

ICI & MAINTENANT

Le magazine gratuit des défricheurs, transitions et alternatives

ON MET
LES VOILES

Nantes, sa métropole, son vignoble

04 | Été 21

**L'été de la vie
retrouvée**

**Le voyage des Hérons
Un été pour se rencontrer**

**Rencontre
Un aumônier chez les gens
du voyage**

LES LUNETTES DE

Louissette

DES LUNETTES
100% FRANÇAISES
EN CIRCUIT COURT



4 RUE DE BRÉA
44000 NANTES

**DES LUNETTES FRANÇAISES
EN CIRCUIT COURT**

AU PRIX JUSTE

**SUR RENDEZ-VOUS
À DOMICILE OU À L'ATELIER**

PRENEZ RENDEZ-VOUS :

**PAR TÉLÉPHONE
09 83 82 54 62**

**SUR NOTRE SITE WEB
www.leslunettesdelouissette.fr**

Imprimerie
Parenthèses



76 avenue du Bout des Landes
www.imp-parentheses.fr

PARTICULIERS
ASSOCIATIONS
ENTREPRISES

numérique

offset

grand
format

**UNE ÉQUIPE
À VOTRE ÉCOUTE
DE LA CRÉATION
À L'IMPRESSION**

44300 Nantes **02 40 59 96 96**
contact@imp-parentheses.fr

Réclame

Ici & Maintenant offre un écho à celles et ceux qui vivent dans un système de valeurs et de comportements ouvert au développement personnel et à la recherche sur soi, à l'écologie, à la solidarité ; sur Nantes, sa métropole et son vignoble. Ainsi, les publicités présentes dans le magazine reflètent ces intérêts et nos annonceurs en sont les faire-valoir. Si vous êtes intéressé par un encart dans le prochain numéro, n'hésitez pas à nous contacter. Si vous souhaitez vous abonner, rendez-vous sur le site icietmaintenant-mag.fr.



Magazine gratuit N°04

Édité par La souris court toujours,
56 rue Fouré, 44000 Nantes

10 000 exemplaires - Distribution
Métropole Nantes - Vignoble nantais
ISSN 2729-174X

Directeur de publication Mathias MARY,
mathias@lasouriscourt toujours.fr

Rédactrice en chef Sylvie HURON,
sylvie@lasouriscourt toujours.fr

Publicité et partenariats Julie PRUDENT,
julieicietmaintenant@gmail.com

Direction artistique, graphisme et maquette Tayo Tayo & Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

Impression Imprimerie Parenthèses,
Nantes. Imprimé sur papier PEFC

Crédits photos Tayo Tayo,
Labelouaquet, Virginie Douay, Paul Stefanaggi

Remerciements à Tous nos créateurs
de culture, partenaires et annonceurs

Ici et maintenant est une marque déposée de La souris court toujours

Sommaire

- 4 **Édito**
Un édito coloré par Blanche Daramir
- 6 **Portrait-robot**
De la tête aux pieds, découvrez Gwen Scotet d'Ok Compost
- 8 **Coups de cœur**
Des livres et des sorties à vous dévoiler
- 10 **Dossier : On met les voiles**
L'été de la vie retrouvée
- 18 **Rencontre**
Christophe Sauvé : un aumônier chez les gens du voyage
- 20 **Il était une fois...**
... des évasions estivales et artistiques
- 22 **Bien à mon travail**
L'environnement professionnel en toute décontraction
- 24 **Chroniques**
Prenez un chocolat : nos défricheurs se révèlent à vous
- 26 **Bien en famille**
Passer un agréable été avec vos enfants et vos parents
- 30 **L'annuaire et l'agenda**
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro et toutes les idées de sorties d'ici et d'ailleurs

A lors que nous pouvons retrouver les salles de restaurants et profiter de nos soirées de façon plus tardive, les beaux jours reviennent eux aussi et nous avons une sérieuse envie de nous évader. Le dossier de ce numéro fait le point sur cette thématique et vous transporte dans des univers très variés. Que ce soit à cheval ou en débouchant une bouteille, en lâchant (enfin) votre écran ou en décidant de régler vos achats avec une monnaie locale ; ou pourquoi pas, en suivant un cuisinier nomade, nous espérons vous faire voyager et encore mieux, mettre les voiles !

C'est également dans cette optique qu'Ici & Maintenant évolue depuis ses débuts. Nous bichonnons le graphisme et la mise en page de ces sujets pour vous les rendre, certes, plus attrayants, mais aussi, à l'image d'un touriste se glissant dans l'eau d'une mer azurée, pour que vous plongiez le plus facilement dans leur lecture. Notre but est de vous faire partager notre enthousiasme pour ces défricheurs des 4 grandes familles de sujets que nous traitons : l'écologie, l'ouverture aux valeurs féminines, la spiritualité / le développement personnel et l'implication sociale dans la mise en place d'initiatives solidaires, participatives et citoyennes.

Bonne lecture et bon vent !

