



« Le temps de lire,
comme le temps
d'aimer, dilatent le temps
de vivre. »

Daniel Pennac



© NICOLAS LADINO SILVA

Danses itinérantes

Il existe une pratique dont l'effet libérateur produit des petits miracles dans les corps : la danse. La vision qu'en a Flavie Delmeule, fondatrice de Grand Écart, est inclusive et s'adapte à tous les niveaux, à des années-lumière des exigences de la performance et de la réussite. Ici, une seule chose compte : le lâcher-prise, le rire et la promesse de vivre une expérience mémorable, pleine de bonnes ondes décuplées par les autres participants et soi-même. Chacune des escapades dansées révèle une région française, ses paysages, son terroir et ses activités, avec pour fil conducteur le mouvement et le partage. Chacune d'entre elles est une invitation qui illumine les pouvoirs de la danse tout en voyageant local et en rencontrant de belles personnes. « *En découvrant par hasard une professeure de danse géniale, j'ai compris ce qui m'aidait à me sentir bien : de la musique, bouger mon corps à fond et redécouvrir ma féminité !* » Avec Grand Écart, Flavie souhaite dépoussiérer le côté souvent trop classique et académique des studios de danse, pour notre plus grand bonheur.

Pour vous informer sur les prochaines escapades : www.grandecart.fr

Pour ne plus jeter l'éponge

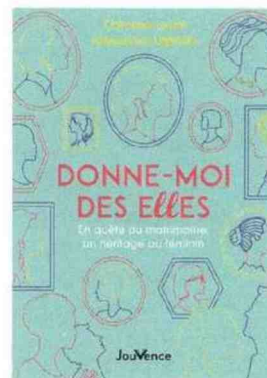
140 milliards. C'est le nombre de feuilles d'essuie-tout jetées en une année, rien qu'en France. Après la naissance de son fils, Benjamin en a eu marre de crouler sous des montagnes de papier jetable à chaque repas. C'est là qu'il a eu l'idée d'inventer, avec ses équipiers de choc Marion et Christophe, des produits durables qui éviteraient les bémols habituels pointés par le témoignage de nombreux utilisateurs. INGA est alors né, qui propose des mouchoirs, des éponges, des essuie-tout et des cotons faciles à utiliser, aussi efficaces que leurs homologues éphémères et qui permettent de faire de grandes économies dans le temps. Un quatuor exigeant, créé avec des matériaux de qualité (la majorité en coton 100 % bio), bien sourcé et bien travaillé, vendu avec des supports et étuis pratiques. De quoi faire écologiquement la différence sans sacrifier son confort d'utilisation. **Profitez de 10 % de réduction sur le site INGA avec le code "HAPPINEZ" : inga.eco**

Levre

ELLES REFONT LE MONDE

Le "patrimoine de l'humanité" est l'expression consacrée pour parler des grands hommes et de leurs œuvres qui ont façonné notre civilisation. Mais où sont passées les femmes pendant tout ce temps ? Loin de s'être cantonnées aux rôles qui leur étaient assignés, elles aussi ont grandement contribué à l'avancement du monde.

Caroline Lesire et Alexandra Ughetto réhabilitent avec intelligence le matrimoine, et proposent de redécouvrir l'histoire des femmes et leurs réalisations. Elles retracent leur invisibilisation par le système patriarcal de l'Antiquité à nos jours et mettent en lumière l'espoir et l'amour impliqués dans l'élaboration d'une société plus juste. Cet essai réussit avec brio à nous captiver autant que le meilleur des romans. La raison de ce succès ? La mise en valeur d'un imaginaire fondé sur la collaboration, l'épanouissement, la justice et la solidarité nous donne une puissante envie de participer à l'évolution qui se déroule devant nos yeux. « *Changer notre récit, c'est changer le monde* », pensent les auteures. Chez Happinez, on croit qu'elles ont raison. **Caroline Lesire et Alexandra Ughetto, *Donne-moi des Elles. En quête du matrimoine, un héritage au féminin*, Jouvence.**



