ICI & MAINTENANT

MAGAZINE DES TRANSFORMATIONS INDIVIDUELLES ET SOCIÉTALES

RUBRIQUE POUR LES PROS

ET POURQUOI PAS SLASHER ?

CRÉER SA VIE PROFESSIONNELLE

VIE

CRÉER SA VIE
C'EST CRÉER SON JARDIN

APPRENDRE DE SON ENFANT

PARLER DE LA MORT
C'EST PARLER DE LA VIE

CRÉER SA VIE

GRATUIT • NANTES, SES ALENTOURS, SON VIGNOBLE

NUMÉRO 2 • AUTOMNE - HIVER 2020/21

Vous avez besoin de réfléchir
à votre trajectoire ?

Vous avez envie d'ajuster votre style
de vie ou votre rythme ?

Un accompagnement à votre mesure

Le coaching n'est pas réservé aux dirigeants et cadres sup' :
appelez-nous pour en parler !



Value Action
Coaching

« Nos valeurs en action »

Depuis 2008 à Nantes, notre cabinet est reconnu
pour son style convivial et ses prestations concrètes.

VALUE ACTION Coaching
6, ruelle du Mont Goguet - 44000 Nantes
Tél. +33.6.07.38.88.95 - **www.coaching-va.fr**

AVEC ICI ET MAINTENANT,



JE SUIS À MA PLACE !

« Si les êtres humains ne sont pas transformés individuellement, il n'y aura aucune transformation dans le monde. » Voici le post lu sur la page facebook de Sadhguru le 13 septembre.

Je réfléchissais alors à cette question : pourquoi avais-je décidé de créer ce magazine ?

Plus tard, je suis allée au concert de Ametek de Kemet à la Fraterne. En entendant les paroles d'une de ses chansons sur l'histoire de Nantes liée à l'esclavage, j'ai compris que c'était la voie qu'il s'était choisie en tant qu'artiste. Ametek rappelle que cette période a mis des chaînes aux esclaves mais aussi aux oppresseurs, les chaînes de la haine et du non-respect de notre part d'humanité.

Chacun agit à sa façon pour la transformation du monde, pour la venue d'un nouveau monde. Nous avons décidé de créer *Ici et Maintenant,* pour relier et promouvoir ceux qui œuvrent à l'éveil des consciences, « ici et maintenant », à Nantes et dans le Vignoble nantais.

En ce qui me concerne, c'est le fruit d'un processus engagé depuis 2 ans, au cours duquel j'ai lâché beaucoup de croyances limitantes et de certitudes afin de tendre vers « la meilleure version de moi-même ».

Ça bouscule et ça ne s'arrête jamais, mais créer sa vie c'est prendre sa place, et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse faire au collectif. Je fais le vœu que notre magazine vous accompagne sur ce chemin.

Sylvie Huron,

Directrice de l'agence de communication *La souris court toujours*

***Ici & Maintenant* souhaite promouvoir la cohérence de son projet dans ses choix de coopération et de partenariats.** Le magazine est imprimé par l'imprimerie Parenthèses (SCOP labellisée Imprim'vert) à Nantes, sur du papier recyclé, issu de forêts gérées durablement. Il est distribué par Les Coursiers Nantais (SCOP également), livreurs à vélo dans l'agglomération nantaise.

Magazine gratuit
Numéro 2 – Automne-Hiver 2020/21
Édité par La souris court toujours
56 rue Fouré – 44000 NANTES
10 000 exemplaires - distribution :
Métropole Nantes – Vignoble nantais
ISSN 2729-174X

Directrice de publication, rédactrice en chef, publicité et partenariats : Sylvie HURON - sylvie@lasouriscourttoujours.fr
Conception et graphisme : Anne-France LEROY
afl.graphiste@gmail.com, sous le regard bienveillant de Mathias MARY,
couverture réalisée par Mister Glo - www.misterglo.com
Impression : Imprimerie Parenthèses, Nantes
Crédits photos : Shutterstock, Unsplash, Nanihta - Envato Elements

Retrouvez **Ici et Maintenant le mag sur facebook, instagram et linkedin.**
Ici et Maintenant est une marque déposée de La souris court toujours



MON JOB AU SERVICE **DE MA JOIE**

Anne-France Leroy,
graphiste et créatrice d'outils pédagogiques

C'est l'envie, dans mon travail, de suivre les cailloux de la joie, qui a changé, petit à petit, mon univers et a ouvert la porte de la créativité dans ma vie toute entière.

Chaque petit caillou a créé des rencontres, des interactions, des initiatives, qui, au fil du temps, ont aligné mon travail sur mes valeurs.

Pour moi, maintenant, les mots « communication, publicité et marketing » ne veulent plus dire business et ultra-consommation. **Être graphiste et créatrice d'outils pédagogiques, c'est révéler le pouvoir créateur de chacun, dans toute sa richesse et sa variété. J'ai le plus beau métier du monde !**

Ces petits cailloux sont aujourd'hui des marches, comme le magazine *Ici et Maintenant*, une marche avec des bottes de 7 lieux.

Merci à tous de participer à l'élaboration d'un monde différent !

Anne-France Leroy

www.annefrancegraphiste.com



QUELQUES INFOS **À DESTINATION DE NOS LECTEURS**

***Ici et Maintenant* est un outil de communication** qui accompagne les transformations personnelles et sociétales que nous connaissons actuellement.

Nous souhaitons que le magazine puisse offrir **un écho à tous ceux qui ont déjà commencé à « changer le monde »**, avec des pratiques, des réflexions, des outils, des méthodes, des offres et services qui permettent de développer la conscience de chacun et la bienveillance entre nous.

Nous remercions nos annonceurs sans qui nous ne pourrions pas exister, **nos rédacteurs bénévoles et les lieux de distribution :** les bars et restaurants engagés dans une démarche de produits locaux, faits maison, prônant des valeurs humaines ; les commerces de produits naturels, bios, vrac, créations locales ; les commerces de produits de seconde main et recyclés ; les lieux de rassemblement de thérapeutes, coachs, consultants et formateurs ; les commerces divers engagés pour la consommation durable : salons de coiffure, esthétiques, magasins et ateliers vélo ; les exploitations agricoles avec magasins de vente directe ; les lieux de l'économie sociale et solidaire, tiers-lieux et espaces de co-working.

VOUS VOULEZ COMMUNIQUER DANS ICI & MAINTENANT,
RÉSERVER UN ENCART, PROPOSER UN ARTICLE, DISTRIBUER LE MAGAZINE DANS VOTRE LIEU
Envoyez un mail à **icietmaintenant@gmail.com**

Suivez ici et maintenant le mag sur

SOMMAIRE

- **Birgitta Hillingso,** Interviewée sur le thème « Créer sa vie » 6
- **Sylvain Jacquin,** Créer sa vie, c'est créer son jardin 10
- **Emmanuelle Guilbaudeau,** Voyage au pays de la rose 12

LE COIN **DES PROFESSIONNELS**

- **Claire L'Huissier,** Et pourquoi pas slasher ? 14
- **Christophe Gotteland,** Créer sa vie professionnelle ! 16

- **Martine Clerc,** Les chevaux pour et-vie-danse 18

L'ŒIL DE **LA SOCIOLOGUE**

- **Anne-France Kogan,** « Être le sujet de sa vie » : une nouvelle norme ? 20

- **Annie de Butier,** « Cinéma coaching ? » 21

- **Sabine Le Gonidec,** Parler de la mort c'est parler de la vie 22
- **S'engager Ici & Maintenant** 23
- **Elodie Ballé,** Révélez votre être intérieur 24

LE COIN **PARENTS - ENFANTS**

- **Gwladys Bauvineau,** Apprendre de son enfant 26
- **Anne-France Leroy,** vous recommande et vous propose 28
- **Isabelle Hallereau,** Histoires de parents 29

- **Marine Le Moigne,** Mes lieux inspirants 30
- **L'agenda** 31

Imprimerie Parenthèses
SCOP depuis 1982
UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE DE LA CRÉATION À L'IMPRESSION
> Particuliers, Associations, Entreprises
impression numérique
impression offset
impression grand format
76 av. du Bout des Landes - 44300 Nantes - **02 40 59 96 96**
www.imp-parentheses.fr - contact@imp-parentheses.fr



© Yachoki

L'INTERVIEW

Birgitta Hillingsø,
consultante en bien-vivre au travail et gentillesse en entreprise

SI JE VOUS DIS « CRÉER SA VIE » ÇA VOUS ÉVOQUE QUOI ?