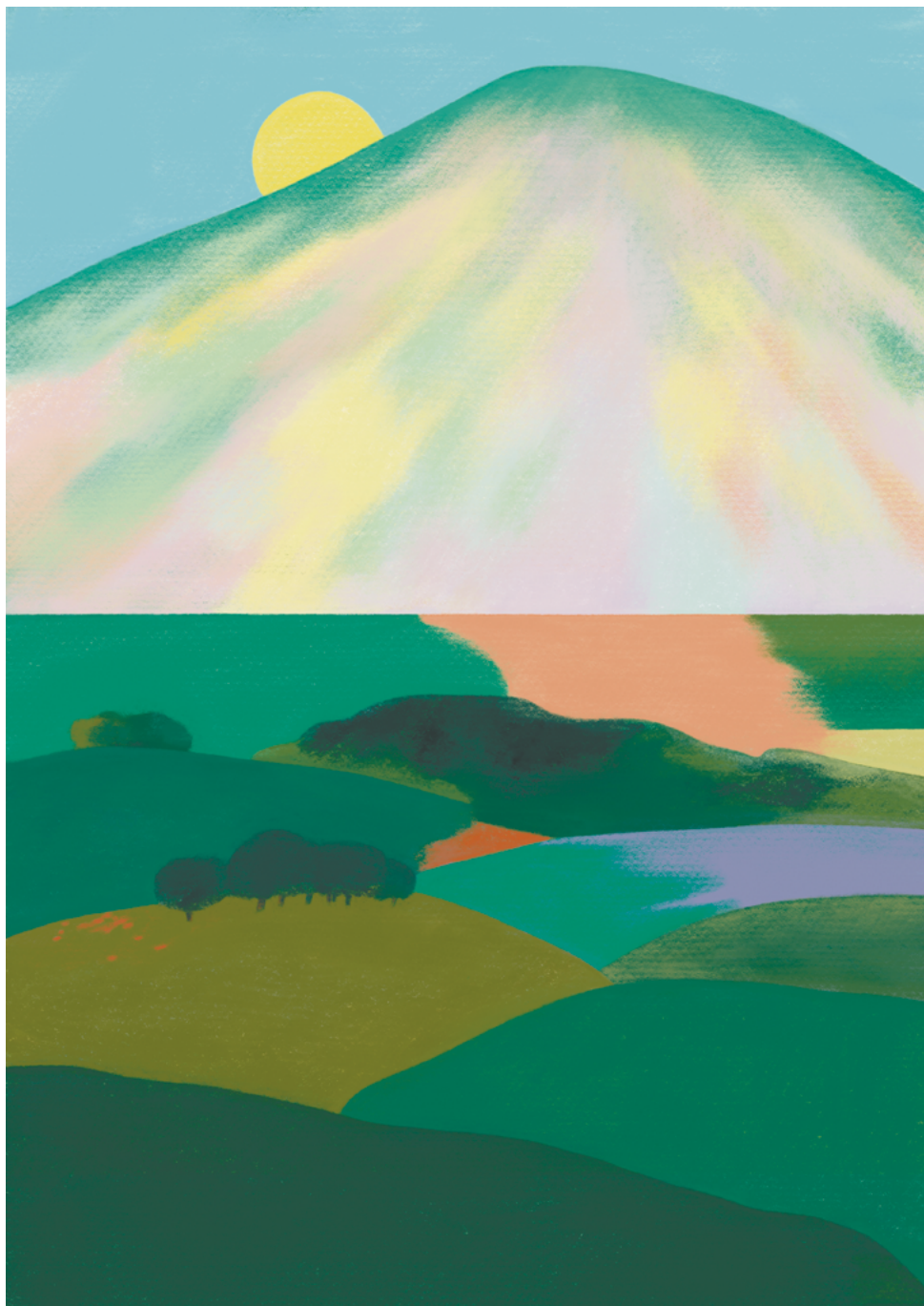
Brice Retailleau



www.icietmaintenant-mag.fr

Summer Days

Page illustrée par Blanche Daramir, dont l'inspiration nous fait voyager tout en douceur, dans ce paysage aux couleurs estivales.



OK **GWEN SCOTET** Compost

Installée depuis peu à Clisson, Gwen souhaite partager son énergie auprès des Clissonnais-es et a déjà créé l'association « OK Compost ». Son but ? Motiver d'autres habitants, mais aussi les entreprises locales, à adopter de nouvelles habitudes de tri. Suivons-la et découvrons ses trajets, ses poules et le champ qu'elle loue pour son compost.

Des parents agriculteurs,
des études de vétérinaire,
une expérience dans l'enseignement,
un blog sur les nouvelles habitudes
de consommation : il y en a, là- dedans,
et elle le met au service de la communauté !

Épaulée et soutenue
par la mairie
de Clisson

Les doigts de blogueuse :
Retrouvez « OK compost »
sur Instagram et suivez les
aventures de Gwen, ses
poules et son compost :
[@ok_compost_clisson](#).

Les seaux à déchets
que Gwen laisse aux
restaurateurs. Vous êtes
un professionnel de la
restauration ? Rejoignez
« OK Compost » !

Une formation de
guide-composteur
en poche

Ses seuls
compagnons
dans l'aventure :
des vers, des
bactéries
aérobies et des
insectes.
Vous habitez
Clisson ?
Rejoignez-la !

Des cuisses de
championne qui
ne se déplacent
qu'à vélo !

Dotée de bonnes chaussures
pour écraser les pommes de terre,
lorsque le tri des restaurateurs n'est
pas bien réalisé



S'évader grâce au sureau

En cette douce saison, lors de vos balades, vous croiserez peut-être cet arbuste, revêtu d'ombelles blanches, la tête tournée vers le ciel, qui attirent votre odorat par leur parfum envoûtant et entêtant. Le sureau est le refuge des oiseaux et, si vous vous laissez porter, il se peut que vous y voyiez danser des fées.



Cette fleur, appelée la « vanille des pauvres », parfume à merveille les crèmes dessert. En infusion, elle est réputée pour lutter contre les refroidissements. C'est une « casse grippe », fébrifuge et diaphorétique, c'est-à-dire qu'elle provoque la transpiration pour éliminer les toxines, par tous les pores. Par l'ouverture des voies respiratoires, elle appelle l'oxygène et aide à ressentir l'instant présent. Elle agit en pulsion intérieure vers l'autolibération ! Du tison à la sarbacane ou à la flûte de pan, sa tige creuse permet de laisser passer l'air.

Pour Harry Potter, la baguette de sureau évoque la puissance et la force de la magie. Dans certaines traditions, le sureau est utilisé dans les rites funéraires pour communiquer avec les morts. Dans d'autres, c'est une protection contre le diable. En ce qui me concerne, **la fleur de sureau est source d'évasion onirique, d'inspiration et de rêveries sur le bourgeon de mon cœur.** Et pour vous ? Que vous inspire le sureau ?

Emmanuelle GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie

Terre d'illich
A cheval sur mes rêves !

Un Lieu Unique
Un Coaching de Légendes
Une Equitation Inspirée

Séjours, séances et stages
pour adultes et enfants
dans le Parc Régional du
Golfe du Morbihan

RENSEIGNEZ-VOUS
02 97 57 53 85
www.terredillich.bzh
56400 Mériadec

**PORTES
OUVERTES**
Dimanche 25 juillet
Annulation en cas de pluie

Terre D'illich
L'Equi-Jardin

PARC REGIONAL DU GOLFE DU MORBIHAN



Guillaume Lavenant
Éditions Rivages

Protocole gouvernante

Elle arrive un jour dans cette maison flambant neuf, au sein de cette famille, aisée et anonyme comme tant d'autres dans le quartier résidentiel de ceux qui ont réussi leur vie et acheté un véhicule-miroir de leur standing.

Elle arrive parmi eux pour les soulager, surtout de leurs enfants, Elena et Charles. Elle arrive insidieusement, menace sourde qui écaille, ici et là, le vernis d'une existence policée. Elle a une mission, elle ira jusqu'au bout, quoi qu'il lui en coûte.

Ce roman se lit comme une fable, et pourrait bien être celle, revisitée, du Joueur de flûte de Hamelin, portée par une narration singulière et captivante. Coup de cœur pour cet auteur et metteur en scène nantais.

Par Paola GRIECO
40 ans, Nantes



Sharon Jones
Éditions Contre-dires

Burn after writing

J'aime beaucoup ce livre car on peut le garder des années pour ensuite le brûler ou l'enterrer quand on est prêt à ce que jamais personne ne le découvre. Au cours des premières pages, vous devrez promettre de répondre à toutes les questions posées sans mentir, en écrivant : « Je prête serment d'allégeance aux règles de BAW » (burn after writing). Vous pouvez le garder jusqu'à votre majorité, voire davantage si vous le souhaitez, car il y a quelques questions concernant votre vie d'adulte. Ce livre permet de mieux vous connaître et de voir si vous pouvez être honnête quand personne ne vous regarde. Parfois, vous devrez utiliser le pouvoir magique de l'inconnu, c'est-à-dire écrire la première chose qui vous vient à l'esprit quand vous lisez un mot. J'avoue que cela surprend ! « À brûler désormais ? ».

Par Gabrièle
13 ans, Nantes



Catherine Rambert
Nature & Découvertes

Petite philosophie du matin

365 Pensées Positives ; dans ce livre, à chaque jour de l'année correspond une pensée positive. Que je la lise au réveil ou après m'être préparée, celle-ci est là pour me redonner confiance, me faire sourire mais aussi pour me bousculer. Toujours brèves, ces pensées invitent à méditer ; voici d'ailleurs ma préférée : « Petites défaites ». « Ne jamais se décourager. Et se souvenir que les petites défaites peuvent déboucher un jour sur une grande victoire ».

Cette pensée permet de se rappeler qu'il faut accepter les défaites quand elles arrivent et que « perdre » ou commettre des erreurs n'est jamais quelque chose de complètement négatif. On peut toujours en tirer une leçon et rebondir.

Par Jeanne
19 ans, Nantes

Les coups de coeur de Ligean

Notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose : floraison de nouvelles positives.

Quartier Wattignies

Le quartier Wattignies sur l'île de Nantes prend enfin vie le week-end ! Depuis la mi-avril, « **Le jardin s'en soucie** » (Ferme bio de Corcoué-sur-Logne) propose légumes, œufs, et pains et « **Bellis ferme florale** » complète cette offre par des plants d'ornements et des aromatiques.

