



Le Rassemblement

SOUFFLE VITAL N°3

# EDITO

C'est aventureux d'écrire pour "Souffle vital" ! Car tout s'expérimente avant d'être transmis... Lorsque nous avons lancé le thème de ce troisième numéro, "Le rassemblement", nous nous attendions, après le numéro "dualités et rivalités", à un peu de paix, voire d'amour... En effet, mais cela se mérite... Car tout se trouve en soi... Les choses n'arrivent pas emballées dans du papier cadeau... Alors, après quelques péripéties, nous avons tous été prêts pour écrire nos articles... et quel bonheur.... l'union, la chaleur humaine ! On vous laisse découvrir ça...



# LES TAOS GIRLS



EGLANTINE

En quête de liberté permanente, je repousse sans cesse mes limites intérieures. Je découvre alors de nouvelles sensations, une perception chaque fois différente du monde. Mon imaginaire a été à la fois l'obstacle et le meilleur guide sur ce chemin vers ma nature véritable. Aujourd'hui, je l'utilise, avec ma conscience du subtil, pour accompagner, avec la confiance en ce que chacun de nous est...

NELLA

Depuis enfant, je me laisse porter et bercer par les mots. Ils sont devenus mes plus précieux alliés. Ils m'ont aidé à guérir bien des maux, à avancer, à grandir, à évoluer. J'ai à présent l'envie de m'exprimer pour vous et avec vous au travers de cette belle aventure qu'est Souffle Vital. ! Aujourd'hui je suis heureuse de pouvoir partager mes textes et mes expériences de vie avec vous ici. Vous pouvez me retrouver sur mon blog !

# LA GENESE



Souffle Vital se veut être une aventure collective !  
Chaque auteur apporte sa vision et les textes  
présentés poussent à la réflexion personnelle...

## **LES TAOS GIRLS**

Depuis plus de deux ans, Nella et Eglantine se re trouvent chaque semaine afin de se soutenir dans leurs projets respectifs autour d'un thé. Leur routine a commencé lorsqu'Eglantine apporta le jeu du Tao chez Nella, alitée. A ce moment de leurs vies, elles souhaitaient toutes les deux réaliser certains de leurs rêves... Le jeu du Tao fait évoluer au hasard des dés les joueurs, a nous de répondre à une problématique personnelle formulée en début de partie. Grâce aux cartes tirées, on se questionne, on se challenge, on s'inspire avec des citations extraites du livre du Tao. Et à la fin, tout le monde y gagne ! Depuis qu'elles partagent ce moment toutes les deux, elles ont concrétisé de nombreux objectifs qu'elles peinaient à atteindre auparavant. C'est ainsi qu'est né le désir de partager cet échange convivial.

## **LE SOUFFLE VITAL**

L'énergie vitale, l'énergie qui fait sortir la graine de terre, l'énergie sexuelle, créative, celle de la vie, qui circule en nous, qui nous rend à nous même, lorsque nous nous abandonnons à elle... Le souffle, l'inspiration et l'expiration, le rythme de chacun, chacune, la douceur ou la force, différent à chaque instant. Se nourrir, créer, s'inspirer, marcher... Chacune son rythme, chacune sa voie, et c'est très bien ainsi !

## **SOUFFLE VITAL AUJOURD'HUI : UN CERCLE DE PAROLE INTERACTIF**

Souffle vital, s'est ensuite, dès le second numéro, élargi à d'autres intervenants réguliers. Il est aujourd'hui un cercle de parole-webzine, ayant vocation à inciter chacun à s'exprimer et faire vivre son propre élan de vie.





Résistez, si possible, à la tentation de tout lire d'un coup. Une fois que vous avez choisi l'ordre dans lequel vous souhaitez enchaîner les éléments, inscrivez la date de démarrage de chaque élément au début de la partie concernée, ainsi que dans votre agenda si vous en avez un. Vous pouvez diviser les trois mois en 5 périodes (une par élément) égales ou inégales, laissez faire votre inspiration.

Prévoyez, si possible, un moment, une heure si vous pouvez, où vous pourrez vous poser pour faire votre Souffle vital au début de chaque période. Installez-vous confortablement, faites vous plaisir, c'est un moment pour vous.

Lisez alors la partie de l'élément concerné, et remplissez la. Ensuite, vous pourrez, si vous le désirez, relire vos notes régulièrement, et laisser opérer la magie...



# MODE D'EMPLOI



Nous vous proposons ici une utilisation de Souffle Vital. Toutefois, vous êtes libre de l'adapter, à vous, à vos besoins...  
Le plus important, c'est de vous faire du bien !

## **En début de saison**

Chaque saison, définissez une quête ; quelque chose qui vous tient particulièrement à coeur en ce moment, qui suscite une réponse ou un dénouement. La partie Quintessence vous oriente sur les énergies ambiantes, ce qui est susceptible d'émerger cette saison. Cependant, ne réfléchissez pas trop, lisez cette première partie et faites-vous confiance, ressentez... A la lecture des articles, votre quête s'affine, rédigez la dans l'écart prévu à cet effet, à la fin de la partie Quintessence. Si aucune quête précise ne vous vient, remplissez cet écart en décrivant votre humeur du moment.

## **A chaque monde**

La déclinaison de votre quête dans chaque monde vous permet de l'approfondir et d'en explorer les différentes facettes. Au début de chaque monde, vous en trouverez le descriptif. Lisez la partie du monde que vous avez choisi, inspirez-vous, remplissez les encarts prévus à cet effet et rédigez ensuite la déclinaison de votre quête dans le monde correspondant. Ce texte vous guidera tout au long de la période, n'hésitez pas à le relire régulièrement.

Chaque élément correspond à une période de la saison, composez votre saison comme vous le désirez, en choisissant vous-même l'ordre des 5 éléments :

- Vous pouvez laisser faire le hasard, vous abandonner en confiance, en jouant l'ordre aux dés, ou par exemple, en utilisant les 4 dames d'un jeu de cartes.
- Vous pouvez suivre l'ordre suivant : l'eau, l'air, le feu et la terre
- Vous pouvez suivre l'ordre en relation avec votre cycle hormonal : le feu la première semaine après vos règles l'air la seconde semaine la terre la troisième l'eau la quatrième semaine
- Vous pouvez bien entendu suivre votre inspiration !

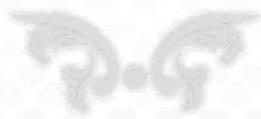
Positionnez vos pages dans l'ordre et c'est parti pour une saison de retrouvailles avec vous !





