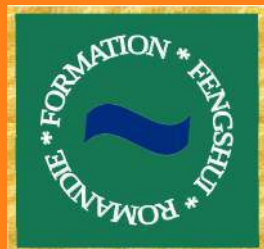


Joyeuses fêtes de  
fin d'année



## Changement de saison - changement d'énergies

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

- PREFACE: en bref - la nouvelle année 2016 qui s'approche et la fête de l'amour de chaque année
- L'ENERGIE D'HIVER - l'élément EAU et les cycles de mouvement
- LA SANTE DE L'EAU et LA SANTE de LA TERRE
- TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS - dépurier les reins
- RECOMMANDATIONS cadeaux de Noël
- RECOMMANDATION DE PURIFICATION
- LE RECETTE DES 5 ELEMENTS - menu de Noël « Saumon en robe »
- CONSEIL FENG SHUI SPECIAL - le coeur de la maison
- Le MOT à LA FIN

**Je vous souhaite beaucoup de plaisir avec  
la lecture, s'étonner, découvrir, apprendre imiter & copier,  
essayer et, peut-être, aussi de le dire à vos amis et votre famille!**



## PREFACE

Bonjour à vous tous

**Loin d'être arrivée au bout de mon chemin, je me réjouis de commencer une nouvelle année  
et de continuer d'aider d'autre personnes sur leurs chemins de recherche  
d'harmonie, bonheur et contentement.**

**L'année 2016 du calendrier chinois s'approche et débute le mercredi 8 février en Chine pour se terminer le 27 janvier 2017. C'est l'année du SINGE-FEU.**

**Quoi attendre en général:**

Quand le Singe entre dans l'univers temps, on ne sait jamais s'il s'agit d'un ouistiti ou de king kong... C'est ce qui est comique ou peu rassurant.

Les chinois sont tous d'accord sur une chose : durant l'année du Singe, tout peut arriver ! De la même façon que le Singe oscille entre le fantasque et la grimace, l'humour et la dérision, l'intelligence et la ruse, l'année du Singe peut balancer entre l'imprévisible et l'irrationnel, la surprise et le bouleversement, entre la prise de risque et l'effet boomerang, la spéculation et l'escroquerie...

Il paraît qu'il faut avoir des idées lumineuses durant l'année du Singe et que l'argent y est une denrée foisonnante. Vous savez tout ou presque...

**Personnalité du SINGE:**

débrouillard, charmant, persuasif, drôle, sociable, rusé

**Emploi idéal :** conseiller, thérapeute, chauffeur de bus, infirmier, ergothérapeute, professeur, agent de change, urbaniste, écrivain, journaliste.

**Nombres porte-bonheur :** 3, 4, 5, 7, 16, 23, 34, 45 et 54.

**Compatibilité optimale :** Rat ou Dragon

**Pour en savoir plus sur ce que vous réserve 2016, suivez la Newsletter Spéciale du 4 Février pour chaque signe zodiaque de votre horoscope chinois 2016.**

**FENG SHUI AVANCE pour les pro du Feng Shui....**

Les changements à la maison au niveau des Flying Stars (les étoiles volantes du Feng Shui) - l'énergie des étoiles d'année 2016 seront remis également le 4 Février. Important si vous travailler déjà avec cette force, car les étoiles volantes dévoilent le plus au niveau de votre situation et votre vie...



## **La fête de l'amour**

Chaque Newsletter que je reçois ces jours, commence avec « maintenant dans la période de la fête de l'amour », « Noël, la fête de l'amour », etc. J'ai remarqué que cela se repète chaque année, et je me suis posé plusieurs questions:

*Pourquoi Noël est vu sous cet aspect? Est-ce n'est pas le jour du Saint-Valentin - la fête de l'amour? Où la différence? Y-a-t'il des origines spécifiques pour une telle raison? Pourquoi c'est proche de Noël qu'on parle principalement de l'amour et pas durant tout l'année?*

Pour la plupart des gens, Noël c'est aujourd'hui la fête des cadeaux et de la (sur)consommation. Finalement je me suis mis à la recherche et j'aimerai partager les résultats avec vous....

Sous Wikipedia on trouve:

- Fête de l'amour est un nom donné à la Saint-Valentin.
- Fête de l'amour ou fête de l'agapè était une fête liturgique chrétienne des temps apostoliques.

