



Olivier BON  
**Naturopathe**

Janvier 2016

# Votre lettre

# Santé Nature

---

## Sommaire:

### # L'effet nouveau cycle

### # Responsable de sa santé

### # Travail de groupe

---

## L'effet nouveau cycle

### Je vous adresse tous mes vœux de réalisation de vous-même.

La nouvelle année, c'est le début d'un nouveau cycle, l'occasion de faire un bilan de l'année qui s'en va, de se dire que si ça continue comme ça, à la fin de l'année qui commence, on en sera au même point, dans le meilleur des cas.

Alors on prend de bonnes résolutions comme chaque année, mais on sait très bien que ça ne tiendra pas longtemps...

Pourtant en début d'année, les jours rallongent, nous sentons cette énergie que nous donne la lumière, nous sentons en nous cette envie et cette force de changer...

Mais alors pourquoi ça ne fonctionne pas? Pourquoi ne savons nous pas mettre cette énergie à profit pour changer?

L'inertie est-elle encore trop forte? Sommes nous encore trop empathés dans les viscosités de la saison hivernale pour s'en arracher?

Comment mettre à profit cette énergie, cette volonté de changer qui nous fait prendre des résolutions?

La lumière reprend ses droits depuis le solstice d'hiver, mais elle ne l'a pas encore emporté sur l'obscurité. Le côté obscur est toujours très fort... L'action ne peut pas encore être réellement efficace, le temps de l'introspection liée à l'hiver est encore loin d'être terminé.

Ce qui change depuis le solstice d'hiver, c'est que la lumière augmente. Laissons nos velléités se développer en nous à leur rythme, construisons les solidement à l'intérieur, elles n'en seront que plus durable lorsqu'à l'équinoxe la lumière vaincra.



## Responsable de sa santé

**Je propose un cycle d'ateliers dont le but est d'apporter, des connaissances favorisant votre bien-être sur vos différents plans.**

Ces ateliers se déroulent de façon progressive en 3 cycles d'un an, découpés en trimestres.

Nous commencerons par la dimension matérielle (plus objective) et progresserons vers des aspects de plus en plus subtils (plus subjectifs). Ces trois cycles forment une totalité, et chaque cycle s'appuie sur des bases issues du précédent.

Il ne s'agit pas d'un enseignement à proprement parler, où vous auriez une personne qui sait et transmet son savoir de façon verticale. J'apporte des éléments, fruits d'expériences, de vécu, des connaissances que j'ai eu la chance d'acquérir et dont je me fais le véhicule, et je suggère à toute personne participant à ces ateliers d'en faire autant.

**"L'éducation est votre arme la plus puissante pour changer le monde."  
Nelson Mandela**

Ainsi, la forme est celle d'un atelier qui commence par une présentation, un contenu, et enchaîne par un échange libre. Chaque atelier dure environ 1h30. L'atelier est le lieu où l'artisan s'emploie à façonner la matière pour produire quelque chose grâce à son talent et à sa personne. De la même manière nous nous emploierons à élaborer des savoirs, savoir-faire, savoir-être.

**Deux ateliers par date: 19h et 20h30**

12/01

- Votre santé naturellement;
- Que peut-on voir dans vos yeux ?

19/01

- Qu'est ce que le terrain ?;
- Les bases de l'alimentation saine

28/01

- Les déséquilibres de la thyroïde;
- Dé-faire les régimes, atteindre son poids de santé

02/02

- Pulsologie;
- atelier pratique de pulsologie

09/02

- Chirologie;
- atelier pratique de chirologie

17/02

- Comprendre la digestion;
- Le ventre c'est la vie

23/02

- L'équilibre acide-base;
- Diététique : jeûnes, mono-diète

01/03

- La détoxification;
- Les rhumatismes : arthrose, arthrite

09/03

- Les métaux lourds;
- Le régime paléolithique

16/03

- Les régimes alimentaires;
- Reprendre une activité physique sans se faire mal

23/03

- Les bilans de vitalité;
- La revitalisation

30/03

- Les renforcement musculaire;
- Les routines d'exercices physiques

05/04

- Qu'est ce que la réflexologie ?
- Atelier pratique de réflexologie

13/04

- Le vieillissement;
- Le système nerveux

26/04

- Allergies, intolérances et sensibilité;
- Comment la santé se détériore

04/05

- La peau, les cheveux, les ongles;
- Notions de médecine traditionnelle chinoise **à suivre...**

## Les groupes de travail

Je propose plusieurs groupes de travail. Il vous suffit de vous inscrire sur la liste d'attente. Je vous contacterai dès qu'une place se libère.

### Groupe Assertivité - Affirmation de soi

Dans nos relation, nous pouvons adopter trois comportements différents: la passivité, l'agressivité (avec le sous-type manipulateur) et l'affirmation de soi. L'affirmation de soi ou assertivité est un ensemble de compétences sociales qui s'acquièrent par la pratique, la mise en situation. Le groupe est un moyen privilégié pour s'approprier ces compétences.



L'anxiété sociale qui se manifeste par la peur des autres, la timidité, le trac, le retrait... diminue grâce à des mises en situation et aux restructurations cognitives selon les techniques des TCC (thérapies cognitives et comportementales).

### Groupe Technique de libération des cuirasses

La Méthode de libération des cuirasses (MLC) est une sorte de « psychanalyse corporelle ». Elle utilise l'imagerie mentale et des mouvements inspirés de l'anti-gymnastique pour prendre conscience des tensions emmagasinées dans le corps, nommées cuirasses, et s'en libérer pour retrouver un mieux-être.

La cuirasse se définit comme une armure, à la fois physique et psychique, qui s'est construite au fil des années de façon inconsciente à force d'inhibition. Mon travail de groupe est inspiré de cette méthode.

### Groupe Se nourrir

Apprendre la cuisine saine, le choix des aliments, leurs préparations, le partage du repas.

Préparer ensemble un repas et partager sa convivialité.

### Groupe d'entraînement paléo (Paleofitness)

C'est une approche inspirée de l'évolution humaine qui est basée sur le développement de toutes les capacités de mouvement naturelles à l'être humain.

Cela inclue marcher, courir, sauter, s'équilibrer, le déplacement quadrupédique, grimper, lever, porter, lancer, attraper, nager et enfin se défendre.

Il y a une très grande gamme de techniques et de variations, le plus souvent enchaînées lors de l'entraînement.

Autrement dit, nous sommes très loin de l'idée de musculation par isolation, ou de la recherche exclusive de la force musculaire ou de l'apparence physique comme finalité.

Cependant, comme la pratique est très variée, elle développe des physiques particulièrement harmonieux, le tout au mode naturel.

Le travail se fait en groupe le plus souvent en forêt.

### Groupe de réflexion - Projet Meta

Groupe de réflexion autour de l'écologie humaine, la réalisation de l'homme total. Devenir et amélioration de l'individu et des ses relations avec les autres et son environnement.