QUINTESSENCE

Période du... au...



La quintessence est  
ce qui relie le tout,  
ce qui nous relie tous...

A la fin de cette partie, rédigez  
votre intention générale pour  
commencer cette nouvelle saison !



# Quintessence

"Clou mon frere fou, mon coeur le sent, tu es un maître de danse; ce qui me fait dire cela, c'est que je t'ai vu un jour où il t'avaient passé la chemise de toile aux coutures fortes, craquer la camisole et, une fois libre, ouvrir grand tes bras vers l'univers qui console ceux qui, ne serait-ce que l'espace d'un éclair, perçoivent l'immense comme une incitation à la danse." (Daniel Pons *Le fou et le créateur*)





# Face à nos actes lecture d'un tirage de cartes Karl Landais

Mon tirage du jour m'interpelle. Il ne suscite pas seulement mon attention, il « m'ordonne », me conduit à un regard plus attentif sur ce que je pense, observe, de la vie, du principe d'individualité, d'une attitude individualiste.

**Etre soi, sans se séparer des autres**, tel est le message que je peux lire sous mes yeux. Cette « distance », entre nous, m'apparaît soudainement si fragile, et en même temps, semble contenir une force, une puissance, subtile, invisible... Je m'interroge à nouveau.

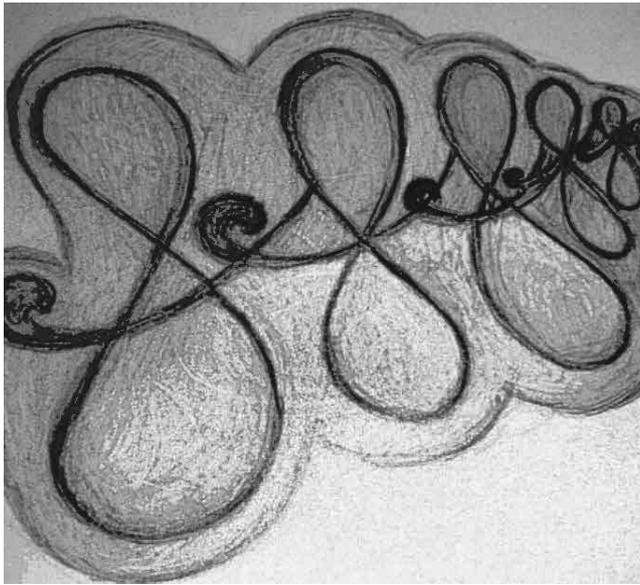
A l'image du tir à la corde, où les plus forts soustraient les plus faibles à des limites qu'ils ne doivent pas franchir, aurions-nous, nous atteint les limites de nos dualités, les limites de notre individualité ? Serions-nous dans l'incapacité de comprendre, de sentir cet espace qui nous unit les uns aux autres ? Nous offrir à une plus large dimension, bien au-delà de « l'un-dividu ».

*« Ressentez-vous ce courant, ces énergies qui s'imposent, ce besoin de calme intérieur, de réceptivité, de concentration, ce besoin d'harmonie, de se relier à quelque chose de plus grand ...»*

Alors je m'abandonne à cette perception grandissante... Je poursuis ma lecture, sans émettre la moindre résistance, même à l'idée, supposée, d'être entraîné dans cette spirale involutive, tiré, toujours, vers le bas. L'illustration de mes cartes, leurs couleurs, la bienveillance qui s'en dégage, me porte, soulage, transforme le poids de mes erreurs, de ma culpabilité, me renvoie dans un premier temps à ma propre auto-destruction et m'invite, ensuite, à la possibilité de changer de cap... L'impulsion se fait plus grande encore, de cesser toutes oppositions, laissant place à un sentiment de paix, d'harmonie.

Je sens cette rupture du bien et du mal, chacune de ces émotions ayant trouvé leur place que par opposition, dans l'amour et le désamour de soi, des autres...



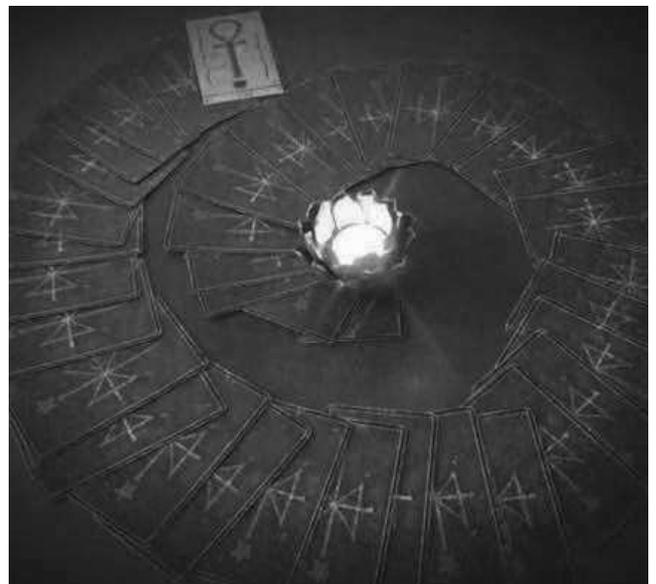


◀ Dans ce mouvement de l'âme et du corps, une nouvelle alliance se fait sentir, toujours animée par cette force tranquille, éthérée ; une invitation délicate à aimer la vie dans toute sa dimension, son immensité.

L'énergie combative n'est jamais loin, ma nature humaine, tendant à un certain élan, résiste ; L'âme, aspirant à ma libération, me montre le chemin du pardon...

Tout se meurt en moi, tout ce que à quoi je suis attaché, mon physique, mon apparence, mon style, tout... l'âme s'unit au corps, retrouve sa place, sa lumière, sa dimension...

▶ Photo du support utilisé pour le tirage : Oracle de la Triade



◀ **KARL LANDAIS**

Accompagnant - thérapeute holistique

Thérapie quantique  
Soins énergétiques  
Magnétisme  
Décodage émotionnel  
Accompagnement nutritionnel  
Guidance par cartomancie et médiumnité

<http://www.karl-auxiliotherapie.com>



# Je ne sais pas vivre en permanence dans l'amour Capucine Brémond

Lorsque je perds le chemin de l'amour, et si j'ai envie de le retrouver (parfois je n'ai pas envie, je préfère être triste ou en colère...), lorsque je n'aime plus donc, c'est par le plaisir que je retrouve mon cap.

Je ne sais pas comment me mettre dans l'amour lorsque je ne le ressens pas en moi. Je ne sais pas aimer ce qui m'agace.