Aha, « fête de l'agapè » - l'origine aparament.

**Agapē** (ἀγάπη) est le mot grec pour l'amour divine et inconditionnelle. L'Agapé, souvent comparée à la charité chrétienne est, pour Platon, la troisième forme que prend l'amour après l'amour physique « Éros » et l'amour de l'esprit de l'autre « Philia ». C'est un amour désintéressé, sans recherche d'un enrichissement personnel, c'est donc l'amour pour l'amour c'est-à-dire l'acte de charité principalement.

On trouve l'origine d'un seul mot dans l'ancien Testament hébreu, **ahab** (hébreu : אהב), pour des types très différents de l'amour. Rendre tout aussi à l'amour de Dieu (Jér 31.3 UE), l'amour à Dieu (Dtn. 6,5 UE), l'amour de l'homme (Lev 19,18 EU), l'amour de l'ami (2 Sam 1,26 UE), l'amour entre les sexes (Gen 29,20 UE), la sexualité (Spr 7.18 UE), l'amour de l'argent (Koh 5,9 UE) et l'amour utilisé pour l'invalidité (Ps 4.3 UE). Dans la Septante (latin : Septuaginta), la traduction grecque de l'ancien testament, **ahab** se traduit le plus souvent avec agape. Donc l'Agape couvre largement un éventail de significations, y compris celles qui sont clairement désapprouvées dans le contexte.

### **AGAPE** dans le Christianisme

- Agape, dans le paléochristianisme, est attesté au sens d'un repas de charité, où les pauvres sont invités à partager la nourriture des riches.
- Agapes est le nom que donnent les historiens, de manière conventionnelle, à un repas réunissant les premiers chrétiens en commémoration de la cène (au cours duquel ils partageaient le « baiser de la paix », en hommage à la fraternité chrétienne), mais ne s'identifiant pas à celle-ci.
- Agape se réfère également au crépuscule du dimanche de Pâques également appelé service de la seconde résurrection, au cours duquel sont régulièrement organisées des festivités dans les milieux protestants, surtout aux États-Unis où les chanteurs de Gospel chantent en grec.

### **Autres acceptions**

- Agape est le nom des repas fraternels réunissant les francs-maçons après les Tenues en Loge maçonnique (souvent au pluriel).

### **Saints chrétiens**

- Agape de Sébaste († vers 315 ou 320), martyr à Sébaste en Arménie, brûlé vif avec neuf autres soldats chrétiens de l'armée de l'empereur romain Licinius, dont les saints Carterios, Styriaque, Eudoxe ; fêtés le 2 novembre.

Les **agapes** sont, dans le paléochristianisme, un repas à caractère religieux, dont le but est d'entretenir l'"amour" (ἀγάπη) dans la communauté chrétienne locale.

Dans la tradition judéo-chrétienne, où il n'est pas sûr que le mot soit utilisé comme tel, on utilise le terme d'"agapes" pour signifier un repas quotidien suivi d'une forme christianisée de birkat hamazon (*en hébreu* ברכת המזון, *litt. bénédiction de la nourriture, Bentschen*, בענטשן *en Yiddish est la prière juive après le repas.*) ; dans la tradition chrétienne dominante (non judéo-chrétienne), le terme d'"agape" est attesté (souvent au singulier) dans le sens d'un repas occasionnel de communion fraternelle accompagné de prières et se déroulant le soir. Les textes insistent sur la notion de partage avec les pauvres.

L'importance des agapes (judéo-chrétiennes) vient de l'influence qu'elles ont exercée sur la formation de la prière eucharistique. Le terme, au pluriel comme dans l'épître de Jude, 12, devrait peut-être être réservé à cette dernière notion, tandis que la forme au singulier désignerait le repas de communion fraternelle sans lien avec l'eucharistie (à l'exception de I Cor. 11).

