un journal et un stylo spécial.
- Pour une variante numérique, il y a des nombreux logiciels - gratuit - en ligne sous « Logiciel Diary ».
- Il en faut tenir le journal au moins une semaine. Il ne convient pas, ou ça avance difficilement, vous pouvez toujours arrêter.

Des variantes de ce journal peuvent naturellement être combinées.



5. au minimum 15 minutes sans RIEN faire

Nous sommes habitués d'être occupé et de faire tous le temps non-stop. De ne rien faire, c'est même un bon défi pour beaucoup des gens. Nous sommes aussi entouré des bruit, de la musique ou des voix en permanence. Le silence peut être déprimant pour l'un ou l'autre. Toutefois, ce qui peut être extrêmement utile pour se détendre entre deux, de se calmer ou reposer après une journée de travail intense, de descendre le flux de pensées au minimum et enfin de se détendre.

Conseils de mise en pratique :

- Essayez au moins un cardeur par jour à ne rien faire. Le meilleur s'est de se mettre sur le canapé ou au lit. Pas de radio, aucun livre, ni de lecture, aussi aucun exercices - rien ! Profitez simplement du calme et de la silence.
- Même si vous le trouvez au départ peut-être difficile ou même vous vous sentez mal à l'aise de tout tenir pour une semaine complète. Jour après jour, vous vous sentirez plus à l'aise et vous pouvez faire temporairement un rituel, qui est intégré dans la vie quotidienne finalement.

Ici trois autres exercices faciles et rapides

exercice 1 « deux minutes »: le nom dit déjà tout - cet exercice peut être fait en deux minutes et « calm-down » et ralentit le flux des pensées stressantes.

- Gardez vos mains devant le visage et fermez les yeux. Obtenir un beau souvenir dans l'esprit. Images de vos dernières vacances ou autres événements et expériences le peuvent être, qui suscitent des émotions positives.
- Respiration profonde, afin que le ventre se gonfle (respiration-ventre). Arrêtez de l'air et expirez lentement. Rendre le tout environ cinq fois.
- Après que vous avez maintenant des pensées dans le sens « agréable » et la respiration est devenu plus calme, vous tirez derrière les mains des grimasses. Par le biais de cet « exercice de muscles faciaux » se détendent les muscles tendus en raison de stress et ça a aussi un effet positif sur le reste du corps.
- Après quelques grimasses, masser votre nuque très fort, parce que généralement y nichent le stress aussi.

exercice 2 „pomper poumons“: se retirer vers un endroit calme et discrète pour min. 5 min.

- Si possible s'allonger, si non s'asseoir et fermer les yeux.
- Prenez une respiration et comptez à trois, arrestation d'air et encore compter jusqu'à trois. Expirer pas encore !
- Continuez d'inspirer et de compter jusqu'à trois, une fois encore l'arrestation de l'air et compter jusqu'à trois.
- Ceci à faire aussi souvent et longtemps, jusqu'à ce que les poumons sont bien gonflé et que vous ne pouvez plus inspirer.
- Avec un seul souffle, expirez lentement par la bouche.
- Restez encore pour un moment tranquillement et respirez normalement.
- Faites cet exercice trois fois de suite et vous vous rendez compte comment la tension et la nervosité partent hors du corps.

exercice 3 „tension et détention“

- Inspirez lentement et mettez autant de muscles que possible sous tension.
- Tenez le souffle. Puis expirez lentement et détendez tous les muscles.
- Rester encore pour un moment tranquillement et respirez normalement.
- Faites cet exercice trois fois de suite et vous vous rendez compte comment la tension et la nervosité partent hors du corps. Par la tension, le sang dans les vaisseaux est pompé à travers des muscles. Si vous décontractez les muscles, les vaisseaux se dilatent, et plus de sang coule. Cela conduit à une sensation de chaleur accueillante et une gravité agréable.



L'ENERGIE D'ETE = L'ENERGIE DU FEU

Voilà, aussi selon notre calendrier c'est enfin l'été! Par les températures ? Hmmm...

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.

Au sud, il est chaud le plus souvent. Le soleil, qui se trouve au „sud“ brille très chaud aussi - s'il n'est pas caché derrière des nuages et pluies.

Le gril qui est souvent „en action“ maintenant, a aussi du feu „sous les fesses“ ou mieux des charbons chauds!

Pendant la journée il fait aussi plus chaud en général que pendant la nuit, on représente le plus souvent le coeur en rouge, l'amour est aussi chaud et ardent.

L'élément de feu a comme le soleil deux fonctions symboliques : 1) pourvoit en lumière et chaleur, l'énergie qui rend la vie possible. 2) cette chaleur correspond aussi à notre chaleur de coeur, à la force de l'amour ainsi que de la lumière de la sagesse.

Le langage populaire dit : „Si une lumière nous lève, nous avons compris quelque chose“. S'il y a peu de feu, il y a aussi peu de lumière. Sans lumière, le monde apparaît gris et incolore.