Par contre, je sais faire un geste qui fait grandir mon plaisir. Si mon fils m'agace, je sais lui tirer la langue ou lui faire des chatouilles. Je sais aussi lui dire dans une humeur boudeuse : « et si on allait manger une crêpe, ça te tente ? ». A chaque fois, l'amour arrive derrière.

Lorsque je déteste la terre entière, oui, carrément, la terre entière, je ne sais pas me mettre à aimer tout le monde. Par contre je sais me faire plaisir. Je peux même prendre du plaisir à voir des gens que j'aime et me plaindre à leurs côtés. Et là aussi, l'amour grandit à nouveau.

Je sais faire des choses toutes petites à ma portée, et c'est beaucoup quand je me décide à le faire.

**Vous pouvez retrouver Capucine lors des Ateliers "Hypnose plaisir" qu'elle anime à Paris (infos et réservations [www.capucine-bremond.com](http://www.capucine-bremond.com)) et du séjour "Hypnose et sensualité" qu'elle co-anime à Aix-en-Provence ([www.ensens.net](http://www.ensens.net))**





**Capucine Brémond**

Enseignant-chercheur en pédagogie, praticienne en hypnose éricksonienne  
[www.capucine-bremond.com](http://www.capucine-bremond.com)





# Me rassembler

## Lise Gallois

J'ai longtemps cru que la meilleure façon d'exister, de prendre ma place et de créer des liens féconds était d'être présente "à l'extérieur".

J'ai trouvé des moments que je pensais de joie, la Joie qui signale la reliance et la connexion profonde. Puis j'ai connu des crises, qui m'ont montré ce qui manquait : A vouloir être partout, sauf avec moi, je n'étais nulle part. Je nourrissais certes un pôle important de l'axe, celui de la relation à l'autre. Je n'étais pas dans la superficialité, je suivais des repères profonds. Et en même temps s'activaient les parts de moi "a-vides" de reconnaissance. Qui me déportaient de mon axe, me faisaient me pencher hors de "chez moi", me perdre de vue, brouiller l'image sur la caméra tournée vers l'intérieur. Et dans ces crises, je n'avais plus de repères. Je nourrissais des scénarii de solitude, de misère, de souffrance.

**Alors j'ai choisi de me choisir, de m'habiter**, de faire connaissance avec moi-même, avec les différentes parts de moi. Méditer, au sens de mettre mon mental à sa plus haute tâche qui est de prêter attention à ce qui est vivant dans l'instant, a été la découverte la plus précieuse. C'était puissant et venait aussi toucher des inconforts. Tout ce qui est vivant à l'instant, a-t-on dit ! Petit à petit, par une pratique régulière, en passant par des étapes de découragement, je suis parvenue à passer d'une démarche essentiellement intellectuelle à une présence globale.

J'ai compris dans mes cellules, vibré dans chaque zone de mon corps, que je me reliais pleinement au monde lorsque je me reliais sans conditions à la vie en moi. **Mon corps. Mon unique véhicule**, mon seul contact avec cette intelligence qui régit le vivant. Après plus de 35 ans de mépris, de séparation, j'ai rejoint mon tout petit enfant intérieur, à l'endroit d'où il s'exprimait : dans mes ressentis corporels, que je filtrais et ignorais volontiers, auparavant, comme l'on lâche la main d'un petit enfant réel pour préférer saluer un adulte dans la rue. Je place dorénavant mon attention de façon inconditionnelle sur mes ressentis physiques, mes inconforts, mes douleurs, que j'accueille comme des cadeaux. Comme des bulles qui remontent à la surface pour libérer leur charge, pour servir la vie.







**Lise Galois**

Facilitatrice de réunions en intelligence collective

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



# VOTRE QUETE DU PRINTEMPS



Prenez le temps de décrire tout ce sur quoi vous souhaitez accorder de l'attention au printemps.

Vous approfondirez ensuite votre quête en parcourant les 4 éléments, à votre rythme...

A series of horizontal dotted lines for writing.



EAU

Période du... au...



L'eau nettoie,  
libère des tensions du passé.  
Elle favorise la libre circulation.  
Elle est l'émotion.

A la fin de cette partie, rédigez  
une déclinaison de votre quête  
dans le domaine émotionnel et  
relationnel.



# L'Eau.

"La mort ne nous enlèvera que ce que nous avons voulu posséder. Le reste, elle n'a pas de prise sur le reste."  
Christiane Singer





# Emotion, fantasme et perception

## Eglantine Brémond

Je suis vraiment heureuse d'écrire pour ce Souffle vital n°3 sur le thème du rassemblement. Je me rappelle que j'avais tiré la carte du Roi de coupe, avant de perdre mon ordinateur, pour illustrer les énergies de ce Souffle vital dans le monde de l'eau : un homme protecteur, en qui on peut avoir confiance. Je réalise que, face à l'insécurité, venant des hommes comme des femmes, lorsque je me suis faite cambrioler, j'ai reçu beaucoup de soutien et de protection. C'est cela qui m'a permis de me libérer de mes émotions et d'aborder cet événement avec une toute autre perception.

### **Le temps et l'espace se sont harmonisés pour mon soutien**

Donc je me suis faite cambrioler. Et, c'est incroyable, à quel point j'ai été soutenue lors de cette épreuve, en grande partie, d'ailleurs, par les personnes qui écrivent dans ce numéro de Souffle Vital sur le thème du rassemblement. Certains sont apparus comme par magie, juste après le départ de la police, d'autres étaient là, et c'était prévu de longue date, j'avais rendez-vous avec d'autres le lendemain, d'autres sont venus faire quelque chose dans la région, juste à ce moment là, d'autres ont répondu à mon appel, d'autres m'ont appelée quand ils ont su... L'espace et le temps ce sont harmonisés, pour que toutes ces personnes soient là pour moi... autant vous dire que je trouve ça merveilleux, et que cela m'a beaucoup aidée. J'ai traversé cette épreuve comme une fleur, et parfois, pour ne pas passer pour une folle, j'ai songé à mentir sur mon état, tant il était indécent d'aller aussi bien deux jours après s'être fait cambrioler...

### **Se libérer du fantasme, voir le réel**

Le lendemain du cambriolage, j'ai passé la journée à préparer la première lecture publique d'un de mes textes, à l'occasion du vernissage d'un collectif d'artistes dont fait partie Nella, j'allais donc dévoiler quelque chose de très intime, avec Caroline, Mélanie et son tambour. Nous avons choisi de traverser l'énergie du texte, afin de le livrer, le lendemain, en improvisation.