**Les agapes, dans ce sens, sont synonymes du rite de la fraction du pain et les deux notions sont en étroit rapport avec les origines de l'eucharistie** (en grec ancien εὐχαριστία / eukharistía, « action de grâce » est un des sacrements chrétiens). Il convient pourtant, d'un certain point de vue, de maintenir une distinction entre les deux. Les agapes ne font pas référence à la Dernière Cène et on peut donc hésiter à les considérer comme un sacrement. La "fraction du pain" par contre est une expression fondatrice, utilisée par l'Évangile (de Luc) et les Actes des Apôtres. En d'autres termes,

du point de vue de la théologie, le terme d'agapes convient pour désigner une étape dans la formation de l'eucharistie mais non pas pour le sacrement eucharistique comme tel, alors que la fraction du pain, où la présence du Christ ressuscité est pour ainsi dire palpable (comme le décrit en particulier le récit des pèlerins d'Emmaüs de Lc 24), peut apparaître comme le fondement historique du sacrement eucharistique.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Agapes>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Eucharistie>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Fraction\\_du\\_pain](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fraction_du_pain)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Agape>

### **RESUMEE pour moi:**

> Le jour de la Saint-Valentin, le 14 février, est considéré dans de nombreux pays comme la fête des **amoureux** (aussi fête de l'amour). À l'origine une coutume païenne, cette fête a été assimilée par l'Église catholique romaine par la désignation de saint Valentin comme saint patron des amoureux. Le jour de la Saint-Valentin n'aurait pas été associé avec l'amour romantique avant le haut Moyen Âge. La fête est maintenant associée plus étroitement à l'échange mutuel de « billets doux » ou de *valentins* illustrés de symboles tels qu'un cœur ou un Cupidon ailé.

> NOEL - la fête de l'amour « les agapes »: une fête de charité et de partage. Partager alors le repas de Noël pas seulement avec la famille, partager le aussi avec des amis. Partager votre sur-plus de nourriture, argent, cadeaux et l'amour avec des gens qui ont besoin.

**Les fêtes des récoltes ce sont aussi le partage, mais principalement le MERCI à la nature (ou à Dieu) d'avoir donné autant. Les fêtes d'apages ce sont le MERCI à l'amour inconditionnelle.**



**L'ENERGIE D'HIVER =**

**L'ENERGIE DE L'EAU / ENERGIE DU YIN**

Nous nous retrouvons dans la phase de l'élément EAU du cycle de mouvement et le temps d'Yin.

Laisser tout tranquille, „rien faire“, se reposer, recharger les piles, reprendre l'énergie pour la nouvelle année. Maintenant, la phase de l'eau correspond dans une personne à la graine de plantes dans la nature qui repose en hiver dans le sol comme l'essence de l'année jusqu'à la nouvelle croissance au printemps. Si vous faites comme la nature et que vous aviez assez pris du repos pendant l'hiver, vous n'alliez pas souffrir de la fatigue du printemps!

En plus - utiliser ce temps tranquille pour la planification des nouveaux projets que vous aimerez mettre en route au printemps (le temps idéal avec l'énergie du dynamisme du BOIS)

> L'élément EAU est nourrit par l'élément METAL >> ex. eau minéralisée...C'est le cycle que nous chercherons à reproduire pour créer une bonne énergie.

> L'EAU est affaiblie ou apaisante par l'élément BOIS. C'est le cycle qui nous permettra de recréer l'équilibrer si un élément est mal placé.

> Elle se trouve en opposition avec la TERRE (se fait attaqué) et le FEU (attaque). C'est le cycle que nous vérifierons en cas de blocage dans votre vie et que nous devons harmoniser absolument.

Comment utiliser ce savoir dans notre vie quotidienne?

> Une personne de l'élément du jour EAU peut se donner plus d'énergie, quand et si nécessaire, avec l'élément METAL (forme, couleur, action/entreprendre qqch >> lié au METAL). *P.ex. un objet en métal porté sur soi, les couleurs blanches, grises, anthracites pour des habilles ou bricoler avec des bijoux, matériaux métalliques ou aller en Musée.*

> Quand une personne de l'élément du jour EAU a trop d'énergie et ça sera bien de la calmer nous utilisons le cycle de flablir/apaisant, c.à.d. l'élément BOIS (forme, couleur, action/entreprendre qqch >> lié au BOIS). *P.ex. Une forme de cylindrique, rectangulaire à porter sur soi, des couleurs vertes (mais attention avec des couleurs mixed comme vert-jaune ou vert-bleu...) pour habilles ou littérie, se promener en verdure ou faire du sport.*

