



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

## Edito En 2 Mots

“L'art peut faire le pont entre la nature et Dieu” Io Appel-Guéry

### S O M M A I R E

- L'édito
- Le mouvement, c'est la vie !
- L'évidence, c'est la danse !

### A G E N D A

**Soirée - Info**  
**"Le Massage"**  
 Par Ph. Bricourt  
**Judi 20 mai**  
**19h.**  
**Entrée libre**

### Danse & Massage

**Samedi 12 juin**  
**85€ la journée**  
**Info : 05.56.42.23.94**



### BOUGES, BOUGEONS, BOUGEZ...

Ce mois ci, nous allons aborder le mouvement comme voie du salut. Il est reconnu aujourd'hui, qu'une activité physique permet de se sortir d'entraves, telles que la dépression, certaines névroses, la somatisation et même la fibromyalgie. Lorsque la température du corps s'élève, certains virus et bactéries meurent. C'est ce qui se passe lorsque nous avons de la fièvre. L'activité physique permet donc aussi d'élever la température du corps. Ce feu va brûler les déchets dont l'organisme n'a plus besoin. A l'inverse, trop d'activité physique peut être nuisible et dessécher complètement le corps. C'est un peu ce qui se passe avec les sportifs de hauts niveaux. Trop de sport est devenu néfaste pour leur corps qui crie "pitié...prends soin de moi".

Article complet page 2



### L'EVIDENCE, C'EST LA DANSE !

Atelier "Célébration du corps"

Le samedi 12 juin de 9h. à 17h.

À l'aube du solstice d'été, célébrons la vie à travers le corps. Une journée dédiée au véhicule **dense** qui nous permet de traverser cette expérience que l'on nomme la Vie.

Au programme de la journée, le mouvement sous toutes ses formes.

Danser à travers différents rythmes et traditions. Se placer, se déplacer dans l'espace, se mouvoir, s'étirer, se relaxer.

Lever les blocages du corps instaurés par notre psychisme en déliant notre mouvement.

Lâcher-prise en se laissant transcender par le son, l'énergie, la vie, le mouvement, le massage et retrouver une fluidité originelle.

Tifen Mai 2010

### L'ELIXIR PRECIEUX

100% NATUREL, VEGETAL, BIOLOGIQUE & EQUITABLE

L'ANTI-RIDES EXTRÊME

L'Elixir Précieux est d'une efficacité extrême grâce à la synergie de l'huile de pépins de figes extra-vierge, allée aux principes actifs des huiles essentielles rares et bio.

La rose de Damas, le pamplemousse, la palma-rosa, le bois de rose...

Un soin visage concentré spécialement conçu pour atténuer de façon significatif les rides.

Avec l'Elixir Précieux, la peau est plus lisse, plus éclatante, comme repulpée et dynamisée.

**Votre visage paraît visiblement plus jeune !**

[www.lecactusdemirleft.fr](http://www.lecactusdemirleft.fr)

# Le mouvement, c'est la vie !

## Bouges, bougeons, bougez !

Le mouvement, c'est la vie. L'inertie, c'est la mort.

Tout est en mouvement et la façon authentique de comprendre la réalité est de penser en terme de mouvements : rythmes, vibrations, fréquence, flux, nous dit **Guillaume Laplane** danseur des 5 rythmes.

Les Tibétains aussi nous disent : "**la seule chose qui soit constante , c'est le changement**". La vie est mouvement, action et impermanence.



Tout dans l'univers est mouvement, l'immobilité n'existe pas. Les scientifiques essayent d'expérimenter le zéro absolu. A moins 273°, l'énergie serait figée, plus de mouvement, c'est l'immobilité, l'entropie (désordre) est nulle. Cette température est théorique et n'a jamais été atteinte.

Pour stimuler ses défenses naturelles et booster sa santé, il ne faut pas forcément se mettre au marathon. L'activité physique intégrée dans les gestes quotidiens peut déjà faire une grande différence.

Tout le monde sait maintenant que l'activité physique permet d'activer tous les mécanismes naturels de défense contre les maladies : que ce soient les infections ou les maladies cardiaques ou le cancer (ou le diabète, l'hypertension, le stress, la dépression etc.).

L'insuline, que le corps libère lors de la digestion, est un facteur favorable à la prolifération cellulaire. Il ralentit la mort cellulaire, en particulier celle des cellules tumorales du sein. De plus, il gêne le processus de fixation des œstrogènes libres, favorisant ainsi leur activité dans le corps.

