

# PROGRAMME DE VOTRE SEMAINE

The graphic features a central white rectangular area on a black background. At the top, a photograph shows several bottles and glasses filled with various colored juices (yellow, green) set against a backdrop of mountains. Below this, a large brown brushstroke shape contains the text "Semaine Détox" and "AU GÎTE DE LA LOUÈRE". A small circular inset shows a person in a red jacket sitting on a log in a forest. To the right, three smaller circular insets show a close-up of a tree trunk, a dark cave interior with glowing lights, and a scenic mountain landscape with a lake.

**Programme 555**

- 5 jours de détox autour des 5 éléments avec 5 jus par jour dans le Val d'Hérens
- Détox digital
- 5 jus de légumes et fruits frais par jour
- Eveil corporel
- Bains froids
- Randonnées
- Voyages sonores autour des 5 éléments
- Développement personnel (faire le vide, physique, psychique et énergétique, pour accueillir un nouveau projet ou objectif)

**Dates & Tarifs 2024**

- Solstice d'été du 16 au 21 Juin
- Equinoxe d'automne du 15 au 20 Septembre
- Séjour intimiste de 5 personnes en chambre individuelle au cœur de la montagne
- 880frs la semaine

**Gîte de la Louère**

+4178-974-71-13  
Gîte de la Louère-Alpage de Mase  
[www.alpagedemase.ch](http://www.alpagedemase.ch)  
[www.terredosidine.ch](http://www.terredosidine.ch)

**GÎTE DE MONTAGNE BIEN-ÊTRE**





*Je me présente, Sidonie.*

*J'ai débuté le piano à l'âge de 4 ans, et depuis la musique a toujours été une alliée dans les étapes de ma vie.*

*Très jeune je me suis intéressée de près aux médecines naturelles et, à 36 ans, j'ai finalement décidé de me reconversion pour partager mon parcours dans le but que cela devienne plus qu'une façon de vivre mais aussi une profession.*

*Je me suis dirigée naturellement vers la naturopathie qui à mon sens permettait de couvrir et d'équilibrer tous les plans qu'ils soient physiques, psychiques et énergétiques que nous représentons.*

*J'ai choisi l'école ENA&MNC dans le département du Doux en France qui offrait une palette complète de la naturopathie appliquée jusqu'aux approches énergétiques afin de soutenir et de prendre en considération tous ces plans.*

*Quelques semaines avant de reprendre les bancs de l'école, une charmante dame m'a fait profiter d'un bain sonore avec un bol tibétain. Il s'est passé quelque chose en moi d'inexplicable, j'ai été submergée par une joie intense qui m'a remplie d'émotion. Le Son et les Fréquences allaient prendre une place importante dans ce parcours vers les thérapies naturelles.*

*Je me suis donc spécialisée en parallèle en sonothérapie avec Emmanuel Comte qui dirige le centre Medson au Canada ainsi que le Lama Pasang qui vit dans le Jura français.*

*J'ai dirigé mon mémoire sur le pouvoir des fréquences sur les trouble DYS qui permettaient de réguler et d'équilibrer les ondes cérébrales qui seraient la cause de ces troubles.*

*Ces trois dernières années je me suis amusée à diverses expériences avec les fréquences et le mélange des thérapies acquises et j'ai pu observer leurs incroyables pouvoirs de guérison grâce à l'application des diapasons thérapeutiques et des bols chantants sur le corps, l'âme et l'esprit.*

*Je souhaite aujourd'hui vous faire profiter de ces acquis et du bienfait des fréquences au Centre de Thérapie Naturelle "Buena Onda" à Veyras ainsi qu'au Gîte de La Louère que je viens de reprendre sur des projets que je crée pour vous accompagner sur votre cheminement personnel vers le bien-être et une reconnexion avec votre feu de vie.*



*Cymatique de l'éther*

### La Quinte Essence

#### L' ÉTHER

Gouverne toutes nos émotions

« A un moment donné, l'Un se forma du multiple. A un autre moment, il se divisa, et de l'Un sorti le multiple FEU-EAU-TERRRE-AIR »

*Empédocle*

L'Éther occupe l'espace et se présente partout sous la forme de champs de particules et d'ondes. La façon dont l'Éther se manifeste en nous détermine notre relation à l'espace et au concept de liberté, notre façon d'être connecté et notre capacité à évoluer de façon coordonnée. L'énergie éthérique qui s'incarne dans la matière, après s'être divisée en deux forces complémentaires, masculines et féminines, se divise à nouveau en deux pour produire quatre forces élémentaires que l'on nomme les éléments. Ces éléments sont l'Eau, la Terre, l'Air et le Feu. Les Grecs ont déterminé que ces quatre forces étaient à l'origine de toute vie sur Terre et animaient cette vie.