Album



LA VOIX DES FEMMES

Des siècles durant, la voix des femmes fut étouffée et leur corps marqué par le feu – un traumatisme profondément inscrit au cœur de leur inconscient collectif. À travers son chant qui, lui, ne rencontre aucun obstacle à son sublime déploiement, Natalia Doco leur rend aujourd'hui hommage. Dans son nouvel album, *La Sagrada*, qu'elle a enregistré seule, inspirée par la figure de Maria de Magdala, elle harmonise de voix en prières le chemin de la femme consciente qui médite pour trouver la juste place de ses sœurs dans l'histoire universelle. Une transe mystique qui libère les femmes de leurs colères tout en les rassurant sur leur rôle, essentiel. Celle qui a trouvé sa voix au Mexique dans la découverte de l'œuvre chamanique de l'écrivain Carlos Castaneda, après avoir quitté l'Argentine à 21 ans et avant d'arriver en France huit ans plus tard, partage avec nous le goût que lui a laissé ce voyage fondateur autour de la nature et du féminin sacré. À chaque titre, on avance un peu plus dans l'histoire de Natalia et, au-delà du langage, on peut percevoir la vibration, l'émotion qui soigne, plus forte que les mots. **Album *La Sagrada*, sortie le 3 février.**

« C'est inspirant de voir quelqu'un être qui il est vraiment sans éprouver la moindre gêne. »

Don Cheadle

Le temps des semailles

Parce que le premier confinement a eu ce mérite de donner à certains le temps qui leur avait toujours manqué, Bernard Fournier s'est laissé porter par sa passion du potager pour penser puis créer, en janvier 2021, Cornucopia. Signifiant "corne d'abondance" en latin, cette graineterie artisanale angevine propose de nombreuses variétés de semences anciennes reproductibles 100 % biologiques, dont certaines possèdent même la certification Bio Cohérence. Si pour l'instant l'entreprise se fournit en majorité auprès de producteurs et productrices du Maine-et-Loire mais doit compléter son approvisionnement dans d'autres départements afin de pouvoir offrir une gamme suffisamment importante, son objectif à terme est de travailler exclusivement à l'échelle locale et en circuit court. **Pour découvrir les semences : www.cornucopia-bio.com**



Expérimenter l'extraordinaire

Le monde, lorsqu'il est perçu à travers le seul filtre de la matière, a parfois des airs de mur à la surface infranchissable auquel on ne peut prêter un peu de vie et d'âme sans être taxé au mieux d'irréalisme, au pire de folie. Mais est-il encore juste d'enfermer la conscience dans la boîte crânienne tel un oiseau mécanique ? Le 10 juin 2023 restera peut-être gravé dans votre mémoire comme le jour où vous avez ouvert la cage. Six experts vous attendent au Grand Rex de Paris pour vous présenter ce qu'un peu de vie et d'âme peut revêtir d'étonnant autant que de sérieux. Cet événement *Expériences Extraordinaires* va faire voyager votre esprit dans des domaines situés à la frontière de ce que vous pensez possible, mais où peuvent vraiment se rejoindre la science et la spiritualité, dès lors que l'on accepte d'envisager l'intérêt de tous ces vécus partagés par des millions de personnes sur terre : la visualisation avec Bernard Werber, la méditation avec Thierry Janssen, la médiumnité avec Anne Tuffigo, la mémoire cellulaire avec Françoise Nallet, l'hypnose avec Kevin Finel et la communication animale avec Laila Del Monte. Venez nombreux et faites-vous votre propre opinion. **Pour en savoir plus ou réserver vos places : www.fighterproductions.com**



La cuisine conviviale

Imaginez une cuisine participative, à prix libre, qui promeut une alimentation durable et permet à chacun d'y trouver sa place. Ceci n'est pas un rêve ; en fait, il y a déjà neuf endroits comme celui-ci dans toute la France (Paris, Lyon, Lille, Strasbourg, Annecy, Grenoble, Metz et Oullins) ! Ces lieux s'appellent les Petites Cantines, et la cadette parisienne vient tout juste de fêter ses 1 an. Animée par Chloé et Jessica à la bonne humeur irradieuse, cette succursale située dans le 13^e arrondissement réunit des personnes en provenance de tous horizons qui se mélangent avec entrain autour de grandes tablées où tout le monde se réunit pour manger. Ici, chacun est accueilli comme à la maison et est incité à participer à sa façon : on peut s'inscrire pour cuisiner, proposer des ateliers créatifs en dehors des heures de restauration, ou tout simplement faire la vaisselle une fois le repas terminé. Depuis peu, l'antenne parisienne assure les repas du soir en plus des traditionnelles tablées du midi, au menu : soirée jeux, raclette party et immersions thématiques sur les saveurs du monde ! **Pour venir manger ou cuisiner, direction leur site web : www.lespetitescantines.org**