"la perception change beaucoup, lorsqu'elle est colorée de l'émotionnel, des fantasmes..."

Nous faisons donc des lectures destinées à libérer les énergies parasites qui circulaient pour nous autour de ce texte. Autant vous dire que le contexte était idéal pour libérer mes émotions... Ce que j'ai fait, toute la journée.

J'en suis sortie comme neuve, c'était justement un texte sur la naissance, ouvrir les yeux sur le réel (que je vous livre d'ailleurs dans le monde de l'air)... J'ai ouvert les yeux, libérée de mes émotions, et donc de mes fantasmes, et là ce que j'ai vu, concrètement, était très différent de ce que percevais la veille :

- Le vol de mes deux ordinateurs m'offrait des vacances forcées, que je n'arrivais pas à prendre auparavant, ainsi que l'occasion de renouveler mes outils de communication, ce qui était parfaitement en harmonie avec cette sensation de renouveau que je vivais. J'allais de plus avoir un ordinateur neuf.
- Les cambrioleurs ont retourné l'appartement de fond en comble, m'offrant l'élan pour faire ce grand rangement que je ne parvenais pas à faire, et ont laissé l'argent en espèces, posé quasi en évidence sur une table (seule chose de valeur matérielle, avec l'ordinateur, chez moi).
- L'assurance a payé le remplacement de deux des serrures de la porte d'entrée qui étaient abîmées et que j'aurais donc du remplacer à mes frais avant de partir de cet appartement.
- J'ai compris beaucoup de choses sur mon énergie feu follet, et la nécessité de construire, doucement, les yeux ouverts.
- J'ai vécu des moments merveilleux avec mes amis...

### Question de perception...

La perception change beaucoup, lorsqu'elle est colorée de l'émotionnel, des fantasmes... Je ne dis pas que tout est rose dans la réalité, mais là, oui, j'ai vraiment vécu un avant / après la gestion de mes émotions : deux visions très différentes de la même situation.







## Etre accompagné(e) par Eglantine

Consultations individuelles,  
par téléphone, sur rendez-vous  
(06 52 12 26 98 ou [eglantine@ensens.net](mailto:eglantine@ensens.net))

Retrouver sa sensation originelle

Se libérer du passé et des attentes

Oser être totalement soi

Sentir et vivre ses élans

Créer sa vie

[www.ensens.net](http://www.ensens.net)





**Eglantine Brémond**





Rassemblement  
« Les cercles de l'Eau »  
Initiation des Femmes à la Source

Belle sorcière  
Tes sœurs t'enveloppent  
Cocon de douceur  
Ton cœur se réchauffe  
En leur présence

L'eau coule dans ton corps  
Source inépuisable  
Ton âme sourit  
A ce renouveau

Les Femmes guérisseuses  
Bénissent ton antre  
Tes larmes accueillies  
Dessinent un espoir

**Poème de Jeya extrait du livre  
'Cercles de Femmes chamaniques' écrit par Jeya Juillard aux éditions  
La Voie Blanche**





**Jeya Juillard**





# Les Cercles de l'Eau par Jeya

De Nantes à Toulouse, je me fais une joie de proposer une initiation des Femmes sourcières et de Bénédiction de notre Temple Sacré. Sur le temps de 2 jours, j'accompagnerai les Femmes et les jeunes filles qui se sentent prêtes à retrouver leur Source Sacrée et accompagner à leur tour d'autres Femmes vers leur connexion profonde aux sources, aux fontaines, ruisseaux et rivières.

## **Ce que nous partagerons :**

Se reconnecter à son ventre, Source Sacrée  
Célébrer la puissance de l'eau guérisseuse des sources  
Libérer les émotions de nos lignées de Femmes  
Prendre conscience de notre reliance aux cycles lunaires grâce à l'eau, élément primordial  
Traverser les passages des premières lunes  
Accompagner les jeunes Femmes et célébrer leurs ménarches (premières lunes), ainsi que les Femmes entrées en sagesse (ménopausées). ♥

## **A l'issue de cette initiation vous pourrez :**

Accompagner les Femmes au sein de Cercles de l'eau  
Donner des rituels de l'eau  
Donner des Bénédiction du Temple Sacré  
Trouver votre propre couleur de Femme sourcière...

Contribution : 120€ les 2 jours 80€ pour les adolescentes et jusqu'à 20 ans

**Accessible sans aucun pré-requis Inscriptions à la rubrique les Cercles de l'Eau sur [www.jeya-chamanisme.fr](http://www.jeya-chamanisme.fr)**





# Faire lien entre Passé et Présent pour mieux se rassembler.

J'ai eu une enfance traumatique qui m'a longtemps entravée et empêchée d'avancer et c'est le fait d'avoir rompu brutalement avec ce passé qui m'a permis, à une période très délicate de ma vie, d'aller mieux et de pouvoir enfin « tourner » une page du roman de ma vie. Aujourd'hui, j'ai besoin de plus que juste tourner une page

A présent, je commence un nouveau chapitre. J'ai décidé de faire connaissance avec ce vieux moi, l'intégrer dans mon histoire, passer du déni et de l'oubli à l'acceptation. Ça ne veut pas dire rester dans le passé à me lamenter ou à trop m'analyser. Je laisse cette partie s'exprimer une heure par semaine, chez ma psychothérapeute, si besoin est.

J'aimerai, au cours de cette saison, accepter ce que j'ai pu être par la passé sans en rougir de honte. J'ai besoin de savoir que mon histoire personnelle n'a pas commencé à mes vingt ans, comme je le dis trop souvent dans mes pensées et à haute voix. Non, ce que j'ai été petite fille n'est pas inintéressant ou anodin ; mon adolescence à son importance aussi ce que je suis devenue.

Ma quête pour cette saison est très claire et je souhaitais la partager avec vous. Pendant de trop nombreuses années, je me suis sentie vide, inutile et inexistante. Depuis quelques mois, alors que tout va de mieux en mieux dans ma vie, je suis en recherche d'identité. L'envie d'apprendre ma deuxième langue maternelle est devenue une obsession, sans que je n'arrive à passer de la parole à l'acte. J'ai besoin de définir tout ce qui m'entoure : dans quel espace je souhaite évoluer, en passant des heures et des jours à nettoyer, trier, lister ce que j'aimerai changer ; besoin d'affirmer mes choix, mes goûts....