Le cinquième élément, l'Éther, les harmonise et génère un équilibre dynamique.

LA PREMIERE PHASE DE VOTRE SEJOUR COMMENCERA PAR LE VIDE AFIN DE CREER L'UNITE

### Organes en lien : Foie et Vésicule Biliaire.

Vous poserez l'intention de votre séjour et, après un bilan personnel, vous vous retirerez dans votre appartement afin de faire le vide physique, psychique et énergétique en remettant tous vos outils digitaux et en pratiquant une purge adaptée à votre pathologie dite à colle ou à cristaux.

♥ Un moment de silence et de retour à soi ♥

### POURQUOI UNE PURGE ET QUELLES SONT LES BIENFAITS

#### La purge à l'huile de ricin :

Elle est utilisée depuis des millénaires dans différentes médecines traditionnelle. Son efficacité purgative est due à l'acide ricinoléique qui la compose à 90%. Il s'agit d'un acide gras hydroxylé de la famille des oméga-9, capable d'activer les cellules musculaires de la paroi intestinale. Les purges à l'huile de ricin permettent de déloger et éliminer les colles et mucus qui encrassent les intestins mais aussi l'ensemble de l'organisme congestionné. En effet, elles contribuent à nettoyer le liquide lymphatique, chargé de transporter les déchets cellulaires vers les émonctoires, ainsi que le foie et les reins.

#### Le sel d'Epsom :

Si la purge à l'huile cible plutôt les colles, les sels vont cibler davantage l'élimination des acides et des cristaux. L'efficacité du sel d'Epsom tient au fait qu'il favorise la dilatation des canaux excrétoires, notamment le canal cholédoque par lequel sont évacuées les sécrétions du foie, du pancréas et de la vésicule biliaire. C'est pourquoi le sel d'Epsom est particulièrement indiqué en cas de foie engorgé pour son action drainante. Il est également efficace pour la purge intestinale, grâce à l'absorption du magnésium et le rejet du souffre.

Un questionnaire vous sera envoyé afin de cibler la purge qui vous correspond.

♥ *Sentez-vous libre de sauter cette étape, tout doit être fait en conscience de ce qui est bon pour vous et vos limites. Il vous est tout à fait possible de jeûner à l'eau pendant cette phase et laisser votre corps travailler simplement et s'habituer en douceur à votre détox* ♥



*Cymatique de l'eau*

## L'EAU

### RELIE, LAVE, DISSOUT

En médecine traditionnelle chinoise, l'organe gouverné par l'eau sont les reins qui représentent les portes du passé.

L'eau régis nos émotions et représente la vie. Nous en sommes majoritairement composés à 80%.

C'est une force purifiante, mais elle peut être potentiellement destructrice.

L'élément Eau est défini comme étant froid et humide, lourd, obscur et dissolvant, passif, épaisissant et immobile, il est féminin et de polarité négative.

Selon les quatre tempéraments d'Hippocrate les éléments sont associés aux humeurs du corps.

L'Eau correspond au flegme (ou phlegma) qui est défini lui aussi comme étant froid et humide (une personne flegmatique a donc un excès de l'élément Eau).

En astrologie, les signes d'Eau -Cancer-Scorpion-Poisson- sont souvent les plus sensibles (voir même influençables lorsque l'Eau est majoritaire dans le thème), et ont un tempérament variable.

L'Eau stimule également la créativité et l'imagination.

## LA PHASE DEUX DE VOTRE SEJOUR CE FERA EN LIEN AVEC L'EAU LIBERATRICE

Organes en lien : Reins et Vessie.

Elle vous accompagnera dans votre phase de repos après la purge afin de bien hydrater votre corps et de favoriser les échanges intra et extra cellulaires.

L'eau viendra renforcer l'élimination des déchets métaboliques par les urines.

Une légère randonnée sera proposée le long du bisse de Tsa Crête en fin de journée afin d'observer et écouter la douceur et la puissance de cet élément.