© JERRY WANG

Parentalité florissante

Nos enfants apparaissent sur notre chemin pour nous inciter à nous questionner et à nous dépasser, à travailler sur nos points de tension pour devenir capables de les accompagner dans la découverte de la vie et d'eux-mêmes. Toutefois, il arrive que cette idée, aussi vibrante, poétique et idyllique soit-elle, nous laisse parfois sans mots lorsque le quotidien se corse : gestion des émotions, freins à l'apprentissage, individus à haut potentiel... Nous ne sommes pas toujours équipés pour les écouter et les guider comme nous le souhaiterions. L'équipe Cogito'z s'engage à nous soutenir vers une meilleure compréhension de nos enfants. En effet, ce centre de psychothérapie pluridisciplinaire s'est spécialisé dans la prise en charge des difficultés d'apprentissage et de l'orientation professionnelle de nos jeunes. Afin de nous aiguiller vers une approche fine et éclairée de leurs problématiques et de leurs personnalités, Cogito'z a développé des cours accessibles à tous sur les thématiques phares de la psychologie infantile et adolescente. De quoi nous donner tous les outils nécessaires pour grandir avec eux. **La liste complète des cours 100 % pour tous ici : www.cogitoz.com/les-formations**

« L'objet de mes soins, ce sont les pensées
qui assurent la paix de mon âme. »

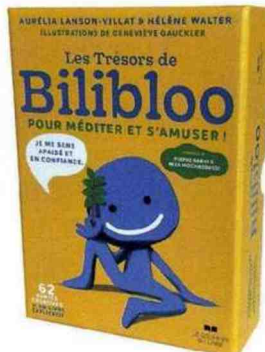
Corine Pelluchon

BAUME D'AURORE PRINTANIÈRE

La sève du bouleau, considéré depuis toujours comme un arbre de sagesse, a le pouvoir de rééquilibrer le corps. Une capacité drainante et une richesse en oligoéléments et en vitamines dont profitaient déjà nos ancêtres médiévaux. Et si vous faisiez de même, en cette période de fin d'hiver idéale pour remobiliser vos énergies ? Une sortie de trois heures au jardin d'Hélène et vous n'ignorerez plus rien sur le bouleau et les vertus médicinales de sa merveilleuse sève. Rendez-vous en mars et avril, dans l'Aisne, pour la déguster fraîche puisque prélevée en direct sur l'arbre. Vous en apprendrez aussi sur les plantes sauvages croisées en chemin et profiterez d'un goûter spécial pour les savourer cuisinées ou en boisson. **Pour en savoir plus : lejardindhelene.blogspot.com**

Accompagner les mères

Aussi magnifique soit-elle, l'arrivée d'un bébé, avec tous les bouleversements qu'elle engage, peut fragiliser la santé mentale des femmes. C'est ce que rapporte une récente étude de Santé publique France, avec par exemple 16,7 % de femmes ayant présenté des symptômes suggérant une dépression post-partum. Et si un accompagnement périnatal – en complémentarité de la prise en charge médicale – pouvait pallier ce problème ? Le CeFAP, organisme de formation spécialisé en périnatalité, propose aux professionnels d'ajouter une corde essentielle à leur arc afin de pouvoir apporter aux femmes et à la jeune cellule familiale une écoute sereine et attentive, autant dans les situations classiques que dans les cas délicats tels que le deuil prénatal, la difficulté maternelle, la prématurité ou l'isolement. **Pour en savoir plus : www.cefap-france.fr**



Les petits Bouddha

Parents, enseignants ou animateurs, vous vous êtes déjà demandé comment initier les enfants à la méditation ? L'enjeu peut paraître de taille, mais pas de stress, Bilibloo est là pour vous guider. Conçu comme un oracle, ce jeu introduit

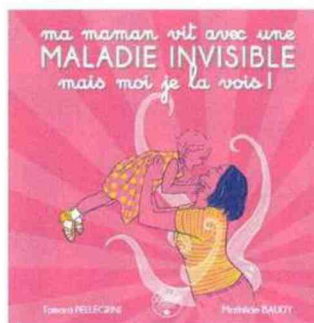
les grands principes de la méditation de pleine conscience aux petits dès 6 ans. L'action d'une carte dure de deux à quatre minutes et mise sur la ritualisation de la pratique plutôt que sur la longueur du temps méditatif. Il rend la méditation accessible à tous et suggère plusieurs manières d'intégrer le jeu dans le quotidien de l'enfant, à la maison comme en classe. Le livret explicatif et les cartes agissent en synergie pour enseigner à tous le fonctionnement des pensées, des émotions, du cerveau, du corps, et de nos interactions tant avec le monde extérieur qu'avec notre monde intérieur. Face à l'hyperstimulation ambiante, ce jeu sème des graines afin qu'ils ne perdent pas pied et puissent retrouver le chemin de leur intériorité lorsqu'ils en ont besoin. À mettre entre toutes les mains !