J'ai également de terribles paniques liées à la mort : d'un côté, ça me rassure, je me sens bel et bien en vie, enfin. D'un autre, ces crises sont parfois handicapantes dans mon quotidien et freinent le cours de mes journées... Il y a peu je me suis rendue compte que si tous ces repères, qui peuvent sembler logiques, évidents pour nombres de personne ne l'étaient pas







Ariste pluridisciplinaire, modèle, écrivaine, bloggeuse.

[www.nellafragola.com](http://www.nellafragola.com)

crédit photo: May Lune





# FESTIV'ELLES

## à Aix en Provence (Cadenet)

### Les 24 et 25 juin 2017

**Jeya et Eglantine seront heureuses de vous rencontrer à l'occasion de ce festival, dédié au féminin, pour les femmes et les hommes.**

Cette édition aixoise du festival, se déroulera sur le thème "Femmes plurielles", il rend honneur au féminin, dans toute sa diversité

*deux jours de créativité, de partages, de découverte, de sourires et de rires, de rencontres riches de sens, en toute simplicité, de cœur à cœur*

Festiv'Elles est un festival solidaire. Les ateliers sont animés par des intervenantes expérimentées qui vous transmettront leur savoir avec plaisir et se mobiliseront bénévolement au service d'une association aixoise qui accompagne les jeunes parents et leur bébé : "Un bébé au naturel", à qui l'intégralité des bénéfices sera reversé.

Au total 19 Femmes (dont 3 en pratique individuelle) seront présentes pour vous rencontrer et partager autour de ce magnifique thème qu'est la Féminité. Vous choisirez entre les nombreuses propositions d'ateliers (3 en parallèle) et les nombreux espaces détente.

Nous vous accueillerons dans un endroit magnifique à Cadenet à la Fontaine de l'aube : un espace écologique, un lieu convivial et créatif, respectueux de la nature.

**[WWW.FESTIVELLES.FR](http://WWW.FESTIVELLES.FR)**



# VOTRE QUÊTE



Declinez ici votre quête du printemps dans  
le monde de l'Eau

A series of horizontal dotted lines provided for writing the response to the prompt.





AIR

Période du... au...



L'air est ce qui oriente le feu,  
il est le domaine des pensées, des  
idées, de l'imaginaire, des attentes ou  
des désirs qui guident le souffle.

A la fin de cette partie, rédigez une  
déclinaison de votre quête dans le  
domaine des idées et de l'expression  
verbale.



AIR





# L'Océan nous attend Mélanie Buonomo

"Encore un petit effort.  
Poursuivons la marche.  
Rassemblons chaque partie du corps,  
nommons chaque animal,  
laissons nous mourir un peu,  
laissons l'Amour inconditionnel nous décaper,  
entrons dans la spirale,  
son cœur, l'œil du cyclone est proche.  
Bientôt un centre solide où nous, rayons unifiés,  
dans l'acceptation de chacun,  
aurons la force nécessaire d'accomplir nos missions respectives.  
Notre toile se tisse et se consolide chaque jour.  
Ayons la force de nous y abandonner.  
Confiance, amour, paix, respect, écoute,  
intégrité, coopération, solidarité  
sont les matières premières de notre étoile.  
Artisans de Lumière, Gouttes d'Eau Bénié,  
peu à peu nous nous retrouvons.  
L'Océan nous attend."





**Artiste de l'Instant Présent, Mélanie anime des Cercles de Femmes et invite l'être à se laisser traverser par le souffle de l'improvisation, chantée, dansée, parlée. Comédienne de formation, cheminant sur la Voie de l'Amour, Mélanie œuvre particulièrement pour la réparation du tissu social féminin.**





# Rassemblement Tristan Edelman

C'est à partir d'une discussion avec Eglantine autour d'une création (artistique) que le thème du rassemblement a émergé. Nous avons réfléchi, et un mot, un seul, nous est venu : celui de projet. A première vue on se dit, monter un projet c'est une occasion pour se rassembler. En tous cas c'est ce qu'on pense spontanément dans notre monde du travail, du produit et des start up. Chemin faisant, l'expérience m'a enseigné que pour espérer se rassembler, il faut faire exactement le contraire : pas de projet. Je sais cela sonne très étrange aujourd'hui, même pour moi c'est un peu une découverte.

En général lorsqu'une proposition émerge il y a un premier moment magique d'enthousiasme. Puis un deuxième où ça retombe et un troisième où ça part en couille. Ce qui m'a mis la puce à l'oreille c'est que chacun part, ou repart, dans son coin parce que finalement : « je préfère monter mon propre projet ». Je ne l'ai pas vu une fois cela, mais mille fois. Alors je nous vois nous réunir pour un moment et repartir illico presto. J'aime bien suivre les autres « projets » et bien souvent ils ont le même destin précaire. Alors au bout d'un moment, si on prend un peu de recul, on voit plein de petites barques perdues sur un océan mouvant. Je me suis dit tout naturellement, que ça devait être une histoire d'argent. Simple : on paye on se rassemble. Ça marche. Dans un premier temps. Parce que le second on le connaît : malaise dans l'entreprise et le travail en général, difficulté d'équipe, manque de reconnaissance, concurrence à la vie à la mort, sabotage de l'institution, burnt out globalisé et en guise de rassemblement on va voir chacun de son côté le psy et/ou on passe aux antidépresseurs... alors même si on reste dans le gros bateau des institutions publiques ou privées, on pense tous les jours très fort à « son projet » comme à un paradis non trouvé.

Et puis il y a une autre réalité, bien grosse elle aussi : le chômage. Ils ont beau s'évertuer à tricher avec les chiffres, à faire des promesses aux entrepreneurs et à donner la faute aux chinois, ben on y coupe pas ; personne. En plus comme la tendance est à diminuer les retraites, les aides sociales, le service public, et à favoriser les assurances, les actions et les fonds de pension (surtout américain depuis l'Europe « rigoureuse ») ...