Soin collectif

Accompagnement et méditation sonore

Libération des liens du passé -Technique des bonhommes allumettes revisitée-

### ETUDE DE MASARU EMOTO

Docteur en médecine alternative, il a réalisé des études sur les mystères de l'eau. Il a étudié les différents types d'eau, celle du corps humain, celle d'usage courant et celle présente sur Terre.

Il est intéressant de noter que le pourcentage d'eau sur Terre par rapport aux surfaces émergées est identique à celui du corps humain, environ 70% à l'âge adulte. Masaru Emoto pense que cette corrélation est loin d'être anodine et entame une série de travaux sur les cristaux d'eau avec un succès qui lui a valu une renommée mondiale.

Lors de ses recherches et de l'analyse de ces cristaux, il a découvert que les cristaux étaient différents en fonction de l'exposition de l'eau soit à des vibrations positives soit à des vibrations négatives.

C'est de ces expériences et ces faits que Masaru Emoto a écrit son livre intitulé "Le miracle de l'eau", dans lequel il éveille les consciences sur le pouvoir et l'influence des mots.

### LE MIRACLE DE L'EAU

Ce qu'il a découvert également durant ses recherches, c'est que nos pensées influencent l'eau au point qu'une eau polluée dont la photographie montre un cristal déstructuré et chaotique peut devenir un magnifique cristal lors qu'il est confronté à des pensées positives. Il le démontre scientifiquement durant son expérience où une eau polluée s'est transformée en cristal harmonieux après avoir été exposée aux prières d'un moine bouddhiste. Ces expériences sont reproductibles et donc constituent une preuve scientifique.

♥ Imaginez sur notre corps ♥



*Cymatique de la terre*

## LA TERRE

### SUPPORTE, SOUTIENT, CONTIENT ET STRUCTURE

On pourrait associer la Terre à de la matière fertile,  
mais surtout à la vie ! Si on lui adjoint la notion de Déesse-Mère.

La Terre, c'est notre planète et notre lieu de vie, notre maison au sens le plus large du terme.  
C'est elle qui nous nourrit, nous soigne et nous abrite.

L'élément Terre est défini comme étant froid et sec, lourd, obscur, épais et reposant, passif,  
épaississant et immobile, il féminin et de polarité négative.

Selon les quatre tempéraments d'Hippocrate les éléments sont associés aux humeurs du corps.  
La Terre correspond à la bile noire (colera nigra en latin) qui est définie comme étant chaude  
et sèche (une personne avec un excès de Terre sera sujette à la mélancolie).

La Terre régit la stabilité.

En astrologie, les signes de Terre -Taureau-Vierge-Capricorne- sont souvent les plus « terre à  
terre » et en prise avec la réalité (mais si l'élément est très présent dans le thème, il peut y  
avoir une tendance à la froideur et un fort matérialisme).

## LA PHASE TROIS DE VOTRE SEJOUR EST EN LIEN AVEC LA TERRE MÈRE GESTATRICE

Organe en lien : Rate, Pancréas et Estomac

Intégration de jus vert riches en nutriments, en oligo-éléments et en vitamines. Ils vont booster le système immunitaire, la circulation sanguine, réguler le taux d'hormones.

Les os profitent aussi de leurs bienfaits grâce au calcium qu'ils apportent

Eveil matinal

Bain froid

Randonnée consciente en forêt -connexion à la terre-

Soin collectif

Méditation et voyage sonore

Connection aux lignées ancestrales

## LA SYLVOTHERAPIE OU BAIN DE FORET - UNE RECONNEXION A L'ESSENTIEL

Se reconnecter au vivant et se couper des sollicitations du quotidien permet de se recentrer sur l'essentiel, de faire le point.

Une balade en forêt renforce le système immunitaire. Les arbres émettent dans l'air des molécules de protection contre les microorganismes néfastes pour eux, appelés phytocides, qui boostent les cellules NK (Natural Killers) de notre propre système immunitaire, réduisant à long terme les risques de maladies de type cancer.

Il a été constaté scientifiquement que le taux de cortisol dans le sang (l'hormone marqueur du stress) diminuait dès les premières minutes passées en forêt, et que l'effet perdure dans le temps.

La science a également récemment confirmé que la pression artérielle baisse de manière significative après une immersion en forêt.