Tout de suite, me viennent deux idées très fortes : la confiance et la liberté.

La confiance en soi, la confiance dans le monde à venir. La liberté de penser, et d'agir.

Ce sont deux éléments fondamentaux qui m'ont permis de faire des choix, et de m'épanouir.

J'ai monté le restaurant Madam Bla avec la force et la conviction que me donnaient la confiance et la liberté. J'ai toujours eu cette lumière intérieure qui me dit « vas-y ! ». Ça a été une expérience formidable. Je croise beaucoup de gens qui se souviennent bien du restaurant, j'ai un livre d'or rempli de jolies attentions !

Mais lorsque j'ai constaté que mon offre de restauration était trop confrontée aux difficultés (financières, logistiques, charge mentale...) pour proposer aux clients une nourriture sans gluten, bio, avec un modèle économique viable, j'ai préféré arrêter, j'ai vendu le restaurant. On est inséré dans un modèle : les normes, les coûts, les réglementations... qui nécessitent, pour fonctionner, une rigueur dans la gestion des coûts et des marges. C'est cornélien de conjuguer créativité et rentabilité, surtout avec un concept comme le mien : un restaurant/salon de thé scandinave de jour !

L'état d'esprit est primordial : quand on en a envie, on y arrive, quand la joie de créer est là, ça marche. Je pense que l'on ne peut pas faire les choses par intérêt, par appât du gain : le sens et les valeurs de travail sont les recettes de l'abondance et de la réussite.

Créer sa vie c'est savoir ce que l'on veut, chercher au fond de soi pour être dans son vrai talent, on est créateur de sa vie quand on a des idées, des rêves, et qu'on pose des actes pour les mettre en action.

Comment mettez-vous en pratique ces idées dans votre activité professionnelle ?

En tant que zèbre et slasheuse (NDLR : cf. article page 14), j'ai plusieurs activités ! Je suis consultante en bien-vivre au travail et gentillesse en entreprise, apporteur d'affaires et également ambassadrice chez Switch Up. C'est une société qui propose aux nouveaux arrivants à Nantes d'être accompagnés dans leurs démarches de recherche d'appartement, leurs démarches administratives etc.

Quand j'ai vendu mon restaurant Madam Bla, j'ai eu envie de transmettre mon expertise de la restauration ainsi que mon expérience de manager (10 ans en tant que responsable commerciale dans le prêt-à-porter).

Ainsi, je propose un accompagnement qui s'apparente plus à du consulting et des formations particulièrement aux restaurateurs et aux hôteliers et à leurs équipes. Mon objectif est de construire une ambiance sereine tant pour les clients que pour le personnel. Je remets de la fluidité dans tout ça !

Un restaurant, ça doit rester un lieu où l'on profite, un lieu où on est bien. C'est la base. Les restaurateurs, ce sont des épicuriens, des gens qui aiment partager. S'ils ne sont plus en lien avec ce qui les anime, le lieu perd son âme.

Moi j'ai envie de défendre le plaisir de la vie, aller en terrasse, être avec des amis, bien manger etc. On n'est pas dans un monde aseptisé !

À mon échelle, je veux aider les gens à être alignés entre ce qu'ils font et ce en quoi ils croient, malgré les freins, et ils sont nombreux. C'est possible de « changer le modèle », mais il y a du boulot !

Est-ce important en ce moment particulièrement ?

A mon avis, le monde perd de son sens aujourd'hui. Si on ne trouve pas de sens en soi, on se laisse absorber par la peur, et ça nous essouffle et nous étouffe....

Ce sont les personnes courageuses qui vont sauver le monde.

J'ai lu dernièrement cette phrase « le monde de demain sera spirituel ou ne sera pas » (phrase attribuée à Malraux NDLR), je suis tout à fait d'accord avec ça. J'ai moi-même la conviction que j'ai des anges qui me protègent, qu'il y a un monde invisible et que cela peut nous aider. Prier et méditer nous connectent à notre cœur et à notre vérité, et donc à notre succès. On est tous liés les uns aux autres et à tout le monde vivant.

Voulez-vous ajouter quelque chose à l'attention de nos lecteurs ?

Ici et Maintenant fait de la place à la liberté, de la place à l'espoir. Il aide, il soutient, il transmet : il donne du souffle ! Il bouscule avec douceur, et de la douceur on en a besoin en ce moment.

Ce magazine c'est un cadeau : quand on a la chance de trouver des gens qui agissent pour le bien commun on en profite ! Alors lisez-le, prêtez-le ou bien distribuez-le à vos amis !

Propos recueillis par Sylvie Huron

Retrouvez Birgitta Hillingsø sur linkedin



LES ATELIERS « AUTOUR D'UN LIVRE » : **QUAND LA LECTURE NOUS TRANSFORME**

Véronique Bouquet vous invite à ses ateliers d'échanges autour de livres « transformateurs ». Amoureux.ses des livres, vous savez combien une lecture peut toucher, apporter un nouveau regard, ouvrir une réflexion, laisser une empreinte ? Ce sont ces livres que j'appelle « transformateurs ». Chaque atelier s'articule autour d'un livre dont le titre est annoncé auparavant. Chacun pourra exprimer librement ce qui l'a touché.e, l'effet produit par cette lecture. Le partage des échos, des associations d'idées ou de ce qui vous a marqué.e amplifie le bénéfice et la profondeur de cette lecture.

Le premier atelier se déroulera le 5 novembre à 18h30 autour du livre :
Les loyautés de Dephine de Vigan. Participation : 18 euros.



VÉRONIQUE BOUQUET est formatrice, sophro-analyste, art-thérapeute et auteure.
Plus d'informations et inscriptions sur www.veronique-bouquet.fr - Tél. 06 77 77 66 77

ET SI NOUS RÉINVENTIONS L'HOSPITALITÉ SUR NANTES ET SA MÉTROPOLE ?



"Les Hérons, tourisme et culture(s) solidaires en métropole nantaise", est une nouvelle association de tourisme participatif sur le territoire. Le tourisme participatif fait participer la population d'accueil aux activités touristiques ou fait participer les visiteurs à la vie locale du territoire visité, une façon de repenser la relation entre touristes et résidents, de réinventer le sens de l'hospitalité.

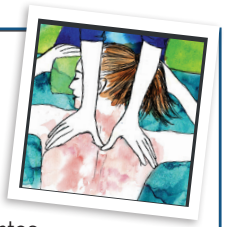
Les Hérons, ce sont des habitants, des associations, des micro-entreprises de nos quartiers qui se fédèrent pour accueillir les visiteurs, qu'ils soient nantais ou de passage pour un séjour.

A travers une offre d'hébergement, de visites et de valorisation de productions locales, les Hérons se posent sur la métropole pour des voyages qui favorisent la rencontre et des liens plus intimes entre les accueillants et visiteurs.

Vous voulez en savoir plus, rejoindre l'aventure ? Rejoignez la communauté !



LES HÉRONS
Tél. 06 79 07 58 34
www.lesherons.com



LE SENS **DU TOUCHER**

Somatothérapeute, je vous accompagne grâce à différentes techniques complémentaires, toutes ayant en commun le sens du toucher. Les séances de digipuncture pour se détendre entièrement, mincir en douceur, apaiser les douleurs, vaincre l'insomnie : les bienfaits sont nombreux !

Pour Noël ou pour un cadeau de naissance, offrez une ou des séances de digipuncture relaxantes et déstressantes ou un massage visage ou des ateliers massage bébé, massage parent-enfant.



ANNETTE GEORGET
PÔLE SANTÉ EOLE
3 rue de la Planchonnais
Sainte-Luce/Loire
(7 km de Nantes)
Tél. 06 80 03 04 79
www.sensdutoucher.com

UN PROJET **IMMOBILIER ?**



Je vous accompagne dans votre changement de vie !

J'exerce le métier d'agent commercial indépendant au sein du réseau iad, avant tout réseau de proximité.

Nous avons tous une connaissance qui cherche à vendre ou à acheter, je vous invite à me mettre en relation avec cette personne. Si la vente aboutit, vous serez rémunéré !