→ **Retrouvez-les chaque samedi de 10h à 12h30, au 13 boulevard des Martyrs Nantais.**

Les Virevoltantes

J'avais aussi envie de mettre en lumière les **Virevoltantes**, quartier cathédrale. Ke-za-ko ? Gildas vous propose une **ressourcerie** autour de l'univers du **jardinage** et des **plantes** de qualité ; le tout à **prix doux**, avec des **conseils avisés** et de la **bonne humeur** en sus !

L'autre agenda nantais

Si vous êtes à la recherche d'autres idées de balades, une seule adresse : **lautre-agenda-nantais.fr** : des événements organisés ou mis en avant par des associations ou collectifs citoyens ! On pourra y retrouver **L'Agronaute**, la ferme urbaine nantaise, qui va prochainement déménager sa partie « production » dans le chouette « **Projet des 5 ponts** » situé boulevard Gustave Roch, à la place de l'ancien MIN.

Quartier République

Le **nouveau quartier République** se dessine progressivement grâce à l'ouverture à la circulation des boulevards Gisèle Halimi et Simone Veil. Ainsi, l'**usine Béghin Say** vous dévoilera de nouvelles perspectives : ami.e photographe, à vos appareils !

Bio monde

Fleuron
LIBRE-SERVICE **BiO**

Votre magasin
Ouvert
6j/7

La production
Locale au



du **bio...**

www.fleuronbio44.com

Tous les jeudis de l'année
-20% sur les fruits et Légumes du jour

Tous les samedis
-10% sur le VRAC

Le 1^{er} samedi de chaque mois
-10% sur l'épicerie

1, rue du Marché Commun,
44300 Nantes
Tél. 02 40 25 94 71
contact@fleuronbio44.com



Dossier



On met les Voiles

L'été de la vie retrouvée

Des Chevaux et des Contes

De l'évasion à la délivrance

Il était une fois : remarquez à quel point cette phrase vous transporte instantanément vers l'évasion.

« Il était une fois... » : que ressentez-vous ? Peut-être une sensation proche de l'état originel de l'enfance, période pendant laquelle on recherche souvent le merveilleux.

Le Conte merveilleux n'impulse pas une évasion de votre imagination mais plutôt une délivrance. Percevez-vous la différence ? Par exemple, prenons deux cas pour une randonnée à cheval : soit en passager clandestin, soit dans l'attention au mystère de la rencontre avec l'animal. Dans un cas, vous aurez vécu un bon moment, et dans l'autre, vous aurez découvert une qualité infinie de vous-même que vous ne soupçonniez pas. Dans le miroir du Conte nous incarnons tous les personnages à la fois. Quel cheval chevauchez-vous ? Quelle princesse en vous doit être délivrée ? Quel dragon s'oppose à votre quête ?

Terre d'Illich, ou « **le monde selon les chevaux** », est une utopie. C'est une utopie tissée de rêves de relations authentiques et fortes entre l'homme et les animaux : cette mémoire pleine de ressources que chacun porte, laquelle est devenue inaccessible à l'humain égaré dans sa solitude technologique. La nature s'éveille. Vous pourriez décider de vous évader le temps d'une séance ou d'un séjour sur cette terre d'utopie et vous immerger dans ce monde des chevaux fées. Qu'allez-vous vivre ? Bien plus qu'une expérience équestre, acceptez de ne pas savoir et laissez votre véritable questionnement surgir de la **rencontre avec les chevaux** et le miroir de la Voie des Contes. Nous utiliserons cet outil pour que vous repartiez avec tout le sens et l'inspiration de votre **expérience** ; le but étant que votre Vie en soit augmentée.

Mireille DUMOND

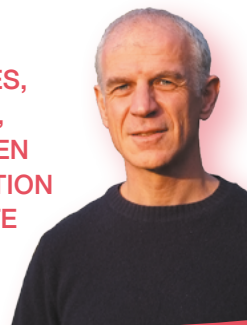
Fondatrice et gérante de Terre d'Illich



Le lien du cœur

Accompagnement en relations humaines
et connaissance de soi

**SÉANCES
INDIVIDUELLES,
FORMATIONS,
MÉDIATIONS EN
COMMUNICATION
NON VIOLENTE
HOLISTIQUE**



Guy LAFITTE

06 72 70 11 11

lelienducoeur.fr

guirafe.coeur@gmail.com



DIFFERENCIAS 360

ACCOMPAGNEMENT

Entreprendre durablement



contact@differencias.com 06.20.79.18.04

www.differencias360.fr

LA CUISINE NOMADE

D'UN GUÉRANDAIS

« Tu vas voir, Maxime est super... cuisine nomade... assiette au cordeau... Grande classe ! Rencontre-le, tu ne vas pas le regretter ». C'est approximativement en ces termes que Swann Robin (un cuisinier nantais dont on vous reparlera) me parle de Maxime. Je cherche à rédiger un article sur une cuisine de voyage. De la cuisine et du voyage ? Je vais être servi.

PAR JEAN-MARIE MERLAUD

Pendant un temps, Maxime Delalande s'est imaginé serveur. « C'est cool, un serveur te propose tout ce que tu veux et grâce à lui tu te sens bien ». Le garçon a déjà en lui cette envie de partager, mais son envie de créer est plus forte. Commence alors un impressionnant parcours de formation, où il apprend la cuisine à la dure sous la houlette de Jean Sulpice dans son restaurant étoilé (deux étoiles au Guide Michelin) *le Louis XIV* à Monaco et *l'Air du Temps* en Belgique,

restaurant également doublement étoilé et autonome grâce à ses trois potagers. Il se perfectionne enfin à Boeschepe (Nord), à l'aide de Florent Ladeyn et de sa cuisine locavore.

Maxime y rencontre Manon. Ils se plaisent mais ont besoin de se rencontrer différemment que sur leur lieu de travail. S'ensuit un tour du monde, culinaire et introspectif. Lassés de cette cuisine qu'ils pratiquent depuis toujours, ils veulent s'essayer à la vie en autonomie, la promotion de la permaculture, un accueil différent des convives, etc. De retour à Guérande, ils créent **Iso Repas**. L'aventure commence dans le jardin de l'association *Ceux Qui Sèment*. Tout un programme. Manon est au service et accueille ses hôtes avec générosité, dans un cadre de verdure.

Neuf plats sont au menu de Maxime, qui compose avec ce qu'il a sous la main. Le végétal est donc mis à l'honneur dans des assiettes aux goûts tranchés, tournées vers le produit ;

Même si elle est plus rude, la cuisine nomade t'offre un cadre d'évasion sans égal



le tout au feu de bois, préparé dans une cuisine rudimentaire. Les convives retrouvent dans ce moment de restauration tout le vécu de leurs hôtes : une cuisine sans objectif, à l'instinct, avec l'envie de bien faire. Un beau moment d'évasion pour les papilles.

Maxime le reconnaît : cette cuisine sans routine, dans des lieux différents, avec des produits toujours variés le mettait dans un état de perpétuelle réflexion. Cette évasion et cette liberté ont un coût en énergie, tout en étant limité durant la période estivale. Le projet est mis de côté pour l'instant, mais vous pourrez bientôt retrouver notre cuistot du côté de Nantes ou de Guérande, car il repart... pour de nouveaux horizons.



→ Retrouvez Ceux qui Sèment www.ceux-qui-sement.fr
Et suivez Maxime sur Insta ici [@maxime_delalande](https://www.instagram.com/maxime_delalande) et là [@iso_repas](https://www.instagram.com/iso_repas)

Vigneron du pays Un tour chez Manuel Pineau

Manuel Pineau est vigneron au Landreau, en plein cœur de la région du muscadet... bien qu'il ne produise pas de Muscadet !