Aurélia Lanson-Villat & Hélène Walter, illustré par Geneviève Gauckler, *Les Trésors de Bilibloo*. Pour méditer et s'amuser !, Le Courrier du Livre.

Atelier

Pour ces petits yeux qui voient

Il est des maux qui avancent camouflés, laissant croire qu'ils n'existent pas. Ils peuvent être pourtant très invalidants et demander une adaptation permanente. Endométriose, sclérose en plaques, maladie de Crohn, fibromyalgie... Ces maladies touchent au moins un individu sur trois, que personne n'a vraiment le réflexe d'entourer, car on ne se rend pas compte des difficultés que l'on ne perçoit pas. Leurs enfants, par contre, rêvent chaque jour de se débarrasser de l'intrus et pensent à tort qu'en ayant de bonnes notes ou en gardant leur tristesse pour eux, tout pourra s'arranger. Dans un livre à la fois bouleversant et réconfortant, où elles partagent le ressenti d'une fillette dont la maman souffre de l'une de ces maladies, baptisée Chromi, l'auteure Tamara Pellegrini et l'illustratrice Mathilde Baudy proposent aux plus jeunes de mettre en mots et en images ce qu'ils vivent. Support de médiation positif, cet ouvrage offre des outils et des clés de discussion précis et bienveillants afin que les parents et autres adultes de confiance puissent sécuriser les petits autour de situations qui peuvent être inquiétantes pour eux et ainsi leur permettre d'agir pour leur bien-être. **Ma maman vit avec une maladie invisible, mais moi je la vois, Atelier de la belle étoile.**



3 questions à Jérôme Oliveira



© THIERRY SCHMITT

Sur écran, vivre un amour-passion a tout pour séduire quand le romanesque donne aux égratignures du cœur le pouvoir de nous insuffler davantage de vie. Mais en réalité, "tomber" amoureux et se perdre soi-même, c'est plonger dans la souffrance pour n'en rapporter que de la peine. Après la publication de son livre *Brûlant d'amour* (Eyrolles), l'auteur très inspiré et organisateur d'événements inoubliables, Jérôme Oliveira, nous propose dans son volet pratique *Burning Love* (depuis janvier, toujours chez Eyrolles) une réflexion guidée autour du sujet de l'amour qui fait mal, comme un journal intime permettant, à travers 200 questions et quel que soit son statut amoureux, de s'exprimer, guérir, se libérer, changer de peau, tout comprendre sur soi afin d'aimer et d'être aimé tout en étant profondément et durablement heureux.

L'amour qui blesse et qui laisse un vide dans le cœur, est-ce vraiment de l'amour ?

L'amour qui fait mal comme une brûlure n'a rien à voir avec l'amour. On peut souffrir par amour, mais alors ce n'est pas de l'amour. L'amour est le lien le plus intime avec une personne avec qui on se sent bien. L'amour est un état qui nous transporte au-delà de ce qui nous limite. L'amour est une force qui guérit et nous rend plus vivants. Ce qui fait mal en amour, c'est la construction complexe de soi échafaudée depuis notre naissance et inconsciemment très active dans la relation amoureuse : les blessures personnelles, les stratégies de survie pour éviter de souffrir, la manière dont s'est solidifié le lien d'attachement, les traumas, les croyances, les peurs, les codes sociaux, l'image de soi et des autres, les problèmes de communication...

Connaissez-vous le secret pour qu'une relation soit lancée dès le départ sur les bons rails ?

Oui, je connais le secret et il est à partager avec toutes les personnes qu'on aime. À travers mes recherches sur la question depuis très longtemps, j'ai acquis la certitude que l'on peut vivre un amour puissant et profond, dans toutes les formes et combinaisons que l'être humain puisse imaginer et désirer, sans aucune souffrance. L'Homme n'est pas contraint à une vie de médiocrité. L'être humain s'engage mal en relation et souffre en amour parce qu'il ne sait pas qui il est. A fortiori, on sait encore moins qui on a en face de soi. Il est grand temps que chacun se découvre. Et sur ce chemin de découvertes très concrètes, non seulement on guérit de tout ce qui empêche d'être heureux en relation, mais on connaît aussi un soulagement d'amour.

Pourquoi l'amour, même quand il se porte sur une autre personne, nous parle-t-il en réalité de nous-même ?