Intéressé par des renseignements concernant une future vente ou acquisition ? Dès votre réflexion, contactez-moi !

ROSELYNE FOLLIOT
Agent commercial indépendant
de la SAS I@D France RSAC NANTES N°3945834960028
Tél. 06 75 17 58 76
www.iadfrance.fr



CRÉER SA VIE, **C'EST CRÉER SON JARDIN**

Sylvain Jacquin,
jardinier

Qu'il soit secret, partagé, ouvert, votre jardin sera unique par le fait de l'avoir imaginé puis façonné avec ses propres mains, dans la terre.

Simplement aérer son cerveau au sein d'un jardin vivrier naturel, y puiser nos forces vitales pour avancer et surtout nous permettre de la ressentir, cette vie choisie.

Pour résister au nombreux empêcheurs de vivre en liberté, rien de tel qu'une immersion dans la nature sauvage : nous y trouvons apaisement et nourriture quand nous pratiquons l'agriculture sauvagement naturelle*.

Comme disait ce cher Georges : « les braves gens n'aiment pas que l'on suive une autre route qu'eux ». Pour affronter ces rabat-joie, préférons écouter, observer, ressentir cette nature si bien-veillante lorsque nous avons fait connaissance avec elle.

Alors, « cultivons-nous » parmi les arbres, les fleurs, les fruits d'une nature merveilleuse, si belle et super cool en fait ! Et oui, point de sauvagerie dans tout cela, mais de la coopération tendance symbiose.

Parce que vivre sans la nature est impossible, venez apprendre à écouter les arbres, ça fait du bien.

Sylvain Jacquin

*L'association Jardins Naturels Vivriers met en pratique une agriculture vivante de proximité, en adéquation avec la nature et l'humain, pour contribuer à la transition sociétale nécessaire face aux bouleversements actuels et futurs.

Cours de jardinage naturel,
ateliers sur la nature enfants et adultes

Jardins Naturels Vivriers,
Campus de la Chantrerie, Chemin de Boisbonne,
44300 Nantes

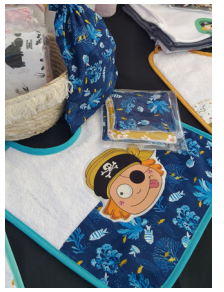
www.jardinboisbonne.wordpress.com
Contacts : Lilia Chaslerie et Sylvain Jacquin
Tél. 06 95 85 61 48 - jnv@mailoo.org



Didine création

Créations artisanales
textiles & pâte polymère
Ateliers créatifs avec les enfants





06 11 61 35 10

Didinecreation44
www.didinecreation.fr

18 bd Alcester-44330 Vallet
face à Hyper U - à côté de Vallet Immobilier

Les Isles
RESTAURANT - BAR À VIN

CUISINE MAISON

ET AUSSI

TERRASSE OMBRAGÉE

une CAVE À VIN
des CONCERTS, des IMPROS,
une ÉPICERIE À CD (du coin)
des WEEK-END CRÉATEURS, des EXPOS...

Le MIDI du LUNDI au VENDREDI
Le SOIR les JEUDIS et VENDREDIS

29 RUE DES CHEVALIERS - HAUTE-ÎLE - REZÉ
02 40 75 49 06
restolesisles@gmail.com



VOYAGE
AU PAYS DE LA ROSE

Emmanuelle Guilbaudeau,
praticienne en herboristerie et phytothérapie

Créer sa vie, c'est se confronter aux difficultés, et trouver le ressort pour les surmonter.

Les expériences personnelles et profondes, les rencontres, amènent parfois l'être humain à se tourner vers un *Créateur* de l'infiniment petit, à l'infiniment grand.

Cette foi, intime, offre une conviction, une respiration, une exclamation : « Alhamdulila » Louange à Dieu !!! Derrière chaque épreuve se cache un bienfait : une confiance absolue dans la sagesse universelle, et dans l'amour inconditionnel.

Cette vibration résonne et s'épanouit dans le cœur de chaque croyant musulman.

La rose… La tige est verte, parsemée d'épines. La fleur est douce et raffinée, symbole de la voie mystique menant à Allah. Pour soigner les maladies du cœur, le cheikh* recommande l'application d'un tampon de ouate imbibé d'huile essentielle de rose, dans le rebord de la crête droite de l'oreille. Ce point est appelé Shen Wen par les médecins chinois, considéré comme relié au rayonnement du cœur. Plus troublant encore, l'alchimie de ces fleurs adoucit le cœur, calme l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, la tristesse… Sa symbolique en Occident la relie à l'amour.

Fermez les yeux. Laissez-vous emporter vers le Pays des mille et une nuits, sur un tapis volant, envoûté par les effluves de la rose.

* Un cheikh est, en Islam, un homme respecté en raison de son grand âge et surtout de ses connaissances scientifiques ou religieuses.

Emmanuelle Guilbaudeau

Sources d'inspiration :

Le livre de la guérison soufie : *Le pouvoir de l'amour absolu de produire des miracles de guérison,* Hakim Cheikh Moinuddin Chishti, éditions Guy Trédaniel

Materia medica, énergétique chinoise, école canadienne floramedicina

www.terraherba.fr

Au Solilab,
8 rue St Domingue à Nantes

Tél. 06 59 11 50 95
Mail : terraherba@gmail.com

COURRIER DES LECTEURS

Chaque trimestre, je vous propose de répondre à vos questions sur l'herboristerie, la phytothérapie, la nature. **Vous pouvez les envoyer à**

terraherba@gmail.com en indiquant « Magazine Ici et Maintenant ».

J'y répondrai dans le prochain numéro.

À bientôt !

LA RECETTE D'EMMANUELLE

LES DÉLICES À LA ROSE

DESSERT GOURMAND

Ingrédients :

- **2 oeufs**
- **100 g de sucre en poudre**
- **250 g de poudre d'amandes**
- **1 cuillère à soupe de semoule de blé dur fine**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **1 cuillère à soupe d'eau de rose**
- **sucre glace**

1- Dans un saladier, battez les œufs, le sucre, la poudre d'amande, la semoule, l'huile, l'eau de rose et mélangez bien.

2. Faites des boulettes, rajoutez un peu de semoule si la pâte est trop humide. Mettez la pâte pendant 1 heure au réfrigérateur afin qu'elle soit plus facile à manipuler.

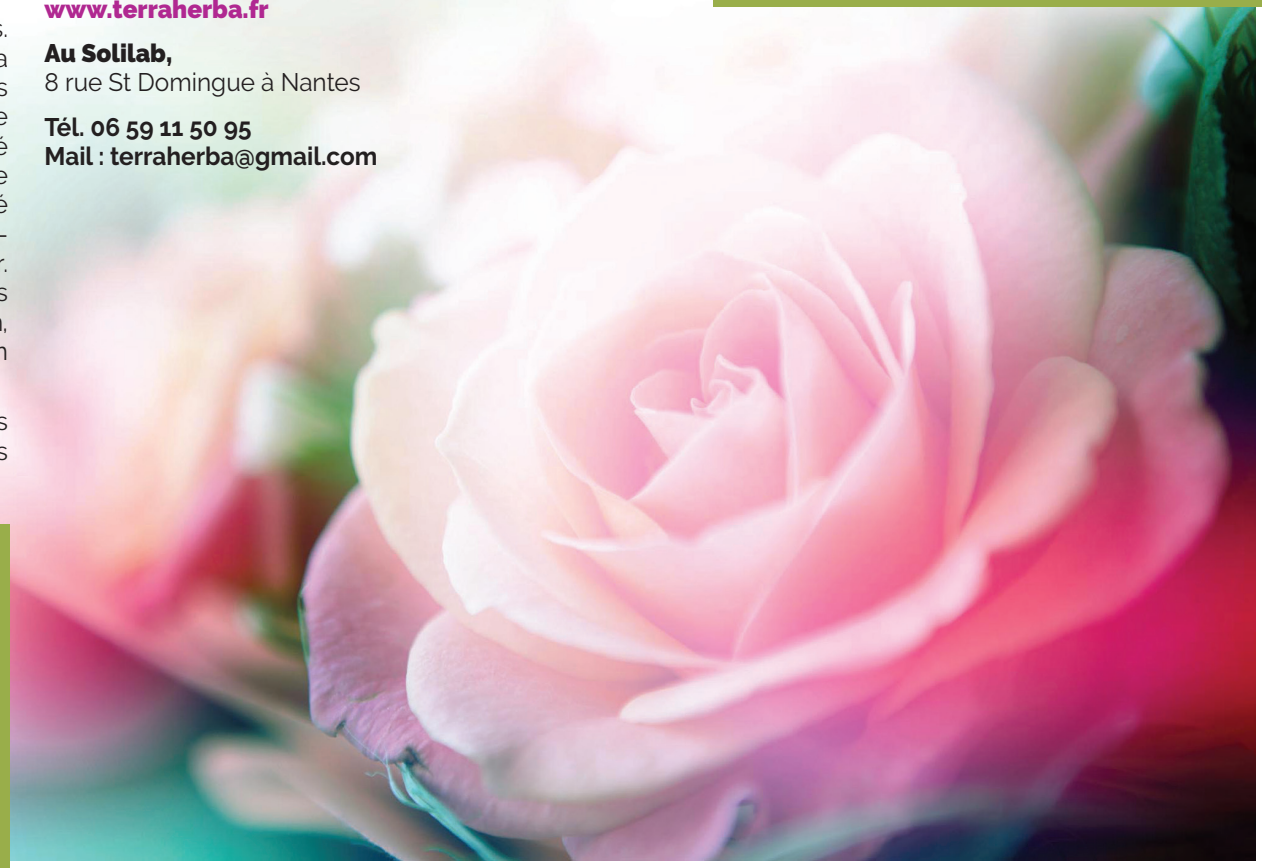
3. Préchauffez le four à 200 °C.