Alors, j'ai pensé qu'il avait des idées à nous partager sur l'évasion au sens large : évasion du système, évasion vers un Nouveau Monde. Mais ce thème ne l'a pas inspiré... peut-être parce qu'il est libre, Manuel ? PAR SYLVIE HURON

→ **Manuel, ton vin ne porte pas l'appellation " Muscadet ", t'es-tu évadé du système ?** Non, je suis dans le

système : je vends comme les autres : aux caves, aux restaurants, aux particuliers, mais je travaille différemment.

Quand tu veux t'installer en viticulture, soit tu as de l'argent et tu achètes une exploitation, soit tu hérites de tes parents. Je n'avais ni l'un, ni l'autre, mais j'ai pu acheter quelques vignes. Je me suis installé avec un demi-hectare de vignes, un demi-hectare de prairies, ce qui n'est pas commun !

Si tout est conçu artisanalement, sans traitement, sans intrant* ou très peu, le vin est dit « naturel ». C'est ainsi que je produis mes vins, lesquels sont distribués à l'international, mais aussi à la cave, dans les restaurants et chez les cavistes ; ce sont des cépages Folle blanche (cépage du Gros Plant N.D.L.R.) et Melon de Bourgogne (cépage du Muscadet N.D.L.R.), mais sans appellation, en raison de l'éloignement du cahier des charges de l'AOC.

→ **Qu'est-ce que ton expérience peut nous apprendre dans le contexte actuel ?** J'ai envie de dire : « On a le droit d'être petit ». Quand on est petit, on tisse un réseau de bienveillance.

Finalement, on peut faire un peu comme on veut. Ce n'est pas parce que tu es petit que tu n'as pas le droit, ce n'est pas parce que tu as les cheveux longs que tu es un dépravé...

enfin, tu vois ce que je veux dire : il faut se donner l'autorisation.

→ **Dans ton rapport à la nature, qu'as-tu envie de partager ?** Quand tu es agriculteur, tu es responsable d'une partie du paysage. Les personnes qui posent un regard sur ma parcelle voient des fleurs, des abeilles qui butinent, tout est doux au regard. Et puis j'aime bien la notion du « **goût de l'endroit** », le terroir donne son goût au vin, c'est un concept un peu magique, qui ne s'explique pas. Moins tu ajoutes de choses dedans, plus tu te rapproches du goût de l'endroit. Le vin est vivant, il vit sans toi. Il faut sans cesse se dire « ça va bien se passer », ne pas avoir peur, avancer en confiance.

Le vin, c'est dans la durée, ça se fait sur un temps long, on ne peut pas tout résoudre,

**Le vin est vivant,
il vit sans toi**

tout de suite. Les nuits où les vignes ont gelé (N.D.L.R. : les vignes ligériennes ont été endommagées par le gel printanier en avril), j'ai dormi. Même si partout autour de nous, tout va très vite, **il faut savoir lâcher.**

→ Retrouvez **Manuel PINEAU** au Landreau ou sur mpvigneron.wordpress.com

VoYage initiatique

Que ce soit par le biais d'un voyage, de l'art, de la méditation ou même du sport, l'évasion se traduit par un départ vers un autre lieu, un ailleurs.

En raison des restrictions de déplacement géographique, la saison touristique 2020 a fait émerger d'autres possibilités touristiques en matière de consommation locale. Composé de 93% de touristes, **le tourisme vert a conforté sa place au travers de son offre d'excursion alliant diversité d'expériences sportives et expérimentations contemplatives.**

Chaque escale est une invitation à la rêverie : L'embarquement devient immédiat, accessible à tous ici et ailleurs. L'évasion devient instinctive : en solo, en famille ou en tribu. Chacun réapprend la contemplation ou juste l'envie simple du présent.

Éloge de la lenteur : Les voies vertes se profilent à l'horizon des lignes d'eau : Loire à vélo, Vélodyssée, Vélo Francette... Le long des cours d'eau, des flâneurs comme des sportifs en vacances. Les séjours deviennent plus fréquents et plus longs : se poser, enfin, respirer et juste vivre l'instant redeviennent une évidence. Le canal de Nantes à Brest fleurit de vélos, canoës, toue cabanée et autres péniches en tout genre. Les escales se diversifient ; vous pourrez ainsi poser vos sacs à dos et séjourner dans des maisons éclésières aménagées en maisons d'hôtes, proposant salon de thé et apéro dinatoire de fin de journée.

Le voyage est immersif, le touriste s'engage, l'évasion est devenue vitale.

Quelques bonnes adresses pour vous évader :

- Gite écluse de la Tindière, Nort-sur-Erdre (44)
- La Grange des 3 poulettes, La Grigonnais (44) Campagne et produits du terroir.
- En Rou Libre, Maison d'hôtes et gîtes de charme, accueil vélos, Saumur (49)
- La Vie voyage, Maison d'hôtes et pâtisserie, Langeais (37)

Marine Renaud Le Moigne
Fondatrice Différencias360

Lettres Hébraïques

RITUEL D'INCORPORATION



Photos © Mavea Allio

*Faites Corps
avec la Sagesse que renferment
les Lettres Hébraïques*

L'HÉBREU EST CONNU POUR ÊTRE
L'UNE DES LANGUES SACRÉES DOTÉ
D'UN HAUT NIVEAU VIBRATOIRE.
DESSINER SES FORMES INDUIT DES EFFETS

RECEVEZ LE DESSIN DES 22 LETTRES
DE L'ALPHABET HÉBRAÏQUE LE LONG
DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE.



06 61 40 79 31

NANTES - DÉPLACEMENT SUR DEMANDE

WWW.ATELIERFEMMESACREE.FR

S'évader au féminin

Le Réseau Co-D'Ève propose des séances de co-développement réservées aux femmes et animées par des praticiennes certifiées.

TÉMOIGNAGE DE LAURE

J' ai découvert le Co-D'Ève par l'intermédiaire d'une amie très proche. Si le principe m'intriguait autant qu'il me tentait – comprendre et chercher des solutions aux difficultés de nos vies, en les soumettant au collectif –, le cadre imposé m'effrayait quelque peu. Parler le plus sincèrement possible à des inconnues semblait bien trop bousculer mes pudeurs d'introvertie. Pourtant, il n'aura fallu que quelques sessions pour me laisser emporter par le jeu et faire de ce rendez-vous mensuel un repère attendu avec joie.

Quelles occasions avons-nous de nous écarter de nos cadres relationnels habituels ? De quitter notre « personnage », de parler librement ? En vérité, que l'on s'adresse à un·e ami·e, à un·e collègue ou à sa famille, on n'échappe pas aux postures, à l'ego ou l'émotivité, et l'on s'adapte souvent à son interlocuteur·trice.

Le Co-D'Ève permet de s'évader des formats. Il me permet de dire simplement ce qui me préoccupe et je sais que l'on posera un regard aidant et bienveillant sur mes problématiques. Et, à mon tour, je pourrai apporter une ressource à la personne bénéficiaire, qu'il s'agisse d'une expérience similaire vécue, d'une réflexion ou tout simplement de la mention d'un livre. En bonus : apporter à l'autre comporte à la clé un « effet boomerang » : la problématique d'une personne que l'on ne côtoie pas dans la vie quotidienne résonne finalement complètement en soi.

Une séance de Co-D'Ève, c'est à chaque fois une mini-aventure, emplie de découvertes sur les points de vue et la puissance du collectif.

Pause... ton écran

Les publicités qui accompagnent les innovations numériques ont toujours vanté la liberté de s'affranchir des contraintes spatiales et temporaires : être joignable sur son smartphone - même à la plage - recevoir ses mails dans un chalet isolé en montagne, utiliser sa tablette dans le train, etc.