> A éviter (le mieux), mais si existant à harmoniser rapidement, ce sont les oppositions. Dans notre cas d'aujourd'hui TERRE-EAU resp. EAU-FEU. On dit aussi c'est une destruction, la guerre entre deux éléments... Une telle agression est défavorable sur n'importe quel niveau. *Une opposition de TERRE-EAU se harmonise avec l'élément METAL et une opposition EAU-FEU avec l'élément BOIS. Vous pouvez utiliser les mêmes techniques que pour les 2 premiers points.*

Mais avec les 5 éléments nous pouvons faire beaucoup plus qu'apaiser, harmoniser ou augmenter l'énergie. Les 5 éléments lient L'architecture (Feng Shui), la médecine traditionnelle chinoise et l'astrologie traditionnelle chinoise. Même la lecture de visages (reconnaître son potentiel) se base sur les 5 éléments et avec la cuisines des 5 éléments nous pouvons ajouter une énergie forte aux aliments.

Ce système orientale des 5 éléments est capable d'expliquer les raisons pourquoi c'est comme ça entre les 3 colonnes « architecture-médecine-astrologie » de notre vie terrestre et haut-dela, aussi de la vie universelle.

**Vous voulez savoir ou apprendre plus?**

**Initiation au Feng Shui - cours de 2 jours 27-28 Février ou 2-3 Juillet 2016 / CHF 1'450.-, incl. une analyse individuelle**

Vous aimeriez commencer la formation de conseiller/ère en 2016? Voici les dates des 4 cours de bases obligatoires et le cours d'examen:

- > WSI Initiation au Feng Shui - cours de 2 jours 27-28 Février ou 2-3 Juillet
- > WSII Les étoiles volantes du Feng Shui - cours de 2 jours 17-18 Décembre
- > WSIII Le Business-Feng Shui - cours de 2 jours 29-30 Octobre
- > WSIV La Radiesthésie du Feng Shui - cours de 2 jours 13-14 Août
- > l'examen et du diplôme FFR en 2017 - cours de 7 jours (selon planification 2017)

INSCRIPTIONS: [info@ursulabogatzki.ch](mailto:info@ursulabogatzki.ch)





## LA SANTE DE L'EAU

Au sein du corps de Qi, l'énergie de l'élément EAU a son origine dans la zone des reins.

Comme un lac tranquille, cette énergie reste dormante jusqu'à ce qu'elle soit réchauffée par l'élément FEU. L'énergie de l'EAU éveillée se transforme en vapeur qui s'élève le long de la colonne vertébrale par chong mai, le méridien extraordinaire au centre du corps de Qi. Lorsqu'elle atteint la

région des poumons, cette énergie est rafraîchie et s'écoule comme une pluie pour venir humidifier et nourrir les organes. Puis le cycle recommence.

En harmonie, l'énergie de l'élément EAU gouverne l'aspect humide et Yin du corps. Elle conserve la chaleur et distribue cette chaleur humide et nourricière dans tout l'organisme.

En excès, l'énergie de l'élément EAU "noie" l'énergie de l'élément FEU diminuant ainsi le principe d'expansion de la chaleur : le corps devient froid.

Une personne frileuse, soucieuse et peureuse peut manquer de confiance en soi et devient obnubilée par sa santé. En déficience, l'énergie nourricière des reins est affaiblie. Le système immunitaire est bas, les os fragiles. Timide, la personne manque d'énergie pour pouvoir faire face aux demandes de la vie quotidienne.

Réaction harmonisante de l'élément EAU : soupirer, gémir

Couleur harmonisante : bleu ou noir

Émotions dominantes (équilibre, excès ou manque) : peur, confiance en soi, timidité

Le Mouvement Eau représente la passivité, l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin, alors que le Yang se cache et prépare le retour du cycle suivant. L'Eau descend et humidifie.

### **Aliments tonifiant le Rein:**

#### ***Produits généraux:***

- Sel
- Houblon (la saveur amère améliore la descente de l'humidité dans la vessie. Tonique du système génito-urinaire féminin)
- Salaisons, porc.