4. Avec les mains huilées, formez des boulettes et déposez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.

5. Faites cuire au four pendant 15 minutes, les boulettes doivent être légèrement dorées, mais restent moelleuses à l'intérieur.

6. Roulez-les toutes chaudes dans le sucre glace et laissez refroidir.

Et si vous n'avez pas le courage de les préparer, je vous invite à goûter les délices confectionnés par Sabiha, du Royaume du Goût.







ET POURQUOI PAS **SLASHER*** ?

Claire L'Huissier,
coach et formatrice

Jacky A. est à la fois patron d'une chaîne d'enseignes bio et comédien dans une troupe. Il jongle entre conseils d'administration, audits qualité, ressources humaines, et sa vie d'artiste : veille documentaire, résidence, organisation des tournées etc. « Je le revendique comme un mode de vie, car les deux nourrissent mon sens de la vie », explique-t-il.

Le fait d'exercer simultanément deux métiers est certes moins inédit que celui de le faire savoir. Alors que les Trente Glorieuses privilégiaient une carrière ascendante dans un seul secteur ou une spécialisation approfondie, le courant des slasheurs(-euses) valorise un quotidien éclectique. Certains l'affichent même fièrement sur leur carte de visite.

Les un(e)s commencent par nécessité : une réorientation serait trop douloureuse, ou l'activité initiale permet de développer la seconde dans la sécurité. « J'avais l'impression de me déraciner, déprogrammer. Et puis je cotise au titre de l'entreprise et pourrai bénéficier d'une retraite convenable ». La plupart satisfont surtout un besoin de variété. « J'expérimente une alternance plaisante, d'une richesse immense ! D'un côté, il y a la gestion du projet d'entreprise familiale, pour construire sur plusieurs générations. De l'autre, la découverte de moi-même et des milieux associatifs ou culturels que je ne connaissais pas du tout, les rencontres. »

Évidemment, tout est question d'envie, d'organisation, de gestion du temps. « L'équilibre vie pro'-vie privée conduit déjà plein de gens à mener de front une double voire une triple activité. Au niveau professionnel aussi, on peut bénéficier du fromage et du dessert ! »

Claire L'Huissier

Outre sa pratique de coach et de superviseur aux formats variés, Claire Lhuissier forme des praticiens de l'accompagnement depuis plus de douze ans. Elle est connue pour son travail sur la posture et l'éthique de ces professionnels. Elle milite aussi pour que le coaching et des approches comme le co-développement ne soient pas réservés à des cadres supérieurs.

www.coaching-nantes.fr

* Les slashers sont des pluriactifs qui cumulent plusieurs jobs par choix. Terme popularisé par la sociologue Marci Alboher, faisant référence au symbole «/» du clavier.



LES COURSIERS NANTAIS
LIVRAISON ÉCO-RESPONSABLE À VÉLO
PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS

« La SCOP de livraison Nantaise à vélo se lance dans la récolte de carton en partenariat avec Oser Forêt Vivante, structure d'insertion par l'emploi économique !! »
contact@lescoursiersnantais.fr
06 15 24 44 68


Arnold Werry
Sophrologue
Séances individuelles / Groupes
Particuliers / Entreprises

Préparation à un événement
Amélioration du sommeil
Gestion du stress
Hyperémotivité
Hypersensibilité
Anxiété
Apprendre à s'apaiser pour retrouver l'équilibre émotionnel
66 rue de la Montagne 44100 Nantes
06 47 83 77 92 www.werry.fr
arnold.werry@alterydea.com

LE COIN **DES PROFESSIONNELS**



CRÉER SA VIE **PROFESSIONNELLE !**

Christophe Gotteland,
expert RSE*, coach et facilitateur du changement

Beaucoup de coachs vous diront qu'il faut toujours apprendre de ses échecs… Facile à dire !

Après avoir été salarié dans des grands groupes pendant plus de 20 ans, un accident de parcours interrompt cette trajectoire bien construite. Après quelques mois de chômage, et plusieurs aventures entrepreneuriales malheureuses, j'ai finalement choisi l'indépendance pour rebondir.

J'ai trouvé ma voie : je suis expert « responsabilité sociétale » et coach en entreprise.

Grâce aux approches développées à partir de la RSE, je concilie mes convictions personnelles sur l'environnement, l'esprit d'équipe (je suis un ancien rugbyman !), le management collaboratif, la notion de bien commun.

Pouvoir exercer mon activité professionnelle autour de mes centres d'intérêts et trouver du sens dans mon projet est une chance.

Aujourd'hui, je me sens suffisamment bien et confiant pour me lancer dans des projets que je n'aurais pas imaginés, comme la création d'un jeu des cinq familles pour guider les entreprises et impliquer les collaborateurs.rices vers des chemins plus responsables.

Ce jeu permet d'appréhender les enjeux de la RSE, d'identifier les bonnes pratiques, d'imaginer des pistes de progrès et surtout de créer du lien entre les participants. L'important est d'aider l'entreprise à mettre en place les conditions de l'engagement collectif et individuel et d'accompagner aussi la.le dirigeant.e dans sa réflexion sur la raison d'être de son entreprise et ses motivations personnelles.

Mes fils directeurs :

- **Renforcer & développer** mes compétences en m'appuyant sur mes savoir-faire pour toujours progresser dans mes accompagnements ;
- **Être curieux** des nouvelles pratiques managériales (avec par exemple Les Artisans du changement).

Pour conclure, je résumerais ainsi ma mission : apporter de la bonne humeur et de l'épanouissement humain aux équipes, et de meilleures pratiques dans les entreprises.

Christophe Gotteland

www.impulsion-rse.com
Tél. 06 88 46 99 69 - cgotteland@lgec.pro

C. Gotteland sera au Social Change le 10 déc. à la Cité des congrès de Nantes - rse.metropole nantes.fr

*Responsabilité sociétale des entreprises.



CENTRE **D'ÉVEIL**



Ateliers & séminaires, location de salles et détente

En plein coeur du Vignoble nantais à 20 km de Nantes, Les Chais de la Cour proposent pour les entreprises 7 espaces personnalisés distincts et additionnels. Salles équipées pouvant accueillir de 10 à 100 personnes en fonction des salles et des dispositions.

Bienvenue aux intervenants qui osent les idées novatrices et facilitent le développement d'un monde nouveau : **contactez-nous pour vos conférences, ateliers et formations.**

LES CHAIS DE LA COUR
La Cognardière
11 rue des Rouliers
Le Pallet
Tél. 06 44 22 07 60
www.leschaisdelacour.fr



LE **JEU**



pour la cohésion d'équipe, la pédagogie et la convivialité

Un exemple de jeu pour gagner en interconnaissance ? Demandez à l'équipe de former deux groupes Montagne/Plage mais sans se parler. Puis demander Vous êtes… ?