S'il y a trop peu de feu, nous sommes mélancoliques, sans impulsion et dépressifs. Rien ne peut nous motiver, notre initiative individuelle est renversée ou se trouve en bas.

S'il y a trop de feu, nous sommes en colère, emportés, colériques, égocentriques, ergoteurs, fort et dominant. Nous nous sentons comme le centre du monde, comme le soleil dans l'univers autour toutes les planètes doivent tourner.

Le feu en équilibre nous rend heureux, vital et convivial. Dans celui que nous faisons, nous trouvons l'accomplissement, notre influence est positive et nous arrivons d'allumer les autres gens avec notre joie de vivre.

Dans notre corps, l'élément de feu est responsable pour notre chaleur, pour le sang, la circulation de sang et l'activité de nos muscles. Le feu a besoin des combustibles sous forme de la nourriture (corporel et mental) et cela nous rend forts, expressif, impulsif, courageux, spontané et créatif.

Maintenant c'est le temps du solstice d'été. Dans mon Newsletter „l'énergie d'été en 2012“, j'ai écrit en détail à ce sujet. Qui aimerait re-lire, voici le lien aux archives :

www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/news-archive/128-newsletter-archiv.html

Et qui préfère une fête à la maison, ici quelques idées :

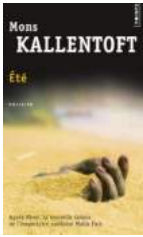
- Le plus célèbre rêve de solstice c'est celui de Shakespeare. Lire ce livre au feu de camp avec quelques bons amis. Il fait encore plus de plaisir si les rôles sont distribués et chacun lit "son" rôle.
- Ou regarder le film correspondant avec Michel Pfeiffer
- Sauter au-dessus du feu (le feu ne doit pas être grand, un petit suffit. Attachez les vêtements soufflant et d'eau dans la proximité)
- Rituels de feu : brûler ce qu'on voudrait s'en débarrasser et se souhaitent qqch nouveau, créer des roues de soleil ou faire tourbillonner une bûche de bois brûlant sen dessus de la tête, porter les tonneaux brûlant ou laisser rouler les roues brûlant de la colline. Passer sur du feu ou aussi sur la cendre chaud. On formait souvent une chaîne des personnes qui ne devrait pas déchirer. Donc, il est aussi un bon temps de rafraîchir un serment fait auparavant.
- Grillades au feu de camp, zB. avec du pain sur branches
- Si possible se lever tôt et saluer le soleil, faire une danse de soleil
- Faire qqch que l'on n'a encore jamais osé
- Récolter des herbes, pour le stock (cuisine ou purifications) ou pour des rituels
- Organiser et célébrer une belle cérémonie de midi.
- Mettre du miel sur un autel ou tremper les gâteaux
- Le vin de miel (hydromel) est le boisson typique. La pleine lune est appelée „la lune de miel en juin“ et il indique qu'à ce temps souvent que le miel pouvait être ramassé. "Honeymoon" en anglais pourrait aussi être une indication aux nombreuses mariages à ce temps.

Ce qui n'a pas de temps ce soir, peut aussi fêter demain. A l'ancienne, cette fête celte était fêtée aussi sur plusieurs jours et nuits.

Et qui voudrait se réserver à l'avance la date pour voir le plus grand feu d'artifice de la Suisse à la solstice d'été (a lieu seulement tous les 3 ans), devait noter le week-end du 20 juin 2015 : Oensingen <http://www.sonnwendfeier.ch/>



RECOMMANDATIONS CDs, LIVRES et FILMS:



livre CHF 12.30 >>Eté de Mons Kallentoft<<

https://www.payot.ch/Detail/ete-mons_kallentoft-9782757821442

e-book EU 15.99

www.amazon.de/%C3%89t%C3%A9-Serpent-Noir-Mons-Kallentoft-ebook/dp/B0062JXIR0



livre CHF 33.50 >>le bonheur sur l'ordonnance de Barbara Abel<<

https://www.payot.ch/Detail/le_bonheur_sur_ordonnance-barbara_abel-9782265088283

e-book EU 12.99

www.amazon.fr/bonheur-sur-ordonnance-Barbara-ABEL-ebook/dp/B007VLGMMG



livre CHF 9.50 >>L'été de Jessica Greenwell<<

www.payot.ch/Detail/lete-jessica_greenwell-9781409558866

avec autocollants



RECOMMANDATIONS DE PURIFICATIONS

de l'expert du jardin et fumigation Daniel Kohler et Books of Dante

Le sureau sambucus nigra

Synonymes : Sureau noir, Sureau commun, Sambu, Hautbois, Arbre aux fées.

Arbuste de 3 à 7 mètres d'une surprenante longévité, le sureau se trouve souvent en lisière de forêt. Grand amateur de soleil, il se développe dans les bois frais, les haies, les bords de rivière. Sa floraison de mai à juillet, selon emplacement, donne naissance à des fleurs souvent à la campagne comme la maison de la Dame Holle.