*Ca ne rassure pas les jeunes et les moins jeunes qui n'ont d'autre choix que de tirer la couverture (ce qu'il en reste) à soi (ce qu'il en reste). Le tableau final n'est plus un océan tumultueux où on cherche sa terre promise, mais plutôt l'ancien lit d'un fleuve tari avec plein de barques qui essayent de ramer sur de la terre dure.*

Voilà : on arrive à quelque chose d'impossible, une sorte de cercle vicieux avec une histoire de projet censé accomplir un souhait profond et ramener de l'argent, et un système de survie qui ne permet pas l'élaboration d'un souhait profond et propose de l'argent précaire — ou cher payé en terme d'épanouissement personnel. Le résultat est un énorme fantasme de réalisation de soi et de rémunération. On court d'autant plus fort après ce fantasme qu'il nous est refusé. Sauf qu'aujourd'hui on est tous épuisé, mais on court toujours — avec plein de béquilles. Alors notre océan il est devenu cette fois un grand désert sans oasis, parce que pendant qu'on recherchait on a perdu l'autre aux multiples visages, même (surtout ?) s'il est à côté de nous. Cet enfermement avec l'autre dans l'isolement et dans la peur de l'autre, je l'ai vu grandeur nature lors des manifs Charlie : tous ensemble dans la conjuration de la peur quand tout le monde flippe. Le beau résultat on le connaît maintenant : pas de protection mais de la surveillance. Voilà le dernier chaînon que les médias construisent avec ferveur : l'autre est une menace à surveiller qui ne doit pas trop se rapprocher de nous. Forteresse Europe, projet forteresse. Un rassemblement pour se désassembler. Dernier tableau : un désert sans oasis avec des personnes égarées qui essaient de boire de la caillasse et qui cherchent la terre promise en mourant de soif, tout en investissant dans des caméras de surveillance.

Mais alors que faire pour se rassembler autrement ? Il devient difficile de croire dans les utopies, les militantismes, les rassemblements ordonnés, les lendemains qui chantent des entreprises libérales. Les chimères du développement personnel et du new age dévoilent leur impuissance. Pour ma part c'est en ouvrant les yeux sur ce désert que — assoiffé, toujours précaire mais enfin désillusionné — j'essaie de retrouver un fleuve avec les moyens du bord : un peu d'art et d'énergétique. Toutefois à force de sillonner ce désert j'ai appris deux trois trucs : déjà je ne prends plus des cailloux pour des gouttes d'eau et surtout, oui et surtout : je n'ai plus de projet ! Plus du tout : OUF !





"le simple fait de faire « un pas hors » et de ressentir l'indomptable est sacrément désanxiogène et prodigue de rassemblement et de chaleur humaine"

Vous n'imaginez pas le bien fou que cela fait ! On vogue sur la vague ! Bien sur je ne le présente pas comme ça. Vous imaginez ?! « - Alors c'est quoi ton projet ? Aucun : ni de vie, ni professionnel. Ah... mais alors tu fais quoi ? J'ai laissé tomber ma barque et je ne prêche plus dans le désert. Olala... tu vois toujours ton psy ? » Non bien sur, je feinte, je dis que j'ai un projet ; et j'en ai plein d'ailleurs ! Mais au fond l'art et l'énergétique, mes créations et tous mes pseudos projets ne sont que des prétextes pour retrouver l'autre aux multiples visages. En abandonnant ma lourde barque aux projets, il devient tellement plus facile d'alléger notre rapport à la reconnaissance à tout va, au but de la réussite, à la réalisation de soi et à l'argent. Cela ouvre à un autre rythme, un autre tempo professionnel et relationnel. Un lieu où le but n'a plus d'importance, plutôt les mouvements qui se créent et que l'on suit. J'ai sans doute regagné un peu d'art et d'énergie au passage.

En termes de rassemblement disons que j'ai compris que cela implique de prendre beaucoup de temps, de la lucidité, un détachement face au système de survie, un accueil de nos détours et aller-retour, une vraie interrogation de nos mobiles de déplacements, de désirs, de notre obsession furieuse de l'échange et de l'utilité, et puis... il y a beaucoup de choses qui nous échappent dans cette histoire. En fait comme la transmission, l'amour et l'amitié, on ne peut ni commander ni espérer le rassemblement ; c'est quelque chose qui prend. On ne sait pas bien ni comment ni pourquoi. Et c'est tant mieux ! J'adore l'indomptable. Quand je sors de ma barque, je me sens plus indomptable que jamais et c'est mon propre corps qui se rassemble. Je ne peux l'expliquer : ce n'est pas une question de valeur, de responsabilité, d'espérance, de sauver la planète ou de trouver son âme sœur, mais juste de sortir de la barque et du gros bateau institutionnel. Bien sur le désert moderne est un labyrinthe qu'il faut connaître dans ses moindres détails pour ne pas prendre une impasse pour la sortie — et on tombe souvent dans les pièges — mais le simple fait de faire « un pas hors » et de ressentir l'indomptable est sacrément désanxiogène et prodigue de rassemblement et de chaleur humaine ; et je ne sais pas bien pourquoi ;-)





**Tristan** est énergéticien, khoroliste et danseur chorégraphe.  
[www.transemutants.com](http://www.transemutants.com)





# Naître au monde Eglantine Brémond

Debout, Louise se sentit perdue, les pieds sur terre, elle tournait la tête dans tous les sens, telle une girouette sans mat, elle se sentait implorer. Qu'est-ce que le réel ? Tout ce qu'elle avait pris pour tel jusqu'à ce jour s'effondrait. Ses fantasmes, anéantis, il ne restait plus que le vide, et un épais brouillard dont elle ne voulait pas se débarrasser, la clarté l'effrayant davantage encore...

Elle osa déplacer son pied vers la droite, elle sentit une décharge monter dans sa jambe, tout le long de son corps, ouvrir ses yeux qu'elle désirait fermés, sur l'étendue du monde, inadmissible... Elle étendit ses bras, comme pour toucher des murs invisibles, sur les côtés, et un haut le coeur l'envahit. Sa poitrine brûlait, elle se sentait assoiffée, desséchée. Elle ouvrit la bouche sur l'humidité de l'air, et sentit, pour la première fois, la fine eau rentrer en elle, en permanence. Elle demeurerait assoiffée au milieu de ce bain et du se résoudre à boire de son propre chef... baignée dans l'eau ambiante et asservie par un verre...

Louise, ma douce, pourquoi ces mots durs envers toi, qui est au service de qui ? toi ou la vie ? Ne vois tu pas que tu brilles en permanence, telle une étoile au firmament de mon coeur ? Et moi, ange, vie, âme, qu'importe, je te désire autant que tu me désires, alors bois ce verre d'eau, prend le, je suis à ton service... ma servile Louise, ma chère Louise, mon bonheur tendre... arrête cette litanie qui me blesse autant que toi, car vois-tu, en réalité, je suis réel. Alors prend garde à ne pas te faire mal en te piquant à tes propres épines. Je suis l'eau, tu es le verre... bois l'eau, sois moi, sois toi, essayons-nous, lavons-nous ensemble... Pose ce verre sec sur la table de ton désir, et ressourcette-t-y sans cesse, vide-le, remplis-le, lave-le, salis-le, bois, vis ma Louise, vis, une bonne fois pour toutes... ressourcette-toi à ce mouvement permanent et continu, tu ne craindras plus rien...