Les deux groupes doivent répondre spontanément « Montagne » ou « Plage » d'une seule voix.

Ensuite essayez de savoir pourquoi ils pensaient être Montagne ou Plage surtout s'ils ne sont pas d'accord… Intéressant non ?

Team building et serious play

COÉZI
Tél. 06 23 99 05 87
www.coezi.fr



ORA



le plaisir de prendre soin de soi, autrement

C'est un lieu chaleureux au cœur de l'île de Nantes où tout est pensé pour prendre soin de vous, vous ressourcer, et vous faire plaisir !

- **Prendre le temps** avec des soins ou accompagnement individuel (massage, thérapies brèves, ayurvéda…)
- **Bénéficier des conseils** de nos naturopathes pour vous orienter
- **Partager,** vous dépenser lors des cours et ateliers collectifs (Do in, yoga…)
- **Céder à la gourmandise** avec notre restaurant
- **Découvrir et échanger** lors de conférences régulières

ORA
7 rue Magdeleine Ile de Nantes
(quartier parc des chantiers)
Tél. 02 28 44 55 92
www.oraverslequilibre.fr



MISTERGLO

Graphisme / Motion design / Illustration

Nicolas Gloaguen
06 22 08 44 79
www.vimeo.com/misterglo
www.pinterest.fr/mistergloglo





LES CHEVAUX POUR **ET-VIE-DANSE**

Martine Clerc,
facilitatrice et enseignante
de la relation inspirée par les chevaux

J'ai longtemps abordé la vie en cherchant à tout contrôler par besoin de sécurité.

Puis j'ai appris que c'est face à l'inconnu que j'accède à mes ressources insoupçonnées : plus je fais de nouveaux apprentissages, plus j'ai le pouvoir d'« *être le changement que je veux voir dans le monde* » (Gandhi).

En 2009, mon âme fut à l'origine d'une sortie de route capitale, aboutissant à la création de mon activité actuelle. Aux côtés de Mireille Dumond, qui avait aussi radicalement changé de vie en fondant Terre d'Illich, débutait l'aventure de la fondation d'un équi-jardin alchimique où le cheval, ambassadeur des animaux, est un sensei* pour cheminer vers notre humanité.

Sans modèle qui s'accordait avec l'intention visionnaire de Michèle mais poussées par le besoin de vivre au plus près de nos valeurs, nous abordions sans le savoir un chemin initiatique vers la solidarité inter-espèces.

Puissant animal archétypique, **le cheval symbolise l'élan de vie.** Beaucoup de préceptes éducatifs et sociaux nous ont transformés en « chevaux de labour muselés ». Dans la relation, le cheval déploie un **pouvoir non prédateur** né de la forte intelligence collective régissant le troupeau. Il s'agit de toute évidence d'une **forme sophistiquée de communication non-verbale** et de coordination.

Au vu des difficultés que connaît l'être humain dans le groupe, être enseigné par un tel maître est évolutionnaire.

Vibrant de vie, il porte des clés puissantes donnant accès à des **formes de conscience plus créatives.** Comme dans les contes, il nous ouvre les portes d'un royaume convoité : ce qui est vivant en nous. Cavalier ou pas, nos chevaux révèlent **le héros en vous,** ainsi qu'une compétence permettant de chevaucher la vie en toutes occasions : la « réponse-habilité ».

Martine Clerc

Facilitatrice de la relation inspirée par les chevaux. Enseignante de « l'équitation librement consentie »

Terre d'Illich, l'Equi-Jardin
56400 Mériadec (entre Vannes et Auray)

www.terredillich.org

* Titre respectueux utilisé au Japon pour désigner une personne possédant de grandes connaissances ou compétences.





La Vie Claire

VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2020

Votre magasin BIO vous offre :

3€ DE RÉDUCTION POUR 15€ D'ACHAT*
SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON EN CAISSE

À BIENTÔT DANS VOTRE MAGASIN LA VIE CLAIRE

14, rue Pitre Chevalier à NANTES
02 51 84 57 61
Le lundi : 11h30 - 19h | Du mardi au samedi : 9h - 19h

*Offre de réduction immédiate en caisse du 21 septembre au 31 décembre 2020 sur présentation de ce bon en caisse dans votre magasin indiqué sur ce document. Offre limitée à une réduction par personne et par foyer. Un seul bon accepté par passage en caisse. Hors promotions en cours. SARL BIRMONT BIO - 80338053400013.

L'ŒIL DE **LA SOCIOLOGUE**



« ÊTRE LE SUJET DE SA VIE » : UNE NOUVELLE NORME ?

Anne-France Kogan,
professeure en Sciences de la communication, Université Rennes 2

En science sociale, il est fréquent d'avoir recours au « récit de vie ». C'est un moyen de comprendre ce qui détermine les appartenances et les engagements des individus. Par l'activité de se raconter, le sujet cherche à donner du sens à son histoire : il représente le monde qui est le sien et la place qu'il y occupe.

L'analyse de ces récits, et plus particulièrement des événements qui marquent des ruptures dans le cours d'une vie, — très souvent mis en avant par les sujets eux-mêmes — permet de dégager les normes et les valeurs qui contribuent à organiser les biographies individuelles (saisies à travers les propos qui relèvent d'un jugement de valeur : … j'ai aimé… ça été dur… je ne supportais plus… il fallait que….).

Nous pouvons observer que, dans nos sociétés contemporaines, de nouvelles injonctions donnent une place centrale au projet individuel.

L'individu, qui n'est plus seulement un acteur, doit devenir un sujet sommé d'affirmer sa responsabilité dans ses choix, ses succès comme ses échecs. Les repères collectifs traditionnels, les rites d'initiation ou de passage, paraissent à présent désuets.

C'est alors dans le « récit de soi » que l'individu se construit, s'il parvient à reconfigurer l'ensemble disparate des événements, heureux ou malheureux, qu'il a dû affronter pour en faire une vie, encore mieux « sa » vie.

En effet, la quête individuelle de sens ne peut plus désormais s'appuyer sur des instances de nature transcendante et sur les grands récits énoncés par les religions ou par les idéologies. Le sujet contemporain n'est plus relié aux grandes figures qui organisaient le social et auxquels il était soumis : sujet de Dieu, du roi, de la République ou de l'État-nation. Ces figures n'étant plus susceptibles de le soutenir, l'individu est aujourd'hui renvoyé à devoir se construire comme sujet de lui-même.

D'où le succès de tous les outils de « développement personnel » qui, d'un côté, nous aident à construire notre récit, et, de l'autre, confortent la croyance en cette nouvelle norme.

Anne-France Kogan

Pour aller plus loin :

Article « Individu. Du Je triomphant au Moi éclaté… » sur le site www.scienceshumaines.com

www.scienceshumaines.com/individu-du-je-triomphant-au-moi-eclate_fr_12393.html





« CINÉMA COACHING ? »

Annie de Butier, coach

Je voudrais partager quelques réflexions autour du titre de cette chronique : Cinéma/Coaching ? Curieuse alliance ? Ou évidence ?

Un exemple avec **le film « Pupille »** de Jeanne Herry (2018) : Théo est remis à l'adoption par sa mère biologique le jour de sa naissance. C'est un accouchement sous X. La mère a deux mois pour revenir sur sa décision… ou pas. Les services de l'aide sociale à l'enfance et de l'adoption se mettent en mouvement.

La réalisatrice précise que *« ce film traite d'une addition de manques qui vont devenir un plus.»* C'est l'enjeu du film… et celui du coaching ! Le spectateur découvre, de l'intérieur, tout l'univers des personnes au service du tout-petit : leurs interactions, leurs doutes, leurs limites et toute la richesse de leur approche aussi.

La démarche du coaching permet de faire le point sur ses valeurs, ses besoins, ses talents. Il aide à reconsidérer son cadre de référence, percevoir son univers autrement, et toujours orienter les solutions.

Ce que je vous propose à travers cette rubrique : illustrer par des personnages, ces quatre points de convergence entre cinéma et coaching : responsabilité, liberté, histoire de vie et émotions.

Suite au prochain numéro…. d'ici là portez-vous bien !