Le cerveau humain est câblé pour se sentir apaisé dans un environnement aux nombreuses nuances de vert. Les besoins primaires sont assurés, et il va être possible de déployer toute sa créativité, en toute sécurité.

♥ Gaïa ne demande qu'à nous choyer en son sein, retrouvons les plaisirs simples de la vie tout en la remerciant de son pouvoir guérisseur ♥



*Cymatique de l'air*

## L'AIR

### INSPIRANT ET ENTHOUSIASMANT

On peut associer l'Air tout simplement au premier souffle de vie ainsi qu'à la communication

L'Air relie et entoure tout, êtres comme objets

Il nous fait vivre en nous apportant l'oxygène dont nous avons besoin

L'élément Air est défini comme étant chaud et humide, léger, pénétrant et en mouvement, masculin et de polarité positive

Selon les quatre tempéraments d'Hippocrate, Les éléments sont associés aux humeurs du corps. L'Air correspond au sang qui est défini comme étant également chaud et humide (les personnes « sanguines » ont donc un excès d'Air)

L'Air régit la communication ainsi que les capacités non-physiques

En astrologie, les signes d'Air -Gémaux-Balance-Vierge- sont souvent les plus doués pour s'adapter, pour innover, pour trouver de nouvelles idées, et bien sûr pour s'exprimer et partager des messages (mais avec l'élément Air en excès, on retrouve également l'instabilité, la versatilité et la nervosité)

L'Air stimule l'intelligence et sur le plan physique la régénération cellulaire

## LA PHASE QUATRE DE VOTRE SEJOUR SE FERA EN LIEN AVEC L'AIR PURIFICATEUR

Organe en lien : Poumons et Gros Intestin

Jus Blanc pour augmenter la capacité du corps à combattre les infections  
Possèdent de puissantes propriétés antimicrobiennes, antifongiques, antiparasitaires  
et antivirales

Eveil matinal  
Bain froid  
Randonnée en conscience sur le souffle au Lac Louché

Soin collectif  
Méditation et voyage sonore  
Visualisation de ses rêves

## LA MARCHE AFGHANE

La marche afghane est une technique de respiration rythmée et synchronisée sur la marche. Elle est née dans les années 80 à partir des observations effectuées par le français E. Stiegler, auprès des caravaniers afghans, capables d'effectuer des marches de plus de 60 km par jour pendant des dizaines de jours.

La marche afghane remet la respiration au cœur de la marche.

Elle joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas effectués tout en tenant compte de la déclivité du terrain : plus le terrain est pentu, plus les pas seront réduits.

Le rythme reste fonction de chacun, il faut essayer pour trouver son propre rythme : pour l'un, le rythme le plus confortable sera quatre pas alors que pour l'autre ce sera trois ou deux. Le principe est donc l'harmonie, le système de balancier : on doit avoir le même nombre de pas à l'expire qu'à l'inspire et chaque apnée soit être équivalente à la précédente. Par exemple, on aura : 3 pas pendant l'inspiration – 1 pas les poumons pleins – 3 pas pendant l'expiration – 1 pas les poumons vides ; et on reprend.

En montée, la technique est un peu différente : on compte autant de pas à l'inspiration qu'à l'expiration et on adapte le rythme en fonction de la difficulté. Plus la pente est raide, plus le rythme est court : on inspire et on expire sur 4 pas ou 3 puis 2 au fur et à mesure que la pente s'accentue ; sans retenir sa respiration.

### Les bienfaits :

- Augmentation de la capacité respiratoire ;
- Ralentissement du rythme cardiaque et donc repos du cœur ;
- Amélioration de l'endurance ;
- Stimulation de la circulation sanguine ;
- Nettoyage de l'organisme en lui permettant d'éliminer les toxines plus rapidement et d'augmenter le métabolisme de base ;
- Relaxation profonde du corps et de l'esprit.

Cette marche peut être pratiquée par tous et sur tout terrain, même s'il est plus agréable de la pratiquer dans la nature. On en ressentira les effets au bout d'une trentaine de minutes.

En conclusion, la marche afghane, nous promet de nous faire avancer plus vite, plus loin et avec moins d'efforts. Elle est à la croisée de l'exercice physique et de la méditation et, étant ouverte à tous, elle offre une autre vision de la marche et du pouvoir de la respiration.