Les avantages sont certes indéniables, ils permettent d'améliorer les conditions de travail, de favoriser rencontres et retrouvailles ou simplement d'agrémenter la solitude. Cependant cet usage (jeux, podcasts, consultation de réseaux sociaux ou des prévisions météo) a un coût pour les entreprises qui « offrent » ces services incorporés aux objets numériques qui apparaissent sur nos écrans. C'est pourquoi elles cherchent à capter le plus d'informations possible issues de nos « traces numériques » afin d'affiner notre profil et le vendre aux annonceurs. Dans ce contexte, tout est bon pour solliciter notre attention, la nouvelle rareté de notre société hyperconnectée ! La montre connectée qui émet un « bip » quand nous venons de recevoir un message, agit telle une petite piqure qui nous rappelle - n'importe où et n'importe quand - où doit se porter notre attention. Mais alors, l'écran de notre montre offre-t-il l'évasion promise ou s'agit-il d'un recadrage subtil de notre attention ? Serions-nous devenus comme ces tournesols dressés vers le soleil, tournés vers le moindre stimulus, qui plus est « numérique » ? Comme le rappelle Fabienne Martin-Juchat, le projet politique qui a donné naissance à l'informatique n'est valable que pour un humain sans intériorité qui vit dans une société transparente, dont l'intelligence se limite à sa capacité d'échange d'informations. Et ce, alors que le corps est en communication sensible avec tous les vivants. Le corps ému, dans la rencontre, donne accès à la connaissance du monde, aux autres humains et non humains, et surtout à soi-même ! Guère besoin d'écran pour cela...

Anne-France Kogan
Sociologue

Pour aller plus loin :
→ Fabienne Martin-Juchat, *L'aventure du corps*.
→ Yves Citton, 2014, *Pour une écologie de l'attention*.

Moneko, la monnaie locale qui donne des ailes

L'argent invisible a envahi nos vies. On ne sait pas où il va, ni qui il sert et pourtant nous sommes incités à l'utiliser toujours plus ! Aujourd'hui seulement 5 % des transactions financières mondiales correspondent à des biens et services réels. Mais que représentent alors les 95 % restants ? L'irréel ?

La monnaie locale est une démarche qui nous invite à réfléchir à l'acte d'échange, ses bénéficiaires, ses effets. C'est aussi et surtout un outil concret qui se révèle être un pouvoir d'agir individuel et collectif, écologique, solidaire, ici et maintenant.

En Loire-Atlantique, cette monnaie locale s'appelle **Moneko** et son développement est porté par un collectif de citoyens. La conversion est facile : un moneko équivaut à un euro. Vous avez la possibilité de payer en coupons-billets ou via une application mobile. **Ce sont bientôt près de 300 professionnels qui acceptent la monnaie locale autour de chez vous.**

« Une monnaie locale...? C'est trop compliqué et puis ça ne sert à rien, j'achète déjà bio et local ... ». Cette ritournelle souligne à quel point les petites révolutions du quotidien prennent du temps.

Plus qu'une valeur d'échange, **chaque euro que vous convertissez en moneko est investi par le biais de La Nef et du Crédit Coopératif** - deux banques éthiques - dans des projets environnementaux, sociaux et culturels. Moneko déploie ainsi vigoureusement les ailes du territoire et transforme l'acte de payer en le mettant au service du collectif. Trois minutes suffisent à adhérer, alors évadons-nous ensemble vers un monde plus solidaire !

Thomas Maréchal
Chargé de communication Moneko

**1 moneko
équivaut à 1€**

BIOSFAIRE
Matériaux Sains

CONSTRUCTION ISOLATION DÉCORATION EQUIPEMENT

COMME POUR VOS VACANCES,
ENVISAGEZ VOS TRAVAUX L'ESPRIT LÉGER

Biosfaire vous accompagne pour vos chantiers en s'appuyant sur un réseau de professionnels spécialisés dans le biosourcé.

Retrouvez-nous :
Sur biosfaire.fr • En agence à Nantes et Angers
02 28 24 07 12 • contact@biosfaire.fr

RANDO CABANE

Une pause nature pour découvrir le vignoble nantais autrement !

DÉCOUVREZ LES RICHESSES DU VIGNOBLE NANTAIS
ET OTEZ POUR UN SÉJOUR ITINÉRANT
DE CABANE EN CABANE !

Tél. : 02 51 71 65 74 - contact@randocabane.fr
www.randocabane.fr

Retrouvez nous sur f & @ : @randocabane

Un aumônier des gens du voyage

Christophe Sauvé

Je suis partie à la rencontre de Christophe Sauvé, aumônier des gens du voyage pour le diocèse de Nantes, et lui-même issu de cette communauté. Cette rencontre aussi belle qu'inspirante a nourri mes échanges la semaine qui a suivi, comme si Christophe était avec moi lorsque je discutais avec mes amis, avec ma mère au téléphone ou avec mes clients en rendez-vous...

PAR SYLVIE HURON



STATIONNEMENT INTERDIT
AUX GENS DU VOYAGE
ARRÊTÉ MUNICIPAL DU 17.06.09
TERRAIN RÉSERVÉ À ST NICOLAS DE REDON (44)
ALLAIRE (5) ET REDON (3)

Sylvie Huron : Christophe, qu'avez-vous envie de nous dire sur le thème de l'évasion, du voyage ?

Christophe Sauvé : A l'origine nous sommes tous nomades. Le terme de « voyage », qui aujourd'hui symbolise le tourisme, évoquait autrefois la nécessité de se déplacer pour des raisons économiques. Les « gens du voyage » ont poursuivi ce que l'humanité a fait pendant des milliers d'années : suivre les saisons pour se nourrir et travailler.

Une grande partie des marchands ambulants, mais aussi des brocanteurs, sont des gens du voyage. Sans eux, fini le marché de Noël, la Grande Braderie, la Brocante   Viarme. Pour nous, le voyage ce n'est pas une évasion, mais une nécessité.

SH : Quels sont alors vos moyens de vous évader d'une situation difficile ?

CS : Notre situation est difficile car nous sommes dans une société qui n'accepte pas notre façon de vivre : l'habitat mobile n'existe pas dans le droit de l'urbanisme, il ne rentre pas dans les cadres. Nous subissons cette situation depuis longtemps, et aujourd'hui c'est vraiment d'actualité : comment l'habitat mobile est-il accepté dans notre cadre de vie ?

Nous devons cesser de construire partout, nous devrions habiter autrement. Il est urgent de définir un cadre pour ces habitats, sans en d voier le principe même : la mobilité ! Il est certain que l'homme aura toujours envie de partir, d'ouvrir des chemins d'esprance. C'est cela, le voyage.

Dans notre culture, la meilleure façon de s'evader d'une situation difficile est de nous retrouver, ensemble. Nous avons tous h te de nous réunir aux Saintes-Maries-de-la-Mer* pour le grand p lerinage des Tziganes. Ce ne sera malheureusement pas possible cette année mais nous gardons espoir de pouvoir nous y rendre l'an prochain. Ces rassemblements autour d'un mariage, une naissance ou un enterrement sont des moments forts pour nous. Lors des mariages

ou des baptêmes, la beauté et les couleurs sont importantes, tout prend des dimensions grandioses et colorées. Ce folklore est d'ailleurs largement apprécié par les touristes aux Saintes-Maries-de-la-Mer.

SH : Quelle est votre analyse de la situation actuelle ? Comment cela se fait-il qu'il y ait autant de tensions entre les " gadj s " (c'est-à-dire les sédentaires) et les Tziganes ?