Annie de Butier

Un pas de Côté
10 rue de l'Hermitage à Nantes
Tél. 06 61 47 08 31

Les éditions amalthée
vos livres, des empreintes

Une maison d'édition participative nantaise pour concrétiser vos rêves d'écriture…

- Une démarche éditoriale liée au respect de l'éthique et de la déontologie
- Un accompagnement personnalisé de nos auteurs
- Un référencement, une distribution et diffusion nationale en librairie

Développement durable | Spiritualité
Bien-être | Développement personnel

Éditions Amalthée, 8-10 rue Louis Marin
44200 Nantes / Tél. 02 40 75 60 78
www.editions-amalthee.com

La Pépinière du Bien-être
Une offre riche et diversifiée
Massages
Réflexologie
Accompagnement à la parentalité
Développement personnel
Ateliers ludiques

142 Bd F. Mitterrand à St- Herblain
pepinieredubienetre@gmail.com
Tel : 07.56.80.28.13



PARLER DE **LA MORT** C'EST PARLER DE **LA VIE**

Sabine Le Gonidec,
co-fondatrice de la Coopérative Funéraire de Nantes

Pour « créer sa vie », lui donner un sens, il me semble fondamental de comprendre que c'est la mort qui lui donne un sens. Sans la mort, la vie ne serait-elle pas qu'une route sans fin et sans but à atteindre ? La conscience de la mort ne pourrait-elle pas être quelque chose de formidable nous permettant de prendre conscience qu'il est toujours possible de changer nos manières de vivre et d'être. Je pense que cela peut galvaniser notre capacité à créer, à être ensemble, à changer.

Le besoin de ritualiser la mort a une longue histoire. Les funérailles font partie des plus anciens rites répertoriés. Des traces de sépultures rituelles de plus de 100 000 ans ont été retrouvées. La manière de disposer le corps d'un défunt constitue la base des rites funéraires.

A la Coopérative Funéraire de Nantes, il nous semble très important de mettre en place une série de gestes témoignant amour et respect, afin d'accompagner un défunt dans son dernier voyage. Ces gestes, appelés rituels, se déroulent souvent dans un espace propice au recueillement et permettent à ceux qui restent de se rassembler pour vivre leur peine.

Depuis le début de l'humanité, il y a eu différentes façons de concevoir la mort, mais il existait toujours un temps de prise de conscience de cette réalité, à travers le rite. Cela a toujours servi la survie sociale et individuelle. Il serait dangereux de croire qu'éviter la réalité de la mort et de la souffrance rendrait les gens plus heureux. En effet, quelqu'un qui ne serait pas capable de vivre la souffrance et le chagrin, serait-il capable de vivre le plaisir ? N'y aurait-il pas un prix à vouloir se débarrasser de la souffrance et s'empêcher de ressentir ?

Au fond, la mort n'est-elle pas une chance d'être encore plus vivant ?

Sabine Le Gonidec

La Coopérative funéraire
7 rue Louis Blériot à Orvault
Tél. 02 85 52 38 39

www.cooperative-funeraire.coop



S'ENGAGER ICI & MAINTENANT

S'ENGAGER À **SOUTENIR LES INITIATIVES LOCALES**

Ekité, le local plus facilement

Nous avons la chance immense d'avoir à nos portes des fermes et des paysans pour nous fournir des produits cultivés avec amour ! Profitons-en ! Si vous avez peu de temps pour faire les courses, Ekité vous propose de vous livrer sur toute l'agglomération nantaise.

www.ekite.fr - Tél. 02 40 29 59 97

Cap'Agora : la plateforme pour la transparence de l'action politique.

L'agence de communication nantaise L'Orange Carré a créé Cap'Agora : la plateforme pour la transparence de l'action politique. L'objectif pour les citoyens est de suivre les engagements pris par les élu.e.s ; et pour les élu.e.s d'avoir une meilleure gestion de leurs engagements.

www.capagora.fr - Tél. 02 40 85 68 03

S'ENGAGER À **SOUTENIR CEUX QUI EN ONT BESOIN**

Le collectif d'hébergeurs solidaires agit pour les jeunes mineurs à la rue

Le collectif est toujours à la recherche d'hébergeurs pour accueillir de jeunes mineurs isolés, soit sur le long terme, soit juste pour les vacances.

Les hébergeurs solidaires n'accueillent pas seuls, ils font partie d'une équipe pour échanger et partager leurs questionnements ou simplement leur quotidien.

www.hebergeurs-solidaires-nantes.mystrikingly.com/

L'association Phyto-Victimes, un soutien complet aux professionnels victimes des pesticides

Thérapeutes, vous avez des patients atteint de LNH, de la maladie de Parkinson, ou encore d'un cancer, d'une maladie neurologique ?

Ils sont issus du monde agricole, ils ont utilisé des pesticides. Informez-les de l'existence de l'association Phyto-Victimes, qui apporte un soutien aux victimes des pesticides, en les accompagnant dans leurs démarches de demande de reconnaissance en maladie professionnelle.

www.phyto-victimes.fr - Tél. 06 40 19 87 98





RÉVÉLEZ
VOTRE ÊTRE INTÉRIEUR

Elodie Ballé,
bioénergéticienne

Un aigle en face de moi. Un ours à ma droite. Un cerf aussi. Quelqu'un à ma gauche, qui se retient de descendre. Et sur moi rampe un serpent.

Vous vous dites sûrement que je me trouve en plein milieu d'une faune sauvage ? C'est à peu près ça, mais une faune que l'œil ne perçoit pas comme on l'entend : je participais alors à mon premier voyage chamanique.

Beaucoup d'intuitions étranges s'accumulaient depuis trois ans. J'avais besoin de creuser, je voulais en savoir plus. Et comme les rencontres ne se font pas par hasard, j'ai été orientée naturellement vers cette soirée au tambour. Et là, waouh... les prises de conscience ont réellement commencé !

Ce serpent était mon animal totem. Il m'a enseigné. Il m'a montré la route que je devais prendre. Quelques temps plus tard, mon animal avait changé, car je rentrais de plus en plus dans ma mission de vie, celle que j'ai choisie avant mon incarnation. Mes mains ont commencé à me brûler, le jour, la nuit : j'ai compris que j'étais guérisseuse et que je pouvais soigner les gens.

Aujourd'hui, je vous accompagne pour créer votre vie, comme moi j'ai construit ma propre « cabane », en associant accompagnement et soins énergétiques et ce afin de vous aider à retrouver pleinement « qui vous êtes ». Nous regardons ensemble d'où viennent vos blocages, dans cette vie, dans vos vies antérieures, dans votre lignée familiale, car tout a une incidence sur votre épanouissement actuel.

En fonction de là où vous en êtes dans votre développement personnel, grâce à des soins énergétiques et quantiques, je transmute, accompagnée par la Lumière, tout ce que votre âme aura compris. Le but : vous reconnecter à votre enfant intérieur et vous faire lâcher ce passé qui pèse sur vos épaules.

Lors de voyages chamaniques que j'organise à mon tour, vous partirez à la rencontre de votre animal totem et de vos autres guides qui vous accompagnent au quotidien et éclairent votre chemin. Prêt.e à voyager ?

Elodie Ballé

La Cabane d'Elo
www.lacabanedelo.com

Retrouvez ses vidéos via facebook/instagram et sa chaine youtube en tapant « La Cabane d'Elo »



HO'OPONOPONO

une méthode hawaïenne de guérison signifiant **« Recréer l'ordre universel »**

Asseyez-vous dans un endroit au calme, chez vous, dans la nature, allumez une bougie si vous le souhaitez, et prononcez ces quelques mots autant de fois que vous en ressentirez le besoin :

DÉSOLÉ
(signifie que l'on reconnaît la situation qui nous arrive).

PARDON
(donne la possibilité de se pardonner à soi-même et à l'univers d'avoir créé cette situation).

MERCI
(à votre âme, à l'Univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en vous afin de la nettoyer).