❤️ *Un plaisir si simple et accessible qui apporte tant ❤️*



*Cymatique du feu*

## LE FEU

### ECLAIRE, RECHAUFE ET FAIT MURIR

On pourrait associer le Feu à la destruction mais le feu est une force de création

Il est tout autant purificateur que créateur, ce qui en fait un élément complexe et puissant

Il réchauffe, éclaire, et il représente aussi notre propre chaleur corporelle

C'est l'étincelle de la vie

L'élément Feu est défini comme étant chaud et sec, léger, clair et pénétrant, actif et en mouvement, masculin et de polarité positive

Selon les quatre tempéraments d'Hippocrate les éléments sont associés aux humeurs du corps.

Le Feu correspond à la bile jaune (colera en latin) qui est définie elle aussi comme étant chaude et sèche (une personne avec un excès de Feu sera dite bilieuse ou colérique)

Le Feu régit la volonté

En astrologie, les signes de Feu -Bélier-Lion-Sagittaire- sont souvent les plus énergiques (et facilement agressif si l'élément est trop présent dans le thème), avec un tempérament passionné

Le Feu, c'est aussi l'ambition, le leadership, mais également le désir, la sexualité

## LA PHASE CINQ DE VOTRE SEJOUR SE FERA EN LIEN AVEC LE FEU

Organes en lien : Cœur et Intestin Grêle

Jus Rouge antioxydant

Améliore la circulation sanguine

Protège les cellules et contribue à prévenir les affections cardiaques

Eveil matinal

Bain froid

Randonnée en conscience avec son feu intérieur au Mont Noble

Soin collectif

Méditation et voyage sonore dans la source d'eau chaude de Cambioula

Prise de parole autour du Feu

## LA TRANSPiration

La première impression qui nous vient lorsque nous transpirons est le fait de se sentir poisseux et sale. La transpiration n'a jamais été plaisante en raison de cet aspect collant et de cette sensation de chaleur qui traverse notre corps. Sachez qu'au-delà de cette gêne récursive, la sudation ou la transpiration présente de multiples bienfaits pour la santé. Quels sont donc les impacts positifs de ce phénomène ?

La détoxication de votre organisme

La sudation aide à la purification de votre organisme, en éliminant les métaux lourds du corps. Ces différentes toxines sont responsables du dysfonctionnement de votre organisme et peuvent provoquer certaines pathologies notamment au niveau de vos organes vitaux tels que vos reins, votre foie ou votre estomac. Stimulez ainsi votre transpiration à travers des exercices physiques pour évacuer efficacement vos déchets métaboliques.

Une peau saine et plus douce

Plus vous suez, plus les bienfaits sur votre peau sont nombreux. En effet, la transpiration permet à votre peau de pouvoir évacuer toute sa saleté ainsi que ses cellules mortes. Pour un résultat optimal, il est important de bien laver et nettoyer l'ensemble de la surface de votre peau après avoir transpiré. De plus, la sueur vous permet d'éviter les infections cutanées ou l'apparition de bouton grâce à l'élimination des bactéries. Votre peau gardera ainsi sa douceur et deviendra plus lumineuse

## Un allié pour le bien-être

La sudation est également un véritable régulateur de votre bien-être mental et physique. Tout d'abord elle contribue à l'amélioration de votre circulation sanguine, mais aussi à la régulation de votre température corporelle. Ensuite, elle apporte de nombreux bienfaits à votre état mental. En effet, la sueur permet de libérer les endorphines du corps et favorise ainsi l'évacuation du stress ainsi que de l'anxiété. Vous vous sentirez alors plus épanoui et plus détendu.

## La réduction des risques de développement de calculs rénaux

La sueur générée par les exercices physiques favorise l'évacuation de sel et donc la concentration de calcium. Nous savons tous que ces composants sont les principaux vecteurs de l'apparition de calculs au niveau des reins. Grâce à des activités physiques régulières, vous pouvez favorablement permettre à votre organisme d'éviter la formation de calculs. Bien évidemment cela doit s'accompagner d'une bonne hydratation.

## Une élimination des virus

En plus d'éliminer les toxines, la transpiration aide également à l'accélération de la guérison. Cela est très sollicité durant les états fiévreux. La sueur va pouvoir faire baisser votre température et évacuer les différents agents pathogènes ou virus de vos pores. La transpiration est la marque que vos défenses immunitaires sont opérationnelles. Ainsi plus vous transpirez, plus votre corps maintiendra une température interne idéale à 37°C ; de quoi vous faire profiter d'un bon sommeil lorsque vous êtes malade.