CS : Cette semaine, un jeune migrant d'Afrique Noire me disait : « Thomas Pesquet, de là-haut, ne voit pas les frontières ». Quel message fort : les frontières sont dans nos têtes ! Cadenasser nos frontières, c'est cadenasser nos c eurs. Les c eurs sont cadenass s par la peur, on remplit l'espace, on construit partout, mais le relationnel a besoin d'espace.

Aujourd'hui les jeunes marchent pour le climat. Je vois ces actions aussi comme des marches pour le climat entre nous, l'atmosphère morale dans laquelle nous vivons. Le premier acte écologique est de contempler ce que nous offre la nature. Les éléments qui nous ont façonnés et qui nous entourent, nous les gens qui vivons dehors, sont des éléments naturels : le feu, l'eau, les oiseaux, les écureuils, les chevaux.

SH : En termes de spiritualité au sens large, que peuvent nous apprendre les Tziganes ?

CS : Je suis prêtre mais lorsque j'amène des amis « gadj s » aux Saintes-Maries-de-la-Mer, je leur demande de se faire lire les lignes de la main. Les femmes qui lisent les lignes de la main vous envoient des vœux de bonheur et de prospérité, des boules d'énergie positive, inspirées par Sainte Sara**. C'est de l'amour pur. « Tout se fait naturellement », c'est cela, la liberté.

* Saintes-Maries-de-la-Mer est une commune située en Camargue, c'est un lieu de p lerinage.

** Sara est une sainte vénérée aux Saintes-Maries-de-la-Mer.

L'homme aura toujours envie de partir, d'ouvrir des chemins d'esprance. C'est cela, le voyage.

Il était une fois...

... dans le quartier



QU'EST-CE QU'ON FAIT CET ÉTÉ ?... dans le quartier et dans le vignoble...

Vous vous posez certainement ces questions dès que les beaux jours pointent le bout de leur nez : « Où va-t-on, cet été ? On fait quoi ? »

Tirillé-e entre la destination exotique enviée sur le post Instagram de l'un de vos amis et votre réalité plus terre-à-terre (budget, période, durée), il est parfois difficile de se projeter, de dessiner des plans. Et si la réponse se trouvait juste à côté de (chez) vous ?

Les Hérons, nouvelle association de tourisme participatif qui fédère des habitants, des associations, des acteurs culturels et économiques, **propose cet été un voyage inédit et insolite** dans Nantes et sa métropole : **« Le Voyage des Hérons »**.

L'ambition de cet événement est de créer, pour les Nantais-es et les voyageurs de passage, des moments uniques à la **rencontre de celles et ceux qui font vivre notre territoire au quotidien**.

Les Hérons ont lancé, en avril dernier, un appel à participation auprès des « pépites* », à Nantes et dans l'agglomération. Malgré l'ambiance atypique du moment, nous avons rapidement reçu plusieurs idées de visites, d'ateliers, d'animations. Le voyage était déjà lancé dans les esprits !

À l'instar des dîners clandestins, nous ne vous communiquerons volontairement pas de détail, ni les points de rendez-vous de nos propositions. L'idée est bien de surprendre les futurs voyageurs ! Vous êtes curieux, passionné-e de culture, de patrimoine, de gastronomie, de rencontres... Alors, ce voyage est fait pour vous !

S'évader, voyager, c'est aussi cela : se laisser surprendre, se laisser bercer par des rencontres fortuites et profiter de l'instant présent... tout près de chez soi ou à deux pas des endroits touristiques officiels.

Vous, qui lisez ce magazine, que vous soyez Nantais-e, Clissonnais-e ou Parisien-ne à la découverte de la Cité de Ducs : laissez-vous tenter par un voyage qui rapproche, un Voyage avec des Hérons, mais pas que...

Prêt-e pour l'embarquement au Voyage des Hérons ?! RV sur lesherons.com durant les mois de juillet, août et septembre.

Camille & Mathias
Animateurs du Voyage des Hérons

« L'ART EST UNE ÉVASION DE LA RÉALITÉ ? » (HENRI MATISSE)

On connaît Stéphanie Le Bris, qui tient l'épicerie Les Doux Moments à Monnières, proposant des produits locaux et éthiques. Stéphanie tisse du lien entre les habitants, ainsi nous lui tendons la plume à chaque numéro afin qu'elle nous présente une personne du Vignoble.

Même s'il doit s'ancre dans le réel et la matérialité, il constitue une source infinie d'escapades vers des contrées imaginaires. C'est le sens de la démarche de Marie Auger, peintre et sculptrice dont les thèmes de prédilection sont la transmission et la collecte de paroles. Elle enracine son travail dans la réalité pour offrir une œuvre artistique riche qui nous interroge profondément sur notre histoire collective.

Marie a créé l'association « Le Préau », dans les anciens locaux de l'école publique de Monnières. Sa volonté : organiser en cet endroit expositions, projections cinématographiques, concerts, pour démocratiser l'accès à la démarche artistique tout en conservant une exigence de qualité et l'ambition sincère d'élever chacun à une forme

de réflexion personnelle nourrissante. Par l'organisation de l'évènement « Passions croisées », les habitants ont été invités à déposer de petites et grandes choses fabriquées en toute liberté dans l'intimité de leur vie : bricolage, dessin, sculpture, photographie, chants, plantations, poésie, etc. **Marie a prouvé qu'il était possible d'agrandir les contours de son espace personnel grâce à la créativité.** Marie Auger ouvre son atelier à la création artistique, et à l'interrogation de notre mémoire collective.

Renseignement sur marie-auger.com
→ Le Préau - 25, rue de la Mairie à Monnières

Stéphanie LE BRIS

ERRATUM "Une erreur s'est glissée dans l'article de Stéphanie du numéro 3 : Magalie Huet est formatrice en pédagogie auprès des jeunes DYS. www.multi-potentiel.com".



Espace dédié à l'éveil des consciences

- Locations de salles pour événements et ateliers



L'université Lumières & Manifestations

Formations, ateliers, rencontres, conférences et études pour entrepreneurs du bien-être
Fanny Alexis & Marie Cortana
www.lumieresetmanifestations.com

- Activités à l'année

11 rue des Rouliers, 44330 Le Pallet
06.44.22.07.60
www.leschaisdelacour.fr



LES CHAIS DE LA COUR
Centre de détente - Ateliers - Séminaires
Location de salles

Cercle de paroles pour femmes

Un RDV mensuel pour s'éveiller. Un temps pour se retrouver, méditer, partager, échanger et évoluer
Aurore Blandin 07.83.31.75.52
www.lescerclesdefemmes.org

Numérologie Intuitive Soins énergétiques

Coaching d'épanouissement personnel et spirituel
Sandrine Laurier
06.85.72.48.50
www.sandrinelaurier.fr

Atelier danse en conscience dans l'univers Cabaret

Exploration dans la joie d'être, dans sa sensualité naturelle et le mouvement du corps
Stéphanie Le Bris 06.61.73.97.35
www.stephanie-lebris.fr

Cours de Danse loisirs

(rock, société, latines) en couple et en solo
Ladies Latin & Swing
Danse-sport santé
Mouzidansons
06.52.04.38.64
www.mouzidansons.fr

Évadons-nous des prisons dorées des GAFAs

Nous sommes face à un vrai paradoxe. À l'ère du tout numérique, la pollution ne se voit plus mais se compte en octets, et les effets sont bien réels : 4 % des émissions de GES* sont dus aux technologies numériques, la fabrication de nos équipements numériques en tête (74 % de la consommation d'eau / 39 % des émissions de GES).**

Et les GAFAs dans tout cela ? Ils nous incitent à consommer du numérique... toujours plus de numérique. Petit tour d'horizon de leurs répercussions sur l'environnement.