Dans toute l'Europe on lui reconnaît des vertus expectorantes, diurétiques, fébrifuges et anti-inflammatoires. Cette plante commune et abondante est souvent décrite comme une «pharmacie ambulante» grâce à ses innombrables qualités thérapeutiques et prophylactiques.

Au printemps, il est utilisé pour purifier l'organisme des toxines accumulées durant l'hiver.

Les fruits crus et l'écorce ont été utilisés comme laxatif. Une pharmacie juste à côté de la porte d'entrée. Le sureau est une plante que nos grands-mères avaient toujours à portée de main, pour le plaisir comme pour les soins.

Flours

·Infusion : 3 g à 5 g de fleurs séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire 3 tasses par jour.

- Décoction : une grosse poignée de fleurs sèches dans un litre d'eau (10 minutes d'ébullition et 10 minutes en infusion) : application une fois tiédie en compresses sur la peau enflammée, irritée ou desséchée
- Extrait fluide (1 : 1, g/ml) : 1,5 ml à 3 ml par jour
- Teinture (1 : 5 g/ml) : 2,5 ml à 7,5 ml par jour (30 à 50 gouttes 1 à 3 fois par jour)

Baies

- Sirop : même poids de fruit mûr et de sucre, ébullition 15 minutes et filtration pour éliminer les graines
- Rob : une partie de sucre et 4 parties de fruits, ébullition, filtration puis ébullition lente jusqu'à obtenir un liquide à consistance de miel. Le sirop ou le rob se consomment purs (une cuillerée à café 2 à 3 fois par jour) ou dilué dans un verre d'eau froide ou chaude.

Aucune autre plante ne peut se vanter d'avoir inspiré autant de légendes, parfois contradictoires, que le sureau. Car il était partout, près de chaque maison, sur chaque lopin de terre, où il s'invite tout seul.

Arbre nourricier, arbre protecteur au début des temps.

Autrefois, il y a des milliers d'années, tout était considéré comme possédant sa divinité propre, le soleil et la lune, l'eau et le feu, les animaux et les arbres. Hylde-Moer, Elder Mother, Hilde-Vinde, Mère Sureau, ou Fée du sureau qui a inspiré le conte de Hans Christian Andersen, était une divinité d'arbre très puissante. Elle était consacrée au sureau et se manifestait comme l'arbre lui-même. Cette divinité est, bien-sûr, bonne puisque c'est une mère.

Le sureau de semis spontané est particulièrement apprécié. S'il a choisi de venir vivre près de vous, vous êtes une maison favorisée. Et s'il n'est pas là, il est efficace de pendre au moins un rameau au-dessus du seuil pour dissuader le mal d'entrer.

Le symbolisme du sureau est sous le signe de l'ambiguïté. Il est l'arbre du nombre 13. Une explication simpliste pourrait rattacher ses tendances porte-bonheur au fait qu'il était un arbre dispensateur de nourriture ; et le cortège de maléfices qu'il traîne dans son sillage au fait que son odeur est peu appréciée. Il es aussi le symbole de la mort et de la renaissance, représentant une roue qui tourne. Il symbolise la fin ou le début d'un cycle cosmique. Comme le solstice d'hiver, il accentue un moment d'évolution. Les Celtes ont cru qu'il avait lieu pendant le temps que le leur soleil ou leur esprit solaire était tenu prisonnier. C'est également un moment de confusion et de lutte pour la suprématie. Le Sureau se fête du 25 novembre au 22 décembre de chaque année druidique.

En Sicile, il protège des serpents, comme en Angleterre où cependant brûler du sureau "amène le diable dans la maison". Il est protecteur des habitations au Danemark et en Bretagne ; en Russie il chasse les mauvais esprits. En Bretagne aussi, des fées se réfugient dans les fleurs, et chaque fleur serait une fée. Dans la mythologie nordique, il est consacré au dieu du tonnerre, Thunar. Dans la mythologie grecque, ses baies sont nourriture des dieux. En Allemagne, il avait le pouvoir de mettre fin à la stérilité des couples.

Il est planté près des maisons pour faire fuir les mauvais esprits. Son bois était utilisé par les bardes, pour la fabrication de flûtes magiques permettant de communiquer avec les esprits des morts. Il est béni et éloigne les problèmes et les conflits, car, il est l'habitat privilégié des fées et bons génies. Il favorise la réalisation de voux.

On le trouve souvent associé aux bâtons de sorciers, et ces bâtons, vidés de leur moelle cachent de secrets maléfices. Ces mêmes tubes creux servent également à la fabrication de flûtes aux propriétés magiques. La genèse des croyances obéit probablement à des paramètres complexes. Le Sureau qui aime l'azote des proximités d'habitations croîtrait préférentiellement sur les courants telluriques ; il révélerait la présence de sources cachées.

Le sureau dans le culte des ancêtres joue un rôle très particulier. La sureau entrait dans la symbolique des rites funéraires chez les Celtes. C'était l'arbre des morts. Les druides confectionnaient avec son bois les flûtes qui leur servaient à converser avec les morts. Le treizième mois, Ruis, lui est consacré et aboutit à ce qui est aujourd'hui Halloween.