**Recevoir un texte personnalisé d'Eglantine : [www.ensens.net](http://www.ensens.net)**

Les textes que j'écris, en laissant ma main courir sur le papier, sortent de mon ventre, ils sont le prolongement de mon énergie, reliée à celle de la vie.



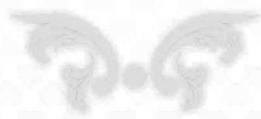
# VOTRE QUÊTE



Declinez ici votre quête du printemps  
dans le monde de l'Air :

A series of horizontal dotted lines provided for writing the quest details.





CAROLINE GAUTHIER

Auteure du Roman Initiatique  
**"Au Nom du Corps"**

Blog :

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



# VOTRE QUETE



Declinez ici votre intention du printemps  
dans le monde du Feu :

A series of horizontal dotted lines provided for writing the intention.





TERRE

Période du... au...



La terre est en lien avec ce que  
la vie crée, la matière, les êtres, les  
lieux auxquels elle a donné  
naissance.

Elle est la concrétisation.

A la fin de cette partie, rédigez une  
déclinaison de votre intention dans le  
domaine du concret et de votre  
environnement matériel.



# Terre





# LA CONCRETISATION

Le thème de rassemblement m'évoque énormément de sujet. Pour une fois, j'ai décidé de ne pas me cantonner à un seul thème. Cette fois-ci, je compte aborder le monde de la Terre dans son ensemble. Vous avez du surement lire et travailler sur le thème dans les autres éléments, impliquant davantage l'aspect psychique, émotionnelle et relationnelle. Maintenant, comment concrétiser tout cela dans le palpable, le matériel ? C'est ce que je vais essayer de faire. Il faut savoir que je travaille à ce vaste sujet depuis déjà plusieurs années, et qu'à force d'expérience, j'avance de plus en plus près de mes objectifs mais je n'ai pas encore terminé mon parcours... Grâce aux deux premiers souffle vital sur les thèmes de la Renaissance et des Rivalités, j'ai pu débroussailler mon esprit trop encombré. Je suis fin prête à faire encore plus de place pour unir ce que je souhaite avec ma réalité. Et vous ? Prêt ? Allons-y !

## **Qu'est-ce que serait votre idéal de vie ?**

Etes-vous capable d'imaginer ce que serait votre vie physique parfaite ? Comment seriez-vous habillé ? Comment organiseriez-vous votre planning ? Quelles activités feriez-vous ? A quoi ressemblerait l'appartement parfait ? J'ai toujours trouvé le ménage, le tri dans les vêtements exténuant. Que devais-je garder, que devais-je jeter ? En réalité, ce qui m'empêchait d'y voir clair, c'est que je n'avais aucune idée précise de ce que je voulais. Commençons donc par imaginer tous nos rêves accomplis !

## **Ne pas tomber dans le piège de la perfection !**

Toutefois, ne tombez pas dans le même piège que moi, celui de la quête de la perfection ! Pour ma part, une fois redescendue de ma tour d'expectation surréaliste, j'ai commencé à lister ce que je pouvais faire, en partant du plus simple au plus complexe. Faire des listes est la solution miracle pour moi ! J'aime en barrer une ligne une fois la tâche accomplie. C'est très satisfaisant. Essayez de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous : faire des listes, un rétro planning, des tableaux d'inspirations, un cahier pour prendre des notes... Le plus important,





"Commençons donc par imaginer  
tous nos rêves accomplis !"

c'est que l'on soit à l'aise et que le support choisi soit source de motivation, et surtout pas un obstacle !

**Par où commencer ?**

Ca, en réalité, vous êtes le seul à avoir la réponse. Je sais qu'il existe pléthore de techniques et de livres sur le sujet, qui vous conseilleront un seul ordre. Mais je pense sincèrement que le plus important est ce que vous vous considérez comme prioritaire. Qu'est-ce que vous souhaiteriez voir changer le plus vite ? Le rangement que ce soit votre demeure entière ou juste une pièce en particulier ? Votre garde-robe qui ne vous plait plus ? Votre agenda trop surchargé ? La reprise ou le commencement d'une activité physique, manuelle, artistique ? Avoir plus de temps avec vos proches, vos amis ? Réaliser un rêve, professionnel ou personnel ? Partir en voyage à l'autre bout du monde ?

**Le plus important...**

N'oublions jamais que le plus important, au final, c'est de pouvoir se trouver un bel équilibre. Se rassembler, unir ce que l'être veut avec l'ancrage dans la Terre.

LISTEZ ICI VOS TÂCHES PRIORITAIRES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





Ariste pluridisciplinaire, modèle, écrivaine, bloggeuse.  
[www.nellafragola.com](http://www.nellafragola.com)  
crédit photo: Maeva



# Les rituels de Jeya

## Le rassemblement

Dounia regarde derrière sa fenêtre, assise dans son fauteuil qu'elle quitte rarement depuis ce long hiver.

Ce matin, elle entend un chant dans l'arbre tout proche de la maison. La vieille femme scrute le paysage et soudain, elle aperçoit deux oiseaux qui s'affairent à cueillir des brindilles et les rassembler dans leur bec, inlassablement.

Ils préparent un nid pour accueillir la Vie sur la branche la plus haute du tilleul.

Un sourire se dessine sur le visage de Dounia, un espoir se faufile dans son cœur endeuillé.

Depuis que son fils est parti elle n'avait plus souri.

Les hirondelles s'approchent alors de la baie et lui chantonnent une mélodie :

*De ton âme à nos cœurs laisse vibrer l'Amour  
Dans tes yeux fais briller des milliers d'étincelles  
De nos ailes à ta voix déploie ton Renouveau*

Dounia croit rêver, elle ne sait si elle songe ou si elle entend vraiment les hirondelles lui parler.

Alors elle trouve la force de se lever et ouvre la fenêtre, les deux oiseaux s'envolent, puis reviennent vers elle, tournoyant au dessus de sa tête et entonnent de concert : **Reviens dans le jardin et fais danser tes pieds...**





# "Reviens dans le jardin et fais danser tes pieds..."

La vieille femme sent soudain la force de la Terre, jaillissante et puissante inonder tout son corps d'un soubresaut de vie.

Son visage frémit lorsqu'une légère bise lui caresse les joues, elle hume les volutes douces des rayons du soleil printanier.