G comme Google

En 1 heure, 180 millions de recherches sont effectuées dans le monde sur Google, soit 1260 Tonnes de CO₂/h (7g/recherche). Certes, nous avons besoin d'effectuer des recherches, mais est-ce si important d'avoir réponse à nos questions dans la seconde en utilisant Google à tout moment, pour un titre de film, le nom d'un acteur, la capitale de tel pays ... ? On peut aussi utiliser sa mémoire, zéro émission de carbone !

A comme Apple

Chaque seconde, 40 smartphones sont achetés à travers le monde et 1,9 milliard d'iPhone se sont vendus en 2020. Certes, il est désormais difficile de se passer d'un smartphone, mais nous pouvons tout de même agir : avez-vous pensé à acquérir un portable reconditionné ? Vous tenez à acheter un modèle neuf ? Alors, découvrez le Fairphone !

F comme Facebook

Les utilisateurs de Facebook regardent 100 millions d'heures de contenu vidéo sur Facebook par jour. Or, le visionnage des vidéos

en ligne représentait, en 2018, près de 1 % des émissions GES mondiales. La faute à notre utilisation de la 4G au lieu du WIFI, pourtant jusqu'à 10 fois moins consommateur d'énergie (3 fois en ADSL et 10 fois par la fibre).

A comme Amazon

L'achat sur internet explose : les ventes en ligne ont bondi de 32 % en 2020. Attention à la sur-consommation ! À l'Orange Carré, chaque achat est mûrement réfléchi, nous fournissons en matériel informatique chez des spécialistes du reconditionné, comme AIB à Nantes. Lorsque l'on achète du neuf, on privilégie le label **epet** qui garantit la longévité du produit, une fabrication en matériaux recyclés et recyclables et une meilleure éco-conception.

Google tourne à
1260 Tonnes de CO₂/h

Réfléchissez à l'impact de vos achats, pensez éco-conception pour tout, même pour votre communication ! Être informé, c'est s'évader vers un numérique plus sobre.

Plus d'infos sur le numérique responsable
→ institutnr.org

Céline GEFFRAY

Agence de communication éco-responsable
L'Orange Carré

* GES = Gaz à Effet de Serre

** Etude « Empreinte environnementale du numérique mondial » publié en octobre 2019

Envisager notre métier sous l'angle d'un voyage ?

S'évader de ses carcans professionnels, s'envoler vers de nouveaux horizons, partir à la découverte de nouvelles tribus... et si vous décidiez d'explorer une terre pas si inconnue : votre vie professionnelle ?

Envisager notre métier sous l'angle d'un voyage, voilà une métaphore enchanteuse qui permet un nouveau regard sur ce que nous ne voyions plus jusqu'alors !

Après le repli chez soi, vient le temps du repli en soi pour découvrir le héros - vous - , l'explorateur fort de l'expérience des voyages passés, fragile de ses doutes sur la destination choisie, mais courageux face au choix de vie en devenir.

Ce voyage se nomme la découverte de soi. Celle qui va permettre de comprendre de quelle manière nous pouvons contribuer au monde

à travers un métier et des relations aux autres qui procurent l'envie de faire ce voyage quotidien.

Le nouveau regard que l'on porte sur soi est parfois le voyage le plus dépaysant que l'on puisse vivre, augurant de nouveaux horizons, de nouvelles rencontres, de nouvelles passions. Il peut alors être intéressant de l'accompagner d'un guide de confiance, pour bâtir de nouveaux défis professionnels.

Caroline GRAND
Coach en évolution professionnelle



**SIGNES D'ÉPUISEMENT,
FATIGUE OU ENVIE
DE CHANGEMENT ?**

**FAITES VOUS ACCOMPAGNER
POUR GAGNER EN ÉNERGIE,
ET PRÉSERVER VOTRE
ÉQUILIBRE DE VIE !**

Shem's
Centre de prévention de l'épuisement

VOTRE CENTRE À PIRMIL :
1 rue Esnoul des Châtelets
44200 Nantes
www.shems-nantes.com

 
Quallopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LES FILMS que l'on aime ONT DES CHOSES À NOUS DIRE

Notre problématique pour cette 4^e édition sera celle-ci : Comment parvenir à être en paix avec soi-même ? Affaire de coaching, me direz-vous, oui certes, mais aussi de cinéma bien sûr. Démonstration ?

Pour ce faire, je vous propose de réfléchir au scénario du dernier film de **Cédric Klapisch** « *Deux moi* » et de celui du réalisateur japonais **Tatsushi Omori** : « *Dans un jardin qu'on dirait éternel* ».

Au travers de situations, de cultures, de temporalités différentes, ces deux réalisateurs s'attachent à nous partager cette même interrogation :

Puis-je apporter à moi-même l'estime et la reconnaissance que j'attends des autres ?

Klapisch, observateur de nos comportements, décrit l'**itinéraire de deux trentenaires**

parisiens (François Civil et Ana Girardot) cernés par une solitude qu'ils devront prendre le temps d'amadouer. Chez **Omori**, c'est à **travers la cérémonie du thé** et sur une longue période (25 ans !) que **Noriko apprendra à être en congruence avec elle-même.**

La mise en scène nous amène, à la suite des personnages, à remonter jusqu'à leur identité profonde. Là est toute la magie du cinéma !

Klapisch et **Omori** nous livrent chacun une histoire qui nous touche à travers les

personnages qui surmontent une fêlure, laquelle s'ancre dans le besoin d'un amour inconditionnel qui rassure et par lequel on se sent en sécurité. Et à partir duquel on peut enfin bâtir des relations interpersonnelles équilibrées.

Et le coaching dans tout cela ?

Nous y sommes ! En effet, le « pas de côté » nous permet toujours - dans un espace sécurisé - d'avancer vers une

réponse positive et assumée à cette question d'estime et de reconnaissance. Alors, ouvrez-la, cette boîte de chocolats !





Véronique Bouquet,

propose des formations professionnelles

continues à l'attention des psychologues et professionnels de la relation d'aide. Pour acquérir de nouveaux processus tout en se ressourçant.

Prochaines sessions :

- Psychogénéalogie & art-thérapie (septembre)
- Accompagnement à la périnatalité (à partir d'octobre)
- Travailler avec l'enfant intérieur (à partir de novembre).

www.veronique-bouquet.fr



Les ateliers de Mooky,

Gwladys invite les **enfants**, les **adolescents** et

leurs **parents à découvrir les pratiques de bien-être** : des **ateliers en famille**

le samedi au centre Ecozen à Clisson,

des **consultations individuelles** :

accompagnement à la **grossesse**, la

méditation de pleine conscience et

l'**aromathérapie**, et des **cours collectifs** :

yoga enfants, adolescents et yoga

prénatal au centre Yug In, Nantes.

[www.ateliers-mooky.fr /](http://www.ateliers-mooky.fr/)

T. : 06 88 62 65 66



Émilie Sigoignet,

passionnée de bien-être et d'esthétique

depuis 20 ans, Émilie Bien-Être Pro

réalise des **soins visages**, **soins corps**

esthétiques et relaxants, et des **ateliers**

Bien-Être dans les entreprises et dans

des lieux atypiques.

[www.emilie-bien-etre.pro /](http://www.emilie-bien-etre.pro/)

T. : 06 58 34 93 93



La Cabane D'Elo

Élodie propose des cercles mixtes sur

la thématique : « J'attends bébé, en

conscience ». Chaque cercle aura une

thématique. « Pour tous les couples qui ont

des difficultés à mettre en route cet enfant

(parcours PMA, fausses couches...), nous

procéderons à des libérations énergétiques

de mémoires conscientes et inconscientes ».