Il est également considéré comme un arbre, donnant accès aux ancêtres, afin qu'on peut consulter ses ancêtres pour recevoir conseil et aide au moment opportun. Mais même si nous avons été très étroitement associées à un défunt, nous pouvons dans une fumigation revivre les beaux sentiments et souvenirs et

finalement faire lâcher-prise avec la fumée montante et dire au revoir. Dans le passé, la fumée montante servi de passerelle à l'au-delà et imaginé, comment l'âme monte par la fumée dans la lumière. On offrait aux membres de la famille décédés, comme par exemple une tasse de lait ou de la bière, posé sous le sureau.

En rituel

On peut brûler les fleurs ou les baies de sureau sur un charbon ardent. Il augmente l'effet des autres plantes ou résines ainsi brûlées et augmente l'effet du rituel de façon générale. Au risque de me répéter, une telle utilisation du sureau mérite que l'on s'attarde aux intentions et aux buts du rituel, avant de commencer, sans quoi les personnes responsables pourraient se sentir tourmentées, désorientées ou des événements troublants pourraient être générés. Le sureau peut aussi être bu dans la coupe rituelle.

Le sureau jouit d'une grande réputation pour sa capacité de protéger les lieux et les gens. Planté au jardin, il protège la maison de la foudre et ses habitants de la maladie. Accroché aux portes et fenêtres, il protège des forces maléfiques. Il va sans dire que le sureau protège aussi les animaux de ferme : fabriquer des croix à bras égaux avec des branches et les mettre aux quatre coins du bâtiment.

Le sureau est porté sur soi pour se protéger des influences négatives et pour contrer un sort jeté sur soi par quelqu'un d'autre. Le sureau est porté sur soi pour se protéger des influences négatives et pour contrer un sort jeté sur soi par quelqu'un d'autre.

On bénissait jadis les nouveaux mariés avec cet arbre, pour leur chance et leur bonheur. On bénit aussi les nouveau-nés dans un bain de sureau. Pour bénir ou consacrer une personne, un objet ou un lieu, on peut répandre du sureau (que ce soit les feuilles, fleurs ou baies) aux quatre vents en nommant la personne ou la chose, puis répandre du sureau dessus directement.

Petit addenda à propos du sureau à travers un conte breton (Books of Dante)

(Un rameau de sureau vidé de sa moelle forme un parfait tuyau aussi efficace que le roseau et donne des flûtes de qualité non dénuées de pouvoir comme le suggère le conte qui va suivre...)

Un roi riche et puissant se désolait de ne point avoir d'enfant. Il alla voir trois fées qui lui promirent un héritier. A la naissance de l'enfant, la première fée lui fit don de la beauté, la deuxième de la sagesse et de l'honnêteté, mais la troisième affubla le jeune prince d'oreilles d'âne pour qu'il ne soit point gagné par l'orgueil.

Le petit prince grandit en cachant ses oreilles sous un chapeau. Devenu jeune homme, le roi chercha un coiffeur capable de couper les longs cheveux de son fils sans que le secret ne soit trahi. Un maître barbier prêta serment, cependant il ne pût s'empêcher de chuchoter ce si lourd secret à un sureau. Puis, un joueur de biniou vint à passer par-là et tailla une branche dans le sureau afin de s'en faire une flûte. Ce dernier arriva au château et voulut honorer le roi en lui jouant un air. Hélas! La flûte libéra le terrible secret confié au sureau par le barbier : « Le fils du roi a des oreilles d'âne qu'il cache sous son chapeau !!! » Le roi, alors fou de rage, fit la promesse de châtier durement la félonie du barbier. C'était sans compter sur la sagesse du jeune prince qui, bien qu'il possédât des oreilles d'âne, proclama que cela ne l'empêcherait en rien d'être un bon roi. A ces mots, ses oreilles disparurent. Depuis, on surnomme le sureau l'arbre aux fées.



SANTE, TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

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

(dicton de la médecine chinoise)

Fêtes de 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.

DRAGONFEU mélange de 100% huiles essentielles pure nature (11ml CHF 21.-)

www.ursula-bogatzki.ch/fr/e-shop/huiles-essentiels/huiles-essentiels.html

contient: Romarin, Basilic, Patchouli, Rose Absolue Bulgaria. thème senteur: feu, chaude, puissant, vitalisant, motivant. odeur: épicé, poivré, frais

Dragonfeu est la dose concentrée d'énergie pour la confiance en soi et la vitalité. Fatigue et manque de motivation sont époustoufflés. Avec enthousiasme et courage fraîche, on est prêt pour des nouveaux défis ou autres grandes aventures qui apportent la vie ! Le romarin apporte le dynamisme et le swing vivifiant dans ce mélange. Le basilic donne du courage et soutient la mémoire. Le patchouli renforce notre force primaire et prend la peur de l'inconnu. La rose inspire finement l'imagination et la confiance en soi.