♥ Stimulez votre feu intérieur ♥

## ♥ QUELQUES SUPERS ALIMENTS ♥

### Pomme :

*Les pommes sont riches en phytonutriments et contiennent des enzymes qui participe à la synthèse des glucides. Elles aident à réguler le taux de sucre dans le sang, ce qui est important pour la santé de la peau car les pics de glycémie peuvent endommager le collagène.*

### Banane :

*Les bananes sont d'excellentes sources d'antioxydants et de glucides sains qui se décomposent en glucose dans le sang pour apporter du carburant à l'organisme. Elles contiennent peu de fibre ce qui les rend facile à digérer. Stimule la production de sérotonine (substance chimique de la bonne humeur) grâce à la vitamine B6 qu'elle contient.*

### Citron :

*Les citrons tonifient le foie et favorise la détoxification.*

### Gingembre :

*Ce rhizome à la saveur épicée contient une substance appelée gingeole qui est très efficace pour tuer les parasites et les mauvaises bactéries.*

### Raisin :

*Grâce aux substances phytochimiques qu'il contient, c'est un excellent coupe faim très riche en vitamine C, il stimule le métabolisme, ce qui contribue à brûler les graisses.*

### Fenouil :

*Source importante de vitamine C, le fenouil aide régénérer et à réparer les cellules. Il soutient la production de collagène et contient également un phytonutritment spécifique qui réduit les inflammations et possède des propriétés antibactériennes naturelles.*

### Epinard :

*Les épinards contiennent du fer qui permettra de donner de l'énergie au corps.*

Céleri :

*Les phtalates que l'on trouve dans les phytonutriments du céleri ont un effet sédatif qui aide à réduire les hormones du stress et à détendre les parois des muscles artériels, ce qui augmente le flux sanguin. C'est une excellente source de vitamine K, C, B6, de potassium, d'acide folique et de fibre.*

Avocat :

*L'avocat est l'aliment idéal pour réguler la glycémie. Il est bourré de bonne graisse dans les- quelles le corps puisera toute la journée.*

Chou Kale :

*Ce légume de la famille des crucifères et le roi des fibres. Il aide à se sentir rassasié pendant un bon moment. Il contient également des antioxydants, beaucoup d'oméga 3 et possède également des propriétés anti-inflammatoires.*

Carotte :

*Excellent aliment pour soutenir le foie, elle stimule la production de bile, ce qui aide à lutter contre la constipation en liant les acides biliaires et en favorisant le péristaltisme ainsi que la progression des déchets dans les intestins.*

Betterave :

*La betterave est riche en acide folique, en potassium, en magnésium, en fer ainsi qu'en vitamine A, B6 et C. Elle augmente naturellement la résistance du corps.*

Radis noirs :

*Source de vitamine B9, le radis noir contribue au bon fonctionnement du métabolisme, à réduire la fatigue et à la régulation du système immunitaire.*

Piment de Cayenne :

*Il boost directement le métabolisme et la circulation. Il contient de la capsaïcine qui stimule les récepteurs de la douleur et donc la fait diminuer.*

## ? POURQUOI FAIRE UNE CURE DE DETOXIFICATION ?

La cure de détoxification est un processus naturel ancestral. Elle permet de drainer le corps afin d'éliminer les déchets accumulés en surcharge.

Elle offre un temps de repos au système digestif et un temps de reconnexion à soi. Dans notre monde de plus en plus pollué, aussi bien dans l'air que dans l'assiette, la détox vient à nettoyer, désencombrer et purifier le corps et l'esprit.

L'écosystème du corps, à la fois performant et fragile, est mis à rude épreuve par les modes de vie contemporains (stress, activité physique insuffisante, alimentation industrielle et transformée, séentarité, pollution de l'air et de l'information, résidus médicamenteux dans l'eau...).

Il est comme une usine qui tourne à plein régime à l'élimination des déchets tels que les toxiques venant de l'extérieur (sucre industriels, additifs, colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, pesticides, métaux lourds, tabacs, etc...). Et les toxines, produites par le fonctionnement du corps (cellules mortes, déchets organiques etc...). Lorsqu'ils sont trop importants, le corps le manifeste par divers signes qui nous signalent que les temps de les éliminer (fatigue chronique, intestins capricieux, kilos en trop, teint terne, cernes, ongles et cheveux cassants, irritabilité, déprime et baisse du système immunitaire).