#### ***Pour tonifier plus particulièrement le yin du Rein:***

- Algues
- Calmar, crabe, huître
- Sauce de soja
- Châtaigne, orge, millet

#### ***Pour tonifier plus particulièrement le yang du Rein:***

- Agneau, foie de poulet
- Crevettes
- Poireau
- Noix, pistache

Les reins (l'organe lié à l'hiver et l'énergie du YIN) vieillissent, par exemple, en dernier - comparé aux autres organes du corps. Les vieux gens qui meurent d'une mort naturelle, meurent le plus souvent du refus de reins. Faites du bien alors aussi souvent que vous pouvez à vos reins.





## LA SANTE DE LA TERRE

Comme vous le savez, la TERRE a toujours une position spéciale, soit en médecine traditionnelle chinoise, soit en astrologie traditionnelle chinoise, soit en Feng Shui - l'architecture.

Le livre NEÏ KING cite les Maîtres les plus anciens, entourent Hoang Ti, le célèbre Empereur jaune.

L'ouvrage, composé de deux livres, le Su Wen (ou So Ouenn) et le Linn Tchrou, se présente sous la forme d'un dialogue.

Le titre du chapitre 2 du Su Wen est "Les 4 énergies originelles de l'univers" décrit : Bois-Feu-Métal-Eau.

La 5ème énergie, celle qui sera la TERRE est absente, signe qu'au niveau purement énergétique universel, il n'y a pas 5 mais 4 énergies dans lesquelles il n'y a pas de mutations au sens des 5 éléments puisque le centre est absent ou non opératif.

En effet, TERRE, le 5ème terme, est conditionné à l'apparition de la matière dans l'univers.

Ces 4 énergies circulent, ou plutôt diffusent, depuis leur point d'émission.

En l'absence de la "TERRE", le principe cyclique et les mutations n'existent pas encore et l'on ne peut parler de mouvement au sens des "5 éléments".

Lorsqu'elles se concentrent vers un espace gravitationnel, ces 4 énergies se densifient et donnent naissance aux 4 cristallisations universelles fondamentales.

Cependant, ces substances "universelles" sont encore entre énergie et matérialité, entre ciel antérieur et ciel postérieur.

La vertu du centre gravitationnel est de les attirer à lui et de les conduire à la densification et la synthèse en son sein. Cette synthèse donne naissance à la matière.

Le Mouvement Terre, dans le sens d'humus, de terreau, représente le support, le milieu fécond qui reçoit la chaleur et la pluie : le Feu et l'Eau. C'est le plan de référence duquel émerge le Bois et dont s'échappe le Feu, où s'enfonce le Métal et à l'intérieur duquel coule l'Eau. La Terre est à la fois Yin et Yang puisqu'elle reçoit et qu'elle produit. La Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter.



## TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

Il est important de se rappeler qu'il existe un grand nombre de plantes qui sont excellentes pour la santé, et en particulier pour dépurifier les reins; parmi cette grande variété de plantes très efficaces pour



traiter les affections rénales, en voici quelques-unes:

- La prêle : on la prend en infusion pour stimuler la fonction rénale et nettoyer les voies urinaires.
- Le genévrier, le pissenlit, le gingembre, l'ortie, le persil, le trèfle des prés, la solidage et la racine de guimauve donnent d'excellents résultats dans le traitement des troubles rénaux, et toutes se consomment en infusion. On peut également les combiner : de cette façon, leur efficacité sera plus immédiate.

Nous avons également à notre portée des aliments qui vont nous aider à garder nos reins en bonne santé : Le céleri, le cresson, la courge, les concombres, les pommes de terre, la papaye, la banane, le persil, la pastèque, les légumineuses et les graines.

Chacun de ces aliments réalise une fonction très importante dans notre organisme, contribuant ainsi à garder en bonne santé une grande partie de nos organes, et particulièrement les reins.

Malgré l'importance des traitements de nettoyage des reins, il ne faut pas faire une détox trop souvent et fréquent. Avant d'entreprendre ce genre de traitement, il sera bien de consulter un spécialiste qui indiquera quelle cure détox on doit suivre et avec quelle fréquence ; on sera ainsi sûr d'agir correctement.

Mais avec prudence, 4 petits traitements dans les 4 saisons feront sûrement du bien pour vous et votre corps.