BOISSON D'ENERGIE: pour des vrai dragons: dans des vieux descriptions on trouvait qu'une goutte de Dragonfeu était mélangé avec une cuillerée de miel comme (re-) fortifiant dans une tasse de thé.

court RAFRAICHISSEMENT: une goutte appliquée sur le poignet, puis bien frotter avec les deux avant-bras (l'intérieur de l'avant-bras est le meilleur endroit du corps pour le massage avec les huiles essentielles). Passez environ 10 - 12 fois devant le nez en respirant profondément. (Prenez une respiration profonde est la deuxième meilleure méthode d'utiliser l'aromathérapie).

AJOUT pour HUILE DE MASSAGE: l'huile de jojoba, huile d'olive, huile de tournesol ou une autre huile de massage adaptée, enrichissiez avec 4 - 7 gouttes de Dragonfeu et vous avez une superbe huile de massage énergisant et vitalisant.

AJOUT pour BAIN : enrichissiez un verre le lait avec 4 à 7 gouttes de Dragonfeu, remuer brièvement et ajouter le tout au bain. Grace au lait, l'huile émulsionne et se mélange mieux avec l'eau du bain et l'effet du Dragonfeu peut plus facilement pénétrer à travers la peau dans le corps. Il s'agit d'une façon très raisonnable, prudente et sensible d'utiliser l'aromathérapie. Le lait laisse aussi une agréable couche de graisse sur la peau et la rend douce et souple.

L'émulsifiant est également possible avec de la crème, de crème de café, de miel et de vinaigre. (Le miel ne colle pas du tout et laisse l'eau claire.)

Le vinaigre n'est pas la meilleure solution dans la baignoire, mais par contre très excellent dans l'application des huiles essentielles aux rinçages doux en machine à laver.



LE RECETTE DES 5 ELEMENTS

Êtes vous débutants avec des **smoothies verts** ? Vous souhaitez vous lancer et garder le début le plus simple que possible? Alors, vous êtes bien tombé!

Et ce qui constitue une « recette de débutants » ? Tout simplement : c'est avant tout facile à faire, en deuxième le goût est garanti et en troisième c'est rapide à faire. C'est super, non?

Les recettes suivantes ne sont pas « simple » car leur goût est fade, mais plutôt parce qu'ils sont faciles à faire. Et qu'il en faut au début : facile, simple, rapide.

Les recettes sont toutes un peu plus « douces ». La raison : elles sont faites pour les débutants et devraient apporter un goût agréable ! Mais le plus souvent on boit des smoothies verts, le désir sera le moins sucré. Mais vous ne pouvez pas généraliser trop... Chacun selon sa façon et goût.

Préférez en mieux des ingrédients BIO pour vos smoothies, si vous n'avez pas de jardin avec tous les ingrédients à disposition. Après tout, vous voulez faire quelque chose de particulièrement bon pour votre santé, non ?

Recette 1 „L'épinard, quoi d'autre!?”:

B jus d'un ½ citron
F 1 poignée de dent lion ou Radicchio
T 2-3 poignées d'épinards
T 2 pommes (ex. Elstar)
T 1 petite banane mûre
T ¼ Avocado mûre
M peu de cumin
E eau selon goût

Recette 3 „Persil au pouvoir!?”:

B 1 bouquet de persil
F ½ pamplemousse
T 1 concombre non peluché
T 2 pommes (ex. Elstar)
T 1 petite banane mûre
M peu de cresson
E eau selon goût

Recette 2 „Aux tropiques, Bébé!?”:

B ½ Ananas mûre
F 1 poignée de dent lion ou Radicchio
T 2 branches sellerie
T 1 petite banane mûre
M 1 morceau gingembre (petit)
E eau selon goût

Recette 4 „Il fait chaud aujourd'hui ...”:

B jus d'un ½ citron
F 3 poignées salade de saison (pas Iceberg)
T ½ melon (à eau ou miel)
T 1 petite banane mûre
M peu de feuilles de menthe
E eau (event. plus nécessaire ...)

Recette 5 „Tout baies...”:

B 3 poignées de baies (Mix selon goût)
F 2 poignées salade de saison (pas Iceberg)
T 1 poignée d'épinards
T 1 petite banane mûre
M 1 morceau gingembre (petit)
E eau selon goût



Mettez tous les ingrédients, sauf de l'eau, l'un après l'autre en petites quantités dans le mélangeur. Ajoutez de l'eau selon sa propre exigence et la consistance désirée. Si ce n'est pas encore assez sucré, ajoutez du miel (E), du sirop de sureau (F) ou peu de Stevia (E).

Pendant le temps très chaud d'été, je prépare le Smoothie plus épais et j'ajoute puis, au lieu de l'eau normale, crushed ice (granules de glace, finement moulu).

Versé dans un verre, et... mmmhhh délicieux !

ATTENTION: noter que smoothies ne peuvent pas être préparé longtemps à l'avance ou sur réserve. Le mélange d'aliments peut se séparer ou partiellement devenir brun et non plus un aspect appétissante.

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 faire ces recettes!



CONSEIL FENG SHUI SPECIAL:

eaux et fontaines

PAS TOUS LES TYPES D'EAU SONT ÉGAL À L'EAU !