Ces propriétés expliquent les taux importants de cancer du sein, du côlon, de l'endomètre et du pancréas chez des personnes atteintes de syndromes métaboliques, caractérisés par un taux important d'insuline et de glycémie, par une hypertension et un surpoids.

C'est aussi une raison pour laquelle le risque de cancer augmente dans les cas de diabète de type II.

Dans les 24 à 36 heures après l'activité physique, le taux d'insuline baisse dans le corps. De plus cette activité améliore le taux d'insulinorésistance de l'organisme et augmente la captation du sucre. La régularité de l'exercice accroît la durée et l'importance de la captation du sucre.

L'IGF<sup>1</sup> est une hormone sécrétée en même temps que l'insuline lors de la digestion d'un repas. Elle est également en partie responsable de la croissance des cellules tumorales. L'activité physique permet de la même façon de la diminuer. C'est également le cas pour certaines hormones, telle la leptine, qui favorise la multiplication des cellules tumorales.

Pratiquer une activité physique régulière modère la sécrétion de certaines protéines comme les cytokines qui ont un rôle majeur dans le processus inflammatoire. Nous devons toujours conserver à l'esprit que notre terrain est primordial pour être en bonne santé. Alors la traque aux processus inflammatoires est en route. Haro sur tout ce qui tendrait à vouloir enflammer notre système cellulaire.

**L'activité physique permet de muter certains aspects cristallisés de notre personnalité** tout en baissant le processus inflammatoire.

La méditation et la relaxation permettent aussi de ralentir l'inflammation par l'intermédiaire du système para-sympathique qui met l'organisme en "veille"...



(1)Les IGF (insulin-like growth factor), sont des hormones peptidiques ayant une structure chimique semblable à celle de l'insuline. Ces hormones sont majoritairement sécrétées par le foie et libérées dans la circulation sanguine.

# TABLEAU D'INDEX GLYCEMIQUE DE BASE ALIMENTAIRE

Index Glycémique Elevé (réduire ou éviter)	Index Glycémique Bas (préférer)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucres : blanc ou roux, miel, sirop d'érable, de maïs, dextrose</li> <li>- Farines blanches : pain blanc, pâtes (trop cuites), riz blanc, muffins, bagels, viennoiseries, galettes de riz, céréales de petit déjeuner raffinées et sucrées</li> <li>- Pomme de terres, et surtout purée de pomme de terre (sauf pommes de terre de la variété Nicola)</li> <li>- Corn flakes, riz soufflé, (et la plupart des autres céréales de petit déjeuner)</li> <li>- Confitures, fruits cuits au sucre, fruits en sirop</li> <li>- Boissons sucrées : jus de fruits industriels, sodas</li> <li>- Alcool en dehors des repas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extraits sucrants naturels : sirop d'agave, plante du pacifique Stevia, Xylitol, glycine, Chocolat noir (plus de 70%)</li> <li>- Céréales complètes et mélangées : Pain multi-céréales (pas seulement blé) ou fait au levain ancien, riz complet ou basmati, pâtes et nouilles cuites al dente (préférer pâtes semi-complètes ou a base de mélanges de céréales), quinoa, avoine, millet, sarrasin</li> <li>- Patates douces, ignames, lentilles, pois, haricots Flocons d'avoine (porridge), muesli, All Bran, Spécial K</li> <li>- Fruits à l'état naturel, particulièrement myrtilles, cerises, framboises qui aident à réguler la glycémie (on peut y ajouter du sirop d'agave pour sucrer si nécessaire)</li> <li>- Eau citronnée ou parfumée au thym, à la sauge, à l'écorce d'orange ou de mandarine (bio)</li> <li>- Thé vert qui agit directement contre le cancer (sans sucre ajouté ou au sirop d'agave)</li> <li>- Un verre de vin par jour avec un repas</li> <li>- L'ail, les oignons, les échalotes, mélangés aux autres aliments, contribuent à réduire les pics d'insuline</li> </ul>



Retrouvez-nous sur le Web!  
[www.terre-d-eveil.fr](http://www.terre-d-eveil.fr)

**Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac**

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Neï Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

Accompagnement individuel - Groupes - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH

 05.56.42.23.94

Courriel : [info@terre-d-eveil.fr](mailto:info@terre-d-eveil.fr)