- Mélanger un peu d'huile d'olive à du jus de citron et à du vinaigre de pomme ; en prenant une bonne cuillerée, la douleur (calculs rénaux, maux de tête etc.) disparaît immédiatement. Si la douleur revient, répéter ce procédé toutes les heures.
- Le jus de grenade est très utile pour éliminer les calculs rénaux.
- L'infusion de racine de pissenlit est aussi un remède très efficace pour une purification des reins; en prendre deux ou trois fois par jour.
- Le magnésium peut aussi aider à éviter la formation de calculs rénaux, évitant ainsi leurs douloureux symptômes ; 300 milligrammes quotidiens constituent une quantité suffisante. Il est important de connaître les aliments qui en contiennent afin de les inclure dans son alimentation. > graines de courge, graines de lin, graines de tournesol, les légumineuses, millet et riz sauvage.

Rappelez-vous qu'il vaut mieux prendre des mesures de prévention que de chercher à soigner les souffrances et symptômes. Lorsqu'il s'agit d'un organe aussi essentiel que les reins, il est indispensable de prendre toutes les mesures de prévention qui sont à notre disposition !

**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)*



## **RECOMMANDATIONS:**

**IDEES CADEAUX Feng Shui Shop Romandie** [www.formation-fengshui-romandie.ch/fr/shop.html](http://www.formation-fengshui-romandie.ch/fr/shop.html)

- > produits sel d'Himalaya - lampes, sels de cuisine, sel de bain
- > huiles essentielles et savons naturels
- > vitalisation d'eau - Alladin, Lagoena & Nature's design
- > fontaines d'énergie et de prospérité
- > bougies à huile de stéarine végétaux Palm-Light
- > soleils cristallines en vrai d'or pour le centre de coeur de votre maison
- > musique pour méditation et repos



## Profitez des actions actuels de NOEL 2015 (selon stock)



### LAMPES de SEL d'HIMALAYA

ROCK 2-3 kg	32.-	-20%	CHF 25.-
ROCK 4-6 kg	53.-	-20%	CHF 43.-
ROCK 7-10 kg, socle en bois	82.-	-20%	CHF 66.-

KUBUS 12cm, socle en bois	32.-	-20%	CHF 25.-
---------------------------	------	------	----------

BOL de FEU	29.-	-20%	CHF 23.-
------------	------	------	----------

#### LAMPE d'AROME pour huiles essentielles

NATUR	39.-	-20%	CHF 31.-
-------	------	------	----------

KUBUS	42.-	-20%	CHF 34.-
-------	------	------	----------



## RECOMMANDATION DE PURIFICATION



Ce qui est Noël sans ses fragrances, ses odeurs, qui ont pris fin des nez des hommes depuis déjà des milliers d'années. Orange, mandarine, sapin, épinette, cannelle, cardamome, clous de girofle, anis étoilé, gingembre, genévrier et laurier. Parfums sont les lauréats de l'esprit de Noël, les faiseurs de la magie de Noël. A Noël, une cérémonie de purification est indispensable pour honorer la re-naissance de la lumière (solstice). Cette fois une recette de Claudia Müller Ebeling & Christian Rätsch, livre *Weihnachtsbaum und Blütenwunder*.

>> 4 parts encens (résine oliban) - 2 parts sauge blanche - 2 parts cannelle - 1 part feuilles de laurier

Cette purification nettoie la maison profondément des énergies négatives et crée une atmosphère solennelle et convient aussi très bien pour fêter la première de 12 saintes nuits (nuits rugueuses). La date de départ alternative pour les nuits rugueuses est le 21 décembre, le solstice d'hiver.

**IMPORTANT:** ne faites pas seulement une purification en simplement laisser brûler l'encens - faites une cérémonie, créer une fête sacrée de votre acte et n'oubliez pas d'inclure vous-même et votre famille. Vous faites partie du succès du résultat.

Jours favorables pour purifications durant de l'année :

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





## LE RECETTE DES 5 ELEMENTS

### MENU NOËL

#### Mousse d'avocat avec tropic-topping

Moussez la chair d'avocats (T) et mixez la avec poivre (M) et sel (E). Ajoutez 2-3 cuillère à soupe de Philadelphia (B) et le jus d'une demi limette (B) et brasses jusqu'à tout soit bien mélangé. Chauffer une casserole (F) et préparez un peu de bouillon (E) avec l'agar-agar, laissez refroidir un peu et ajoutez le mix à la mousse. Mettez tout dans des verrines et décorez votre entrée avec un tropic-topping de crevettes (E) et ananas (B) au chili (F).