Souvent nous remarquons que beaucoup de gens pensent « L'eau est l'eau ». Si l'expert de Feng Shui réaffirme en outre que l'eau a un effet positif, beaucoup de personnes font la même erreur: >>si l'eau est bonne, alors il en faut beaucoup<<. Comme boisson ou avec des fontaines à la maison. Mais c'est vraiment aussi si bon ?

Les centres de distribution des eaux doivent vérifier régulièrement notre eau du robinet et s'assurer qu'il répond aux exigences de l'ordonnance sur l'eau potable et qu'il est inoffensif pour la santé. Notre eau du robinet est donc à boire et comestibles - mais elle a un goût différent de celui de l'eau de source fraîche, parce que **l'eau d'une source a un goût plus vif, plus fraîche et plus puissant.**

Cette force et vitalité originale manquent très souvent à notre eau du robinet. En raison des voies de transport long, la pression dans les tubes, des téléphones cellulaires, des ondes radio etc, l'eau perd son dynamisme et elle se faiblit. Voici vous pouvez faire une revitalisation, récupération de force de l'eau, - elle reconstruit la stabilité et l'ordre de l'eau originale et rend l'eau à ce qu'il était une fois : fraîche, puissante, animée et pure, parce que **l'homme est, ce qu'il boit !**

Ceux entre vous qui ont déjà mis l'accent sur leur qualité de vie, consomment et profitent de l'eau revitalisée. Il faut bien être exigeant avec la qualité de l'eau, enfin, c'est notre nourriture la plus importante et un des éléments importants pour notre vie. Qui connaît la différence entre de l'eau inanimés et morte et l'eau fraîche ou revitalisé, c'est clair: seulement l'eau fraîche et revitalisée est admissible.

L'idée de base de revitalisation de l'eau est de renforcer à nouveau ses propriétés perdues (en raison de diverses influences), telles que l'auto-nettoyage et force de résistance en améliorant la structure de l'eau et donc pour créer un « système immunitaire » naturel et stable.

L'eau a une mémoire

Le principe de la vitalisation d'eau est le transfert de l'information, c'est-à-dire, sur la mémoire de l'eau et sa capacité d'enregistrer. Contrairement à la mémoire humaine, qui stocke ses informations plutôt émotionnellement, selon le sens et l'impression, la mémoire de l'eau fonctionne rationnellement. Les propriétés particulières de l'eau revitalisée sont transférables à chaque autre eau. La vitalisation se fait par

des dispositifs incorporés directement dans le système de tuyaux d'eau, elle peut être installée au robinet ou par utilisation des carafes spéciales (p.ex. avec de la fleur de vie).

Vitalisation de l'eau en verre et céramique :

www.ursula-bogatzki.ch/fr/e-shop/vitalisation-deau/natures-design-alladin-a-lagoena.html

AQUALITE- PRODUITS pour les eaux souterraines, des tubes et systèmes de chauffage :

www.ursula-bogatzki.ch/fr/e-shop/vitalisation-deau/aqualizer.html

Gaz dans l'eau - oui ou non?

L'eau couvre environ 70 % de la surface terrestre et possède donc une surface de contact extrêmement étendue avec

les autres phases en présence : phase gazeuse (atmosphère) et phase solide (roches)

La chimie des eaux naturelles est régie par les échanges de matière à ces deux interfaces, l'eau étant un excellent solvant.

Les échanges sont les échanges gazeux à l'interface entre hydrosphère et atmosphère et les dissolutions, précipitations, adsorptions et désorptions à l'interface entre hydrosphère et lithosphère. Le sens et la rapidité des échanges sont conditionnés par des paramètres chimiques "internes", essentiellement la composition chimique de chacun des milieux en contact, mais aussi par deux paramètres physiques "externes" qui sont la température et la pression.

Dans le cas qui nous occupe, les eaux minérales gazeuses, la minéralisation de l'eau sera presque exclusivement gouvernée par l'ensemble des réactions d'équilibre acido-basique impliquant les espèces dérivées de la dissolution dans l'eau du CO₂ gazeux et les espèces dissoutes provenant de la réaction entre cette eau et les roches.

Qu'est-ce que l'eau gazeuse?

L'eau gazeuse (ou eau pétillante) naît de la dissolution du dioxyde de carbone (CO₂) dans l'eau. Ce processus crée l'acide carbonique. L'acide carbonique est une molécule instable, très peu de molécules de dioxyde de carbone étant en fait hydratées en acide carbonique, comme dans l'eau gazéifiée et le sang.

Dans la norme ALINORM 97/20 adoptée par le Codex Alimentarius lors de sa 22^{ème} session à Genève du 23 au 28 juin 1997, on trouve la définition suivante :

Une "eau minérale naturelle naturellement gazeuse" est une eau minérale naturelle dont la teneur en gaz carbonique est, après traitement éventuel conformément à la section 3.1.1, réincorporation éventuelle du gaz et conditionnement, compte-tenu des tolérances techniques usuelles, la même qu'à l'émergence. Il s'agit du gaz carbonique spontanément et visiblement dégagé dans des conditions normales de température et de pression.