Pour qu'une détox soit optimal il est bon d'avoir un bon capital santé et une énergie vitale suffisante. C'est pour cela qu'au cours de cette semaine rester attentif à votre énergie. Si une randonnée vous poussez de trop, optez pour le repos. Même si dans notre société tout passe par le faire, ici, venez désapprendre et laissez-vous aller. Cela permettra également de vous retrouver et de faire face à des émotions (positives et négatives) qui n'arrive pas à prendre leur place dans la vie de tous les jours. Accueillez ce moment que vous vous offrez pour aller voir en profondeur ce qui se cache et qu'elle partit de vous souhaite se faire entendre.

Une cure de détoxification nécessite d'aller puiser dans ses ressources pour assurer la fonction d'épuration. Donc pas de détox si vous êtes en sous-poids, épais, carencé voire déprimé etc... Si vous êtes dans l'un de ces états de figure et que vous aimerez entamer une cure de détoxification il est important de revitaliser votre corps en amont. ❤

Loin d'être axée exclusivement sur l'alimentation, une détox est une vraie cure dans de multiples domaines de l'existence.

Une détox se déroule en trois temps :

- 1- Un temps diététique qui précèdera le temps de détox. Supprimez les aliments les plus toxiques (plats industriels transformés, sucres raffinés, alcool, tabac, café...). Modérez ceux qui sont souvent consommés en excès (viandes, laitages, céréales...). Minimisez la quantité d'aliment en prenant le temps de mastiquer et optimisez leur qualité. Buvez en dehors des repas pour ne pas noyer les sucs gastriques essentiels à la digestion.
- 2- Un temps d'élimination, qui ici ce fera pendant votre séjour, afin de stimuler vos émonctoires (peau, reins, poumons, intestins, foie) et faciliter le travail de filtration du sang et d'élimination des déchets.
- 3- Un temps de relaxation, un temps de repos pour prendre soin de soi et où on réduira au maximum le mental afin de réduire les pensées négatives. On s'éloignera des stimuli extérieurs néfastes en posant nos appareils digitaux.

## ? LES BAINS SONORES ?

Un bain sonore est une harmonisation musicale qui allie expression artistique et effet thérapeutique. Il peut être donné comme un soin à un patient allongé ou à un groupe entier.

Le sonothérapeute facilite la répartitions des énergies tout au long de l'harmonisation des personnes. Il ne prodigue pas directement des soins, mais permet de maintenir un espace propice à l'auto-guérison.

Le corps humain est intelligent et sait être un bon guide lorsque l'on se met à son écoute.

Pendant un bain sonore, l'onde sonore des instruments de musique régule l'énergie vitale du corps. La fluidité de notre énergie vitale est un signe d'équilibre et de bonne santé.

Le son fait ressortir les tensions pour mieux les dissoudre progressivement par un effet de vagues qui balaiennent les fréquences parcourant le corps.

Le bain sonore permet un état de profonde détente. Le son provoque un état d'hypnose sonore thérapeutique. Il diminue peu à peu l'activité des ondes cérébrales qui passent alors des ondes bêta, celle de l'éveil, du stress et de la pleine activité, aux ondes alpha, thêta, ou delta celles qui procurent une sensation de relaxation, de paix et de quiétude qui permet de relâchement du mental et surtout du corps physique.

Tout est vibration ! Pour citer Einstein. A l'état le plus élémentaire, l'être humain est constitué des mêmes particules qu'une vibration sonore.

Dans la bible tout commence par le verbe, qui représente le son.

C'est une explosion (le big bang) qui créa la vie sur Terre.