#### SAUMON citronné en robe de chambre

Marinez deux filets de saumon (E) avec du jus de citron (B) et une peu de sel (E). Préparez la farce de Ricotta (B) avec du curcuma (F), Parmesan (T), poivre (M), sel (E) et assaisonnez avec un peu de jus et ceste de citron (B). Posez un filet (E) sur la pâte feuilltée (B). Passez une bonne couche de la farce (B) et mettez un 2eme filet de saumon (E) par dessus. Fermez la pâte (B). Passez au four (F) à 220° env. 20-25 minutes.

Servir avec une salade verte (B), riz (M) ou/et des légumes au beurre (mixed)...

#### Crème de 3 surprises

Crème « épice de pain »: Fouettez la crème (T) avec du sucre (T) et l'épince pour pain (M).

Crème « chocolat »: Fouettez la crème (T) avec du sucre (T), du kakao (F) et du poivre chili (F).

Crème « Stracciatella »: Fouettez la crème (T) avec du sucre (T), vanille (T) et un peu de Whisky (M). Ajoutez lentement du chocolat liquid (F) que cela fait des fils.

Mettez les 3 crèmes couche par couche dans des verres hautes et décorez avec des noix de pécan (T) et cranberries (T) caramélisés avec du miel (T).

**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!**





## CONSEIL FENG SHUI SPECIAL

Le Feng Shui est parfois tout à fait simple, Mais si vous appliquez une seule partie, peut-être le résultat n'est pas si satisfaisant comme vous le souhaitez.

N'oubliez jamais que chaque technique séparée des 12 différentes autres, peut seulement développer son plein effet, si vous appliquez la totalité et quand vous avez une analyse globale de votre situation d'habitation et situation de vie.

### **Centre de coeur - Pourquoi donner une attention tout à fait particulière à ce lieu**

Chaque maison, quelque soit sa configuration, s'articule autour de l'énergie portée par le centre. Dans le Feng Shui, le centre de chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur, le coeur de la maison.

Ce domaine représente la santé générale et bien-être 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. Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler difficilement au soutien des projets.

Imaginons une plateforme sur laquelle se pose une énergie chargée de couleurs multiples qui va prendre appui sur ce socle pour ensuite se glisser dans chaque espace de la maison telle une caresse qui vient nourrir tout ce qui habite le lieu... Cette énergie que révèle le centre est très importante car tous les domaines de vie étant interdépendants.

Placez vous une fois au coeur de la maison et voyez ce qui s'y trouve : espace vide, placards, toilettes, couloir, patio, chambre, cuisine, pièce de vie....

Avez-vous senti la différence et compris? Il est préférable d'y trouver un espace aéré qui va permettre à l'ensemble de la maison de respirer et de transmettre l'énergie dans toutes les pièces.

Toutes les maisons n'ont pas la chance d'avoir un centre qui symbolise directement le coeur et son énergie favorable. Idéalement ça sera la pièce principale de vie ou une entrée dégagée. Elles peuvent facilement être rendue confortable, accueillante et libre de circulation.

Si ce n'est pas le cas chez vous, dans un premier temps, vous pouvez faire:

> Enlever tout ce qui peut alourdir cet espace, ce qui pourrait donner la sensation de lourdeur, gros meuble de famille par exemple qui met l'histoire familiale au centre de la maison.

> Faire en sorte de pouvoir circuler facilement, cela signifie qu'on doit pouvoir se mouvoir sans être bloqué par de trop gros objets ou mobiliers à cet endroit.

> Privilégier un bel éclairage. Si les fenêtres sont petites, un luminaire pourra marquer l'esprit de la luminosité.

> Installer un tapis rond pour le matérialiser ou/et une suspension qui descend du plafond tout en démarquant la zone du centre. Le tapis permet de recentrer l'espace et facilite l'ancrage des habitants.

> Privilégier les plantes en nombre, tel un patio, qui harmonisent et créent du bien-être par la vue et le ressenti – bien sur il s'agit de prendre soin de ces végétaux, sans quoi l'énergie vitale serait bien vite anéantie et provoquerait l'inverse de ce qu'on en attendait...