Pour ou contre la santé?

En effet, les bulles sont très stimulantes pour les papilles. Par ailleurs le gaz carbonique contenu dans l'eau pétillante entraîne une réaction chimique dans la bouche. La très légère piquûre qui en découle rend l'expérience beaucoup plus complexe que boire un verre d'eau plate.

Et en effet, avaler de l'eau gazeuse c'est, logiquement, avaler du gaz. Avec à la clé pour les personnes sensibles, un ventre plus gonflé, voire des ballonnements désagréables. C'est pour cela que les boissons à bulles sont déconseillées aux personnes qui souffrent d'intestin irritable ou de reflux gastro-œsophagien.

Par ailleurs, certaines eaux pétillantes contiennent plus de minéraux et, en particulier, de sodium, que les eaux plates. Par conséquent, elles sont à consommer avec modération par les personnes qui doivent surveiller leur apport en sel. Et elles ont parfois un apport en calcium qui peut être précieux.

Mais l'eau minérale doit satisfaire à des critères stricts et bien définies, entre autres : le montant en sodium doit être à moins de 20 milligrammes par litre de le montant en nitrates inférieure à 10

milligrammes par litre. Les niveaux de nitrite inférieure doivent être à 0,02 milligrammes par litre. Seulement l'eau avec ces critères peuvent faire de la publicité sur l'étiquette avec ces notes spéciales d'une eau minéral.

Quand je lis ceux-ci, peut-être mieux de prendre de l'eau du robinet revitalisée dans une carafe Alladin !

PAS TOUS LES TYPES DE FONTAINES SONT ÉGAL À UNE BONNE FONTAINE !

Est-ce que chaque Feng Shui contient aussi du Feng Shui? Pas toujours !

La citation de Kurt Tucholsky: « le contraire du bien n'est pas mal, mais bien intentionné ».

Et une fontaine peut également endommager à la place d'apporter une prestation. Est il y a de l'eau dans l'environnement ? Dans 95% des appartements l'élément Eau est manquant. Les statistiques le confirment que dans des centaines d'appartements qui ont été étudiés au cours des 20 dernières années. Pourquoi c'est et ce qu'il montre sur la conscience des habitants ? L'élément Eau est responsable de deux aspects fondamental dans chaque habitation:

- 1 le s émotions
- 2 la prospérité

Là où l'élément Eau manque, il manque de la résonance avec le monde des sentiments. L'eau exprime les émotions. Cela se manifeste déjà par le fait que nous pleurons des larmes, il fut de la joie ou de l'affliction. C'est toujours nettoyant, purifiant et nous fait sentir que nous sommes des natures humaines qui sont encore capables apprendre cette force importante dans notre vie. Si nous ne sentons aucune émotion, le sentiment de l'engourdissement naît. L'eau dans la maison soutient cette capacité et nous donne la force dont nous avons besoin pour surmonter la vie. Mais beaucoup de fontaines qui sont dans le commerce, n'agissent pas tellement que nous le souhaiterions cela.

Une fontaine de Feng Shui parfaite doit avoir les critères suivants :

- Il doit avoir un effet harmonieux
- Assez d'eau doit couler
- L'eau doit pouvoir se froter

L'objectif est l'harmonie

Le Feng Shui est la théorie de l'harmonie avec les éléments. Une fontaine se compose de l'eau et des autres matériaux, par exemple, le métal, la pierre ou le céramique. Selon la théorie d'éléments, le métal affermit et renforce l'élément Eau, la pierre / le céramique respectivement l'élément Terre au contraire salit l'élément Eau. C'est pourquoi, des fontaines de pierre sont que décoratives, mais par ailleurs sont impropres pour un objectif selon Feng Shui. Des fontaines de céramique sont impropres seulement en matière nature d'autant plus que les pores se remplissent de l'eau. S'ils sont cuits et glacés, donc, avec le bleu ou l'or, ils conviennent parfaitement pour le Feng Shui.

En autres, la structure et la grandeur jouent un grand rôle. Aux surfaces lisses, l'eau coule très rapide comme une flèche en bas. Ainsi l'énergie devient trop agressive. L'énergie de l'eau et du métal lisse sont trop imposants et trop vigoureux.

Comme une rivière, qui coule trop vite et ne sait pas méandre et cela produit dans nous tous de la peur au lieu de l'assurance. Les personnes, qui se mettent une telle fontaine dans leur environnement, expriment par cet fontaine leur peur intérieure.

Imaginez-vous un petit ruisseau gargouillant : L'eau se frotte contre les petites rochers et saute vivement d'une pierre à l'autre. Ce frottement contre les pierres recharge ainsi de l'eau avec l'énergie fraîche.

L'eau a besoin de la friction pour produire sa force positive.

Une trop grande fontaine ne convient pas à l'harmonie dans son environnement et apparait trop dominante. Trop petit, avec un ruissetlet, la fontaine se perd dans l'espace et ne peut développer aucune énergie.