JE T'AIME
(vous vous envoyez une énergie d'Amour ainsi qu'à l'Univers).



mon jardin secret BIO

Bio et Socio-Esthéticienne à domicile

Revalorisation de l'estime de soi
Soins de beauté 100% bio

Hélène Antignac
Tél. 06 03 58 39 27

sur rendez-vous autour de Vallet :
Vignoble nantais, 49, 85 selon modalités (voir site)

www.monjardinsecret44.fr
monjardinsecret44

Charlotte LE BIHAN
Réflexologue plantaire

Réflexologie plantaire et Médecine chinoise

Retrouver son équilibre corporel, émotionnel et fonctionnel



Cabinet réflexologie plantaire & médecine chinoise
41 rue des moutiers
44120 VERTOU

06 88 98 47 10
www.clb-reflexologie.fr



APPRENDRE DE SON ENFANT

Gwladys Bauvineau,
enseignante yoga et méditation de Pleine Conscience

Est-ce que la maternité n'est pas un révélateur de notre vie ? Un miroir sur notre parcours pour faire le point, un état des lieux de nos valeurs profondes. La naissance de ma fille m'a révélée à moi-même. Devenir mère m'a fait prendre conscience de mon chemin et de mes choix à faire dans ma vie personnelle et professionnelle. Je crée la suite avec elle, cet enfant que j'accueille dans ma vie et que j'accompagne sur ce chemin. J'évolue, j'avance avec elle.

Nous ne maîtrisons rien de la vie de nos enfants. Ils font leurs expériences et nous sommes témoins et accompagnateurs. Nous faisons de notre mieux pour transmettre les valeurs qui nous semblent justes. Nous aidons dans les difficultés et encourageons dans les élans de courage et d'effort. Nous partageons les moments de joie. Rien n'est acquis mais nous sommes là pour que nos enfants soient heureux, et soient maîtres de leur vie.

Mon rôle : alimenter la connexion parent-enfant. Dans les ateliers en famille, j'attise ce lien si puissant qui nous lie. J'accompagne les familles pour trouver les outils et retrouver les sensations d'une communication à 2. Ce plaisir du jeu et des moments doux sont les bases pour partager un temps ensemble. Dans une vie effrénée, dans une société en changement, bouleversée par les événements, nous sentons le besoin de nous mettre entre parenthèses, ensemble, en famille. Les émotions des parents sont intimement liées à celles de leurs enfants, et vice versa. Nous sommes miroirs de nos états d'âme.

Je ne suis pas neutre mais égale.

Mon rôle de maman m'a fait prendre conscience de ce besoin de revenir à l'essentiel. J'applique ce que mes années de développement personnel m'ont apporté tout en écoutant les élans de mon cœur de femme et de mère. Je transmets ce que j'apprends à travers le yoga et la méditation de Pleine Conscience. J'accompagne les enfants, les adolescents et les parents dans ce chemin d'apprentissage. Nous avançons ensemble et cela fait du bien à tous.

Gwladys Bauvineau

Ambassadrice Mon Moment Magique®
Les Ateliers de Mooky (Yoga Enfants Ados)
www.ateliers-mooky.fr
www.facebook.com/lesateliersdemooky
www.instagram.com/lesateliersdemooky/



LE JEU DE PEINDRE POUR LES ENFANTS,

rester en contact avec leur nature de créateur

Pour un enfant, dessiner est un moment privilégié. Profondément en contact avec son imaginaire, il est calme, centré, pose sur le papier son expression du moment, joue avec les couleurs, expérimente.

Il apprend de lui-même à être en confiance avec ce qui vient de lui.

Cela lui permet d'être en contact avec sa nature profonde de créateur. Jouer avec les couleurs et les traces sont sources de bien être, de satisfaction personnelle, de créativité et de confiance. Il pourra ainsi tout au long de sa vie solliciter ses ressources, et **permettre à l'adulte qu'il deviendra de continuer de créer sur le papier et dans sa vie, avec confiance, détermination et joie !**

ATELIER DOMINIQUE PEINTURE
Pratique et pédagogie alternatives de la peinture - Jeu de peindre
Tél. 06 63 28 96 82

ÉVEIL à la peinture
Enfants de maternelle
Chaque samedi de l'année scolaire
9h30 - 10h30 ou 11h - 12 h
Dès maintenant jusqu'à fin juin 2021.

NOUVELLE peinture
Enfants du primaire
Chaque mercredi de l'année scolaire
15h30 à 17 h
Dès maintenant jusqu'à fin juin 2021.



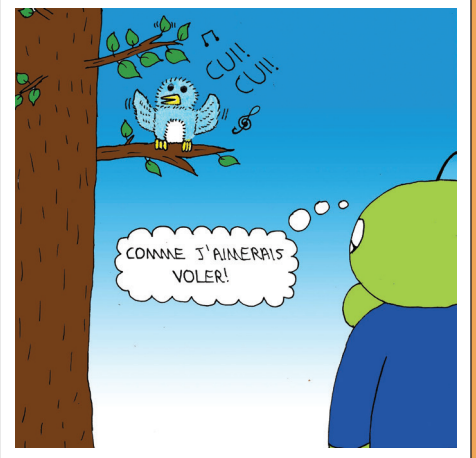
LE **DÉFI CRÉATIF** du numéro 1
DESSINE-MOI QUI TU ES

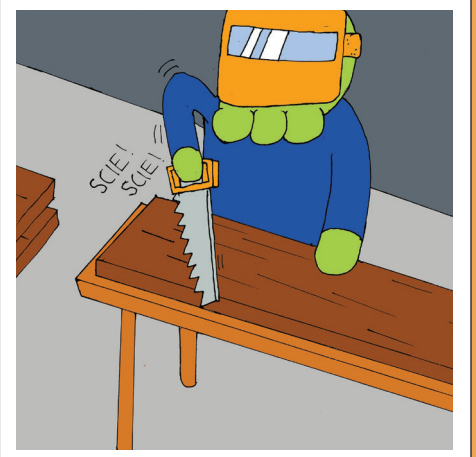
Bravo Marilou de Vallet !



CRÉER SA VIE

d'après **Raphaël et Valentin**









Anne-France Leroy,
Ateliers de pleine conscience
et créatrice de jeux
pédagogiques

Olivier Chéné (expo voir Agenda)

Illustrateur orvaltais pour la jeunesse qui utilise essentiellement les crayons de couleur et l'aquarelle. Un univers doux, féérique et envoûtant. Belle découverte...

www.olivchene.wixsite.com/olivc
chene.oliv@gmail.com - Tél. 06 17 70 51 17



SON DERNIER **ALBUM JEUNESSE**

Elijah Betz, le renne (punk) d'Angleterre

L'Histoire d'un renne qui quitte le Père Noël pour créer sa vie...

Éditions D'Eux - Auteur Hélène Gloria

POUR LES **6-12 ANS**

ATELIERS D'INITIATION
À LA MÉDITATION
ET LA PLEINE CONSCIENCE

C'est l'éveil de l'attention sur son fonctionnement intérieur, qui permet petit à petit d'entrer en amitié avec soi-même.

Je propose, sur demande, une série d'ateliers/outils (5 x 1h pour des groupes ou classes) où l'enfant apprend à s'aimer sans jugement, prendre soin de lui, comprendre ses ressentis, ses pensées et ainsi augmenter sa confiance en lui.

Anne-France Leroy
Renseignements au 06 74 49 95 89



HISTOIRES **DE PARENTS**

Isabelle Hallereau,
rédactrice et écrivain public

Histoires de parents, une association pour créer une parentalité à son image !

En 2015, Hélène et Véronique créent l'association Histoires de parents, tirant ainsi le fil d'un événement, la Semaine de la parentalité, initiée dans le Vignoble par le Conseil départemental. Les deux mamans, conscientes des besoins d'échanges et d'expériences sur ce sujet, prennent alors le relais de la collectivité pour permettre aux parents du territoire de reprendre la main sur leur façon de vivre leur parentalité et de créer une parentalité qui est la leur.