Lorsqu'elle arrive au pied de l'arbre, elle regarde sa cime et aperçoit l'œuvre opérée par le couple d'oiseaux, miraculeuse architecture que ce nid. Puis son regard se dirige vers le ciel et elle voit un nuage en forme de cercle flotter avec le vent.

Alors une idée lui vient... Elle monte dans sa chambre et sort de sa boîte à chapeaux son vieux papier à lettres, et sa plus belle plume.

Elle s'installe à son bureau et dépose sur chaque feuille la prière des hirondelles qu'elle adresse à toutes celles et ceux qu'elle n'a pas vu depuis tant d'hivers.

Le lendemain elle entreprend d'envoyer toutes ces lettres ainsi qu'à ses voisines et voisins.

Deux jours plus tard, sous la nuit étoilée, ses amis sont venus célébrer le Printemps.

Dans cet élan d'amour, symbole de renouveau chacune chacun dépose au pied de l'arbre une pierre sur laquelle un mot doux est écrit. Un grand cercle de pierres encercle le pied de l'arbre qui miroite sous la pleine lune, puis les enfants déposent une farandole de feuilles en un cercle plus vaste.

Au fond de son panier Dounia a déposé des pochettes de soie qu'elle avait brodées il y a bien longtemps, elle en offre à tous ses convives ...à l'intérieur reposent des graines.







**Jeya**, Maïeuticienne –chamane, auteure et conférencière, accompagne les Femmes et les couples au sein de cercles en France et à l'étranger, anime des ateliers de Medecine DanSe et créatrice de Festiv'Elles.



# VOTRE QUÊTE



Declinez ici votre quête du printemps  
dans le monde de la Terre :

A series of horizontal dotted lines provided for writing the quest details.





LE BILAN



Il est temps de faire le bilan de  
cette saison...

Notez ce qui vous semble avoir  
progressé par rapport à votre  
quête initiale.

Prenez ensuite un moment pour  
vous remercier...





# BILAN DE MA QUETE DU PRINTEMPS

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





# Séjour "Hypnose et sensualité" Les 8 et 9 juillet 2017

**Rencontrez Eglantine et Capucine à l'occasion  
du séjour "Laisser vivre ensemble" sur le thème des sensations**  
(hébergement à Aix en Pce, inclu dans la formule, du vendredi au dimanche)

Prendre un nouveau départ dans sa vie  
Vivre un temps de partage initiatique  
Profiter d'un séjour dans la nature provençale et la ville d'eaux

Animé par :

**Eglantine Brémond**, écrivain, animatrice de cercles, énergéticienne  
[www.ensens.net](http://www.ensens.net)

**Capucine Brémond**, enseignant chercheur, hypnologue, spécialiste du plaisir  
(découvrez l'approche de Capucine sur "Radio médecine douce" dans l'émission  
"Il est où le plaisir féminin" et sur son site [www.capucine-bremond.com](http://www.capucine-bremond.com))

**Arnaud Schewin** : Arts énergétiques (kung fu, qi qong, yoga), méditation et  
médecine chinoise. [www.layama.fr](http://www.layama.fr)

Des cercles de parole (dont un sur le plaisir sexuel)  
Des rêves éveillés, de l'auto-hypnose, de l'écriture inspirée  
La redécouverte de ses sensations et de son mouvement  
Des pratiques dans la nature  
Des rituels "plaisir" tout au long de la journée  
Un buffet "plaisir d'été" à volonté

**infos et réservation [WWW.ENSENS.NET](http://WWW.ENSENS.NET)**





**"L'union" illustration de LYNÄ**  
studiolyna@gmail.com





# Séjour "Rythme et énergie" Les 22 et 23 juillet 2017

## **Rencontrez Eglantine**

**du séjour "Laisser vivre ensemble" sur le thème "danse et rythme intérieur"**  
(hébergement à Aix en Pce, inclu dans la formule, du vendredi au dimanche)

*Prendre un nouveau départ dans sa vie  
Vivre un temps de partage initiatique  
Profiter d'un séjour dans la nature provençale et la ville d'eaux*

Animé par :

**Eglantine Brémond**, écrivain, animatrice de cercles, énergéticienne  
[www.ensens.net](http://www.ensens.net)

**Caroline Nicolas**, comédienne, professeure de danse

De la danse  
Des cercles de parole  
Des rêves éveillés, des rencontres imaginaires  
de l'auto-hypnose, de l'écriture inspirée  
Des temps d'ancrage dans le quotidien  
Des pratiques dans la nature  
Un buffet "plaisir d'été" à volonté

**infos et réservation [WWW.ENSENS.NET](http://WWW.ENSENS.NET)**





# Séjour "Confiance" Les 17, 18 et 19 août 2017

**Rencontrez Eglantine et Mélanie à l'occasion  
du séjour "Laisser vivre ensemble" sur le thème de la confiance**  
(hébergement à Aix en Pce, inclu dans la formule, du vendredi au dimanche)

Prendre un nouveau départ dans sa vie  
Vivre un temps de partage initiatique  
Profiter d'un séjour dans la nature provençale et la ville d'eaux

Animé par :

**Eglantine Brémond**, écrivain, animatrice de cercles, énergéticienne  
[www.ensens.net](http://www.ensens.net)

**Mélanie Buonomo**, actrice, coach vocal, animatrice de cercles, tambour  
chamanique [www.lamaisondelapaix.com](http://www.lamaisondelapaix.com)

Des cercles de parole  
Du tambour chamanique  
Des rêves éveillés, de l'auto-hypnose, de l'écriture inspirée  
De la libération vocale  
Des plans d'action réalistes  
Des pratiques dans la nature  
Des rituels "confiance" tout au long de la journée  
Un buffet "plaisir d'été" à volonté

**infos et réservation [WWW.ENSENS.NET](http://WWW.ENSENS.NET)**





**Pour soutenir Souffle vital,**  
faites un don du montant de votre choix en  
recopiant ce lien dans votre navigateur  
Internet :

<http://sowilen.com/index.php/souffle-vital/>

Merci pour vos dons lors du précédent  
numéro, c'est grâce à vous  
que nous avons pu acheter  
cette jolie maquette de webzine !





Merci à vous d'avoir été avec nous !

On se retrouve avec Souffle vital n°4  
**"Le couple"**

sortie le 21 juin 2017

(Infos sur la page facebook  
"Souffle vital")

Retrouvez-nous en vidéo  
sur la chaîne Youtube "Souffle vital"

Et venez partager vos progressions  
sur le groupe facebook :

"SOUFFLE VITAL - Groupe de Parole"