Feng Shui Fontaines d'énergie: www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/e-shop/fontaine-denergie/fontaines.html

Le prochain point à faire attention à, est la position, car correctement placée, des fontaines peuvent activer le bien-être et la prospérité.

Emplacement selon Flying Stars (Étoiles volantes) :

Qui se laisse calculer et analyser les données astrologiques favorables de l'habitation par un conseiller de Feng Shui, peut profiter de l'effet positif en double. Si on sait où se trouve le point dans la maison qui est favorable pour la prospérité, une fontaine forte active le flux d'argent. Ici, nous ne parlons pas de la „zone de prospérité“ du Bagua qui est connu partout et décrit dans presque chaque livre de Feng Shui courant. C'est le système de calcul de "Flying Stars" qui fait foi et qui sert à localiser les influences positives et négatives dans la maison pour les harmoniser avec les mesures correspondantes. On trouve ce point astrologique seulement en connaissant les calculs de Flying Star, l'ordre de la maison avec les points cardinaux (boussole) exactes et en prendre en considération la date de construction du bâtiment.

Apprendre où les bonnes étoiles se cachent dans la maison :

Cours : www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-2-flying-stars.html

Emplacement selon Bagua :

Le Bagua est partagé en 9 domaines, entre autre la zone de prospérité. Aussi à cette position on pourra activer l'énergie, mais, cette place est moins forte que la position de Flying Stars.

Plus sur le Bagua : www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/e-shop/8-themes-de-vie-bagua/ce-que-le-bagua.html

Cours d'initiation au Feng Shui, incl. s.a. le Bagua, les 5 éléments et une analyse individuelle :

www.ursula-bogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-1-maison-appartement.html

Mais ATTENTION! Tout ira bien si on installe une fontaine qui arrive d'activer cette force correspondante. Dans l'exemple des fontaines „Golden Joy“ ou „Happiness“, l'eau se frotte à la surface dorée ou bleue et est distribuée avec la forme de vagues par la surface des pierres. L'eau coule avec une forte pompe qu'il y a toujours assez de mouvement pour activer l'énergie de prospérité. En outre, on a un regard tout à fait autre à une véritable fontaine d'or qu'à l'un de pierre et ainsi ces fontaines d'orées travaillent aussi sur la propre conscience - on doit aimer donc la prospérité et l'argent pour pouvoir commencer à les attirer. www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/e-shop/fontaine-denergie/fontaines.html

Au cas où quelqu'un a des difficultés d'aimer l'argent et la prospérité ou elle disparaît toujours vite au moment elle s'installe juste, le cours du Business Feng Shui peut aider, entre autre choses à trouver les blocus intérieurs et à résoudre ceux-ci:

www.fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-iv-business-feng-shui.html



D'AUTRE 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>

Ecole-Club Migros Fribourg

cours de base d'été pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Fribourg Cours d'été

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-cours-d-ete--E_788937_1403

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Fribourg Modul1 - in Planung

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Fribourg Modul2

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-II--D_55905_1403

cours de base Business Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Fribourg

www.ecole-club.ch/Offre/Le-Feng-Shui-au-travail--D_57639_1403

Modul-Basiskurs zum Kennenlernen des Feng Shui (in Deutsch)

Ecole-Club Migros Fribourg Modul1

www.ecole-club.ch/Offre/Feng-Shui-Basiskurs--E_763226_1403

Ecole-Club Migros Neuchâtel

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Neuchâtel Modul1

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations--E_712610_1403

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Neuchâtel Modul2

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-II--E_758483_1400

cours de base Business Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Neuchâtel

www.ecole-club.ch/Offre/Le-Feng-Shui-au-travail--D_57639_1400

Ecole-Club Migros Bulle

cours de base d'été pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Bulle Cours d'été

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-cours-d-ete--E_787879_1353

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Bulle Modul1

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-petit-groupe--E_786389_1353

cours Modul pour apprendre à connaître le Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Bulle Modul2

www.ecole-club.ch/Offre/Initiation-au-Feng-Shui-pour-les-habitations-II--E_790230_1353

cours de base Business Feng Shui (en français)

Ecole-Club Migros Bulle

www.ecole-club.ch/Offre/Le-Feng-Shui-au-travail-petit-groupe--E_795081_1353

Cours et dates pour Lutry:

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

Prochaines conférences à Lutry, Genf & Ateliers Ecole-Club-Migros:

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

A présent, je voudrais fermer ce Newsletter d'été et je vous laisse aux fêtes, grillades et savourer l'été .
On se retrouve pour la prochaine lettre d'énergie de l'automne au 21 septembre (jubilé de 3 ans!).

**En tous cas, je vous souhaite du coeur un beau temps d'été
avec pleine de soleil, feu et énergie.**

Votre Ursula

sources:

Wikipedia, Daniel Kohler, phytalma.com, books of Dante, equi-nox.net, arfe.fr, le-comptoir-malin.com, sureaux.blogspot.com, duftschloss.ch, e-sante.fr, Wendelin Niederberger, traductions: Ursula Bogatzki