Une chose est certaine, on ne désire jamais quelqu'un par hasard. La rencontre à deux est toujours une rencontre avec soi-même. Le partenaire que l'on choisit est une opportunité désirée ou inconsciente d'exprimer, de vivre, de ressentir certaines choses que l'on porte en soi. C'est le principe même du désir. Dans une société toxique où beaucoup de gens sont en souffrance, c'est encore plus vrai. On choisit un partenaire parce qu'il peut nous permettre de guérir des parties de soi. Et on souffre de ne pas pouvoir se le dire. Quand on comprend cela, on peut se le formuler à deux. Et plus loin encore, cela signifie que nous avons tous une responsabilité émotionnelle vis-à-vis de soi autant que de l'autre.

Happinez

► 1 mars 2023 - N°72

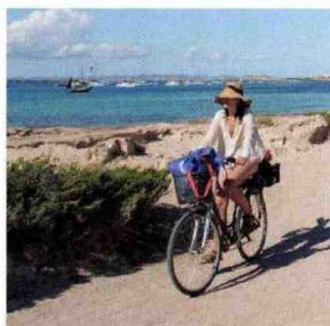
« Dans le véritable amour, c'est l'âme qui enveloppe le corps. »

Friedrich Nietzsche

Une autre terre

À Formentera, les élans créateurs de la nature ont comme réinventé sur la mer espagnole l'un de ces paradis mythiques où les éléments sont au service du bien-être. Il y fait des températures à la douceur louable et le soleil y est présent quasiment toute l'année. Quant à l'air qui la traverse, on peut réellement le qualifier de pur. Mais ce n'est pas le fruit du hasard : l'île est entourée par la plus grande prairie marine de posidonie en Méditerranée, une plante protégée par le Save Posidonia Project – auquel chacun est invité à participer – et qui possède une extraordinaire capacité d'absorption de CO₂ et de production

de O₂. En comparaison avec le bois terrestre, elle absorbe 15 fois plus de dioxyde de carbone et produit presque le double d'oxygène. Tant de trésors que l'Homme doit s'efforcer de préserver. C'est pourquoi Formentera préfère aux voitures les vélos qui peuvent la parcourir sur 32 routes vertes et plus de 100 kilomètres de chemins. Lors de votre prochain séjour, la baignade de rêve dans l'eau bleu turquoise pourra être suivie par un cours de yoga dans le magnifique hôtel Gecko (où est organisé chaque mois de septembre un incontournable festival dédié à cette discipline) ou bien par un parcours bien-être et méditation au nouvel hôtel Teranka.



Local jusqu'au sac

Engagé à son échelle pour préserver notre belle planète, l'Artisan Tisserin propose des sacs de courses écoresponsables et réutilisables pour accompagner les Français dans leur transition zéro déchet. Tissés dans des matières durables, ces sacs ont été conçus pour être les plus pratiques possible, ils sont de parfaits compagnons pour aller au marché où dans notre magasin de vrac préféré. Forte de son enracinement local dans une ville historique de l'industrie textile française, Caudry dans les Hauts-de-France, l'entreprise participe activement à la revitalisation de sa région. Elle prend également soin de notre santé : certifiée Oeko-TEX, ses tissus sont garantis sans substances nocives et sont donc parfaitement adaptés à un usage en cuisine. **Pour en savoir plus : www.lartisantisserin.com**



RASSEMBLÉS POUR LA SANTÉ

Édifice vivant dont la construction se poursuit sans cesse au cours de notre existence, la santé ne souffre jamais des ponts qui permettent d'en relier les différentes conceptions. Deux d'entre elles, et pas des moindres, se rejoindront, les 4 et 5 mars 2023 au palais des congrès de Lorient (56), lors de la 5^e édition des rencontres entre la médecine conventionnelle et les soins naturels. Imaginée par la réalisatrice Anne Sarkissian qui considère le soin de soi comme une condition *sine qua non* à l'éclosion d'une société plus épanouie, cet événement invitera le grand public à apprivoiser, aux côtés de 22 conférenciers, cet état global si essentiel à notre bien-être qu'est la santé. Parmi eux, vous trouverez des spécialistes incontournables et d'autres que vous ne connaissez peut-être pas encore dans le domaine du bien-être (Natacha Calestrémé, Noëlle Cassan...), de la médecine (Dr Jean-Christophe Charrié, Dr Catherine Henry Plessier...) et de la thérapie (Ana Sandré, Stéphane Tétart, Valérie Broni...). Chacun apportera un éclairage sur la complémentarité des approches et tous œuvreront main dans la main au service de la santé afin de vous donner des clés utiles à votre épanouissement personnel, familial et environnemental. **Pour vous inscrire : www.anne-sarkissian.fr/rencontres**