Hélène, co-fondatrice, explique : « *nous souhaitons accompagner et soutenir les parents dans leur parentalité, les sensibiliser à leurs propres besoins et à ceux de leurs enfants ainsi que favoriser les liens parents/enfants.* »

Depuis, Hélène anime des groupes de paroles ou des ateliers parents/enfants pour favoriser la confiance en soi et le retour d'expériences. L'association organise également 2 événements majeurs dans l'année : la semaine de la non-violence éducative (en avril) et une journée jeux (en novembre). Enfin, chaque mercredi matin, à Monnières, un lieu d'accueil parents/enfants est ouvert à tous, librement : « *on crée la rencontre, les parents doivent pouvoir sortir de l'isolement et les enfants se sociabiliser* », ajoute Véronique. « *Au travers de ces temps de partages, on ne donne pas de leçons, on cherche seulement à faire émerger les ressources que chaque parent à en lui.* »

Propos recueillis par Isabelle Hallereau

Association Histoires de parents :
www.histoiresdeparents.weebly.com

Contact : Hélène
Tél. 07 85 18 78 64
ou histoiresdeparents@yahoo.fr

www.motsetvagabondances.fr
(en construction, voir le profil Linkedin)

Contact : Isabelle **Tél. 06 64 86 85 56**
ou isabelle@motsetvagabondances.fr



UNE BOUFFÉE **D'OCÉAN**



MES LIEUX INSPIRANTS

Marine Le Moigne,
consultante en entrepreneuriat

Je partage avec vous mes expériences de lieux inspirants, des endroits uniques, authentiques où des entrepreneurs portés par leur audace ont osé !

Je vous invite chez Franck et Karine, deux anciens nantais qui, dans le Finistère sud, à Plogoff sur la route de la Pointe du Raz et de la Baie des Trépassés, ont construit un petit village dédié à l'esprit « slow camp ». Architectes pionniers en éco-habitat, ils vous offrent une expérience touristique unique !

Respirez les embruns... d'herbe !

Face à l'horizon, ils vous accueillent dans leurs éco-gîtes au milieu de leur jardin en permaculture. Chaque moment vous portera à respirer et vous ressourcer tout simplement. Au rythme des éléments et du ciel changeant, vous serez invités à vivre, ici, dans le présent...

Parce que les lieux impactent le présent, nous vous proposons un stage « Réussir son concept touristique hybride » en immersion à Embruns d'herbe au Printemps 2021.

Marine Le Moigne



© Frédéric Ducout

Retrouvez Marine Le Moigne

Stage reconversion professionnelle « réussir son projet de maison d'hôtes » en immersion du 23 au 27 novembre 2020 (Vannes)**.** Financement CPF pour création d'activité indépendante **www.differencias.com**

www.marinelemoigne.fr
Tél. 06 20 79 18 04

Le lieu conseillé par Marine :
www.embrunsdherbe.com

HORS ET DANS LE DÉPARTEMENT

J'AI **TESTÉ** ET **ADORÉ**

Anne-France Leroy vous conseille...

La Pandora Star est un appareil de photoneurostimulation, union d'un dispositif de luminothérapie et d' un stroboscope, qui favorise à la fois une grande détente physique, mentale, et un accroissement de l'acuité cognitive.

Allongée sous la lampe durant 40 minutes, ce fut une expérience grandisose de couleurs et de formes. Un voyage incroyable, lumineux et sans cesse en mouvement. Dans les heures qui ont suivi cette séance, j'ai ressenti une grande décontraction mentale et physique, comme un concentré de méditation.

Sophie-Virgine Gadrat se déplace sur Nantes et alentours pour des séances individuelles et/ou collectives sur rendez-vous.

Instant de vie (1h15 de Nantes)
Séminaires et immersion en presqu'île de Rhuys

Pour prendre rdv 06 22 79 12 55
www.svgadrat-bioenergie-mediation.com

L' **AGENDA** NANTES, SES ALENTOURS, SON VIGNOBLE

VÉRONIQUE BOUQUET
Ateliers « autour du livre »

Autour des livres :
- *Les loyautés* de Dephine de Vigan - 5 nov. à 18h30
- Alexandra David-Neel - 3 décembre à 18h30
- *Une chambre à soi* de Virginia Woolf - 14 janvier à 18h30

Formation en périnatalité pour les pro : 9-10-11 déc. et 3-4-5 fév. La Chapelle sur Erdre

Infos sur www.veronique-bouquet.fr

LA CABANE D'ELO
- **Rencontre avec ton animal totem** (27 oct. à 20h à Clisson et 12 nov. à 20h30 à Rezé)
- **Conférence HP/HS,** accompagner les personnes atypiques par l'énergétique (29 oct. à 20h à Rezé
- **Soin énergétique sonore** (9 nov. à 19h30 à Joué sur Erdre, 10 nov. à 20h à Clisson, 8 déc. à 20h30 à Rezé)

www.lacabanedelo.com

TERRA HERBA
La Nature des plantes

Bains de forêt : le 25 oct. à la Roche Ballue

Méditations guidées : les lundis et mercredis, de 12h30 à 13h au Solilab, bureau 10, porte violette

Atelier « Vos cookies healthy pour Noël » : à l'Autre Marché (21 déc.)

terraherba.fr - page facebook terraherba

LES ATELIERS DE MOOKY

Mon Moment Magique : à Cosy Parenthèse Clisson A 9h30 pour les 3-6 ans et à 10h45 pour les plus de 6 ans, les 7 novembre, 5 décembre et 9 janvier

Yoga en famille : à Yug In Nantes. Dès 4 ans , les 8 nov., 6 déc. et 10 janv. à 10h.

Mon Moment Magique : pour les femmes, le 20 nov. et 18 déc. à 20h à Vertou, le 8 déc.à 20h à Clisson

Ateliers pleine conscience : enfants et ados à partir de novembre.

www.ateliers-mooky.fr

DIDINE CREATION
Ateliers créatifs dès 7 ans

De 14h à 17h matériel inclus, goûter offert, 30€ par participant (20, 21, 23, 27, 30 oct).

Tél. 06 11 61 35 10

DOMINIQUE PEINTURE
Aventure-Peinture d'un jour (adulte)

Le 3 janvier de 10 h à 18 h à Nantes Malakoff

www.dominique-peinture.fr

UN PAS DE CÔTÉ
Expérimenter la démarche du coaching

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 nov., 4 et 10 déc.

Sur RDV au 06 61 47 08 31.

TERRE D'ILLICH
Stage 3 jours « Ennoblir sa posture »

Du 21 au 23 oct., de 9h30 à 17h30

- **Atelier de croissance personnelle** grâce aux chevaux le samedi 31 octobre. A Terre d'Illich à Mériadec

www.terredillich.org

ATELIER DES CRÉATEURS
Exposition

Olivier Chéné - Illustrateur enfants et **Janick Le Goff** - Illustratrice naturaliste.

Du 3 au 22 nov. Parc de la Gobinière à Orvault

www.instagram.com/olivchene

ORA

Thème douleur (31 oct. à 14h), **Co-construire le post natal** de demain (7 nov. à 10h). **Atelier Ayurveda :** Cuisine (Aahara) (25 nov. à 19h). **Chakra Danse :** chakra plexus solaire (10 fév à 19h).

www.oraverslequilibre.fr

LA PÉPINIÈRE DU BIEN-ÊTRE
- Atelier Apprivoiser le deuil 5 nov. à 19h30 **Melissa Sicot 07 56 80 28 13**
- Atelier Parl'allaitement : L'allaitement maternel Le 10 nov. à 10h. **Julie : despasaparents.fr 06 45 48 09 57**
- Atelier Massage parents-enfants : 7 nov. à 9h30 **Marie 06 78 44 24 30**
- Cercle de femmes Corps à cœur : 21 nov. à 17h **Fanny Pause Prana 06 12 16 09 35**

facebook @pepinieredubienetre

ADRESSE **UTILE**

UC44
Union des consommateurs de Loire-Atlantique

L'Union des consommateurs de Loire-Atlantique a pour mission de conseiller et d'aider les consommateurs à régler les litiges de la vie quotidienne : ventes et services après vente, crédits, assurances, locations, prestations de service.

Plus de renseignements sur
www.unionconsomateurs44.com

Préparez l'avenir avec la Coopérative Funéraire de Nantes.

Votre opérateur funéraire éthique et solidaire.



Venez nous rencontrer au Forum Titi Floris
7, Rue Louis Blériot - 44700 Orvault
Tél : 02 85 52 38 39

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE NANTES

www.cooperative-funeraire.coop

Conception : www.lasouriscourttoujours.fr • Illustrations : FreePik • Crédit photo © Coopérative Funéraire de Nantes - Bleuenn Lefebvre • Coopérative Funéraire de Nantes SCIC SAS au capital variable de 24 940 euros - Responsable Légal : Sabine Le Gonidec - Hab. Préf. 201644203 - N°ORIAS 16006132 - Siret 821 753 720 00019 - APE 9603Z