> Si l'espace est « peu ou mal habité » : En cas de toilettes au centre, ce qui provoque une perte d'énergie, placer un miroir sur chaque cloison constituant cet espace et en particulier sur la porte. Fermer toujours la lunette des toilettes ainsi que la porte. Si la cuisine se trouve au centre, l'alimentation peut prendre trop d'importance. On peut trouver également au centre une chambre à coucher. Le sommeil ou la fatigue prennent une grande place dans la vie des habitants.

> Si le centre est occupé par un placard, un cellier, faire en sorte que l'espace soit bien rangé, propre et occupé par des produits sains.

> Un escalier peut aussi occuper l'espace et provoquer de la nervosité. On dit qu'il perce le coeur des habitants s'il est en colimaçon. Il est bon de le cacher si c'est possible par un rideau ou autre alternative. On apaisera l'énergie en plaçant la couleur verte dans cette zone, en y faisant remonter une plante grimpante le long de la rampe, ou encore y placer une boule à facettes de cristal au centre de la montée d'escalier.

> **Le centre - un mandala et une pierre du centre au coeur de la maison** : un mandala qui, installé au coeur d'une maison, insuffle par la variété de ses couleurs tous les possibilités. Le mandala peut être l'image type de formes symétriques nourries de couleurs harmonieuses. Cela peut aussi être représenté par un tableau lumineux chargé de représentations positives, un visuel de votre choix qui vous permet de vous recentrer... L'idée est de créer son mandala personnel pour activer favorablement le Qi de la maison. Ou p.ex. les beaux soleil-cristalins en or de l'artiste Seylech >> [les soleils pour le coeur de la maison](#)

La pierre du centre - l'aiguille d'acupuncture du Feng Shui. Avec son énergie programmée comme les informations de l'homéopathie, la pierre distribue le battment d'un coeur fort dans toute la maison.

**Prenez donc soin de cet espace, il est le centre de votre maison et aussi le centre de votre vie. Car la façon dont vous allez aménager votre centre aura une influence sur la manière dont vous allez aborder votre vie. Soignez le avec amour en pensant qu'il est le reflet de votre bien-être. En corrigeant les imperfections du centre, vous pourrez replacer vos véritables intentions de vie. Et si vous avez peu de temps à consacrer au Feng Shui de votre maison, alors privilégiez l'harmonie du centre de votre habitat, car vous l'avez compris c'est d'abord par là que vous pouvez changer l'énergie de votre espace de vie.**



## LE MOT A LA FIN

Selon les prévisions de l'Institut de mécanique céleste et de calcul éphémérides (IMCCE), le solstice d'hiver se produira mardi 22 décembre 2015 à 04h47mn57 (UTC) très exactement. Lors du solstice d'hiver, la déclinaison du Soleil est à son minimum (-23°26,1').

A cette date, la durée du jour est la plus courte de l'année, la durée de la nuit est donc la plus longue. Mais en réalité, le solstice est un événement astronomique qui ne dure qu'un instant, au moment où la position apparente du soleil vue de notre planète atteint son extrême septentrional ou méridional.

Encore aujourd'hui, la célébration de Noël correspond, à quelques heures près, au moment de l'année où l'hémisphère nord entre dans l'hiver. C'est le début de l'hiver astronomique.

Comme nous avons appris avec le préface au début de mon Newsletter, la chrétienté s'est appuyée sur une fête païenne, qui existait bien avant que l'on ne célèbre la venue au monde du Christ. Noël tire son étymologie du latin "Natalis dies" (jour de la naissance) qui désignait en Occident le moment à partir duquel les jours se rallongent à nouveau. La lumière revient sur terre...

*Je souhaite à vous tous:*

*365 jours de joie*

*52 semaines de santé*

*12 mois de réussite et succès*

*4 saisons d'amour et d'amitié*

*1 an de bonheur*

*Joyeux Noël Joyeux Jul Joyeux Solstice*

*et Joyeuses fêtes de fin d'année à vous et vos familles*

*votre Ursula*



sources: Wikipedia, 5souffles.com, acupuncture-ieatc.com, amelioretasante.com, qifood.eu/de, fengshui-humaniste.com, traductions (si nécessaire) Ursula Bogatzki