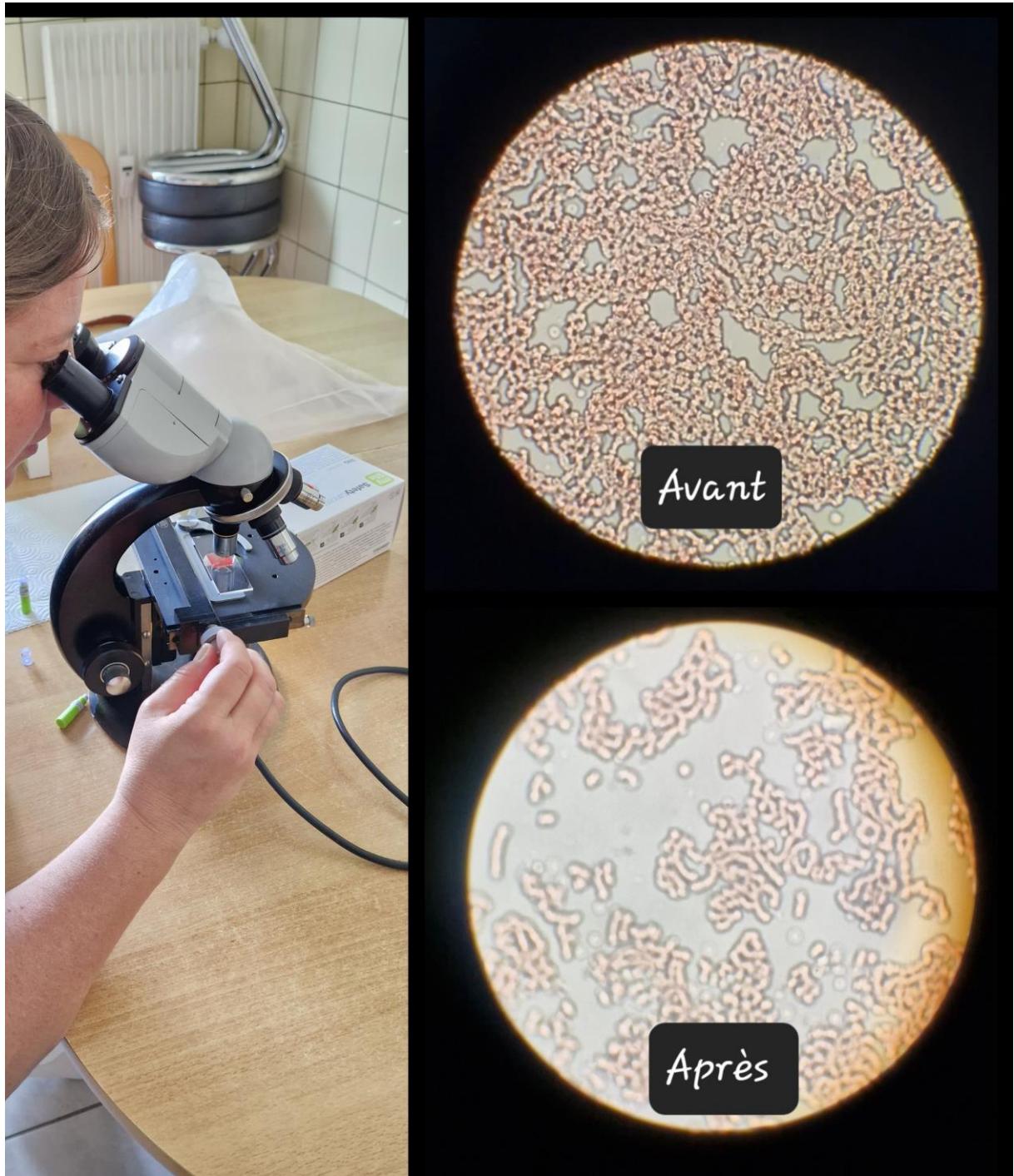
Selon notre état physique, émotionnel, énergétique, nous vibrons à une fréquence différente.

La musique influe souvent sur notre émotionnel selon notre état d'esprit. Le son des bains sonores agit sur notre corps et nous apporte un sentiment de relaxation profonde. Les ondes permettent d'aider à faire circuler l'énergie, et à restaurer un équilibre entre le cœur, le corps et l'esprit.

Le son est aussi un support pour soulager la douleur.

L'être humain étant composé entre 70 et 80% d'eau permet aux fréquences de circuler librement et rapidement. Les vibrations agissent alors directement sur les tissus, les organes, le système circulatoire endocrinien et métabolique ainsi qu'à l'activations des cellules.

Afin de vérifier les bienfaits, j'ai pris des photos test au microscope sur une plaquette de sang prélevé avant et après sur un patient. Je vous laisse juger par vous-même 😊



Ce test a été réalisé sur un bain de gong de 30mn au cabinet de thérapies naturelles « Buena Onda »