Un autre cercle autour d'un soin sonore et

du chant-prénatal, pour communiquer avec

bébé et se préparer à la naissance. Et un

rituel de Bodypainting sur le ventre arrondi

de la maman. **Prochains cercles** :

Parcours PMA, fausses couches... Pourquoi bébé tarde-

til ? (2/07, 24/09), Voyage sonore et chant

pré-natal (18/06, 8/10), Rituel Bodypainting

(17/07, 23/10). Ces cercles auront lieu à

l'espace « O réveil du Soi » à Ste Luce sur Loire.

[www.lacabanedelo.com / T. : 06 10 12 28 21](http://www.lacabanedelo.com/)



Ô Réveil du Soi

SALON DE THÉ, BOUTIQUE ÉSOTÉRIQUE,
LOCATION DE SALLES

Espace de Co-partage
en développement personnel et spirituel

Venez découvrir de nombreux ateliers
autour du développement personnel et du bien-être,

OFFRE DÉCOUVERTE 20€

Tous les mardis à partir du 25 mai :

SÉANCE MASSAGE DE 20MIN
(zone tête, dos ou jambes)

**1 RUE GUSTAVE EIFFEL
44980 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE**

Yoga, un jeu d'enfant

Gwladys vous propose, à chaque numéro de vous relaxer en famille, à travers 3 postures de yoga. Petites pratiques à faire à 2 pour s'amuser et, par la même occasion, se faire du bien en famille ! LES ATELIERS DE MOOKY

la posture du guerrier



2

→ **Visualisation** : Donner force et courage, se booster pour la journée. Un pied devant, à l'angle droit et l'autre tendu à l'arrière. Les bras parallèles au sol, on regarde loin devant, avec un regard franc, sincère et fier. À faire pour chaque côté du corps.

la posture de l'enfant,



chhhhuut!

1

→ **Visualisation** : Assis sur les talons, le front au sol et les bras le long du corps. On respire calmement et dépose à terre ses petits tracas.

la posture de relaxation



à partager à deux

3

→ **Visualisation** : Ici, une petite balade. La coccinelle se promène sur le corps de l'enfant : les bras, les jambes, le visage. Elle vient souffler sur chaque partie du corps pour l'apaiser et le reposer. Et c'est encore mieux quand on inverse les rôles !

Numérologie

La numérologie pour découvrir la nature véritable de la relation parent-enfant : amour et meilleure compréhension de soi et de l'autre.

Notre date de naissance s'apparente à un code magique de notre Mission de vie et la numérologie est l'art d'interpréter les nombres afin de mieux nous connaître et de manifester nos ressources. Elle nous permet de déchiffrer qui nous sommes profondément et d'exprimer avec plus de confiance la vie que nous désirons. **Le diapason des relations parent-enfant** est enrichissant pour les parents désirant connaître la nature de la relation avec leur enfant, et mieux l'accompagner dans son évolution et son épanouissement. Bien que nous fassions de notre mieux pour élever nos enfants, il arrive d'être démuni et que l'incompréhension s'installe. Nos enfants ont leur propre sensibilité qui suscite une relation unique, destinée à grandir et s'éveiller ensemble. En clair : Qu'est-ce que mon enfant est venu éveiller dans ma vie ? Quels sont les potentiels à développer pour l'un et l'autre ? Quels sont les obstacles à dépasser ?

Le diapason relationnel permet d'éclairer vos interrogations, de **développer une écoute plus attentive** et des **échanges constructifs**, de **mettre en affinité les vibrations** des deux êtres et de vivre davantage en amour et en harmonie.

→ **Méthode de calcul du diapason relationnel** : c'est très simple ! Effectuez la soustraction entre votre chemin de vie* et celui de la personne avec qui vous voulez décrypter le sens de votre relation. Exemple : Isabelle est chemin de vie 9, son fils est chemin de vie 3.

Calcul du diapason : 9 - 3 = Diapason 6. À présent, découvrez votre lien vibratoire (équilibre dans la relation) selon le calcul précédent : Diapason 1 : action et autonomie • Diapason 2 : douceur et confiance • Diapason 3 : joie et créativité • Diapason 4 : sécurité constructive • Diapason 5 : Liberté et plaisir • Diapason 6 : amour et estime de soi • Diapason 7 : clarté et précision • Diapason 8 : justice et ambition • Diapason 9 : bienveillance et générosité. *Calculer son chemin de vie : pour calculer votre chemin de vie, prenez votre date de naissance et additionnez le jour, le mois et l'année pour obtenir un résultat compris entre 1 et 9. $1 + 3 + 1 + 2 + 1 + 9 + 9 + 4 = 30 \rightarrow 3 + 0 = 3$ Chemin de vie = 3

Sandrine LAURIER
Numérologie intuitive





DOLLAR DES SABLES
SOINS ÉNERGÉTIQUES NANTES

AUDREY ABLINE

06.44.19.33.89


REIKI - TECHNIQUE NEURO CUTANÉE -
ACCESS BARS -


Accompagnement psycho-émotionnel

 Dollar des sables - soins énergétiques Nantes
 dollardessables.audreyabline

10€ OFFERT
POUR UN SOIN SUR REMISE DE CE FLYER

www.dollardessables.fr



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

Ces lieux inspirants

Nous vous invitons à découvrir les lieux dans lesquels nous aimons nous former, réfléchir, agir, travailler, recevoir et nous inspirer. Tous ont été conçus par des femmes visionnaires, altruistes et pragmatiques. Et, dans chacun de ces lieux, vous trouverez nos magazines Ici & Maintenant !



Les Chais de la Cour au Pallet,

« Les Chais de la Cour » est une bâtisse centenaire nichée au milieu des vignes, son architecture apporte une vibration particulière et participe à l'éveil des consciences. Fabienne Richard, la maîtresse des lieux, a su y développer un espace multifonctionnel propice à l'accueil des événements, des cours, des conférences, des ateliers ou des stages.

Fabienne Richard / leschaisdelacour.fr / T. : 06 44 22 07 60

Coethic à La Chapelle-sur-Erdre,

Coethic est un espace de coworking situé à quelques minutes de Nantes. Cosy et coloré, ce lieu pensé par Héléne Thauvin accueille des indépendants, des télétravailleurs et des entreprises dans une ambiance apaisante. Au programme : rencontres créatrices de valeurs pour les formations, réunions, rendez-vous clients, ateliers de développement personnel, séances de Pilates, séances photos, etc.

Héléne Thauvin / coethic.fr / T. : 06 36 07 80 99



Eltico à Saint Philbert de Grand Lieu,

Plus qu'un lieu, Eltico est un concept : Chloé Mahé a créé le service qui lui manquait au début de son activité professionnelle en médecine douce. Elle offre donc un réseau, un accompagnement orienté marketing, comptabilité, et développement du chef d'entreprise, ainsi qu'un espace de coworking « à la carte » où l'on ne paye que ce que l'on utilise.

Chloé Mahé / eltico.fr / Tél : 06 72 04 16 25





Le Domaine de la Foresterie à Vertou,

Magalie Michaud vous accueille au Domaine, lieu authentique logé

dans un écrin de verdure, véritable espace d'épanouissement de l'être. Deux salles dotées du charme de l'ancien, de 45 m² et de 100 m², sont proposées à la location pour des activités, des stages ou des formations de développement personnel. Des cabinets de thérapeute sont également disponibles.

Magalie Michaud /
www.laforesterie-salles-chambres.com



La Pépinière du Bien-Être à Couëron,

Fondée par Melissa Sicot et trois praticiennes réunies autour de valeurs

communes, la Pépinière du Bien-être est un lieu ressourçant de proximité, chaleureux et bienveillant. Chaque mois, un programme riche d'ateliers et de rencontres est proposé sur la page Facebook de la Pépinière : ateliers parents-enfants ou parents-bébés, ateliers automassages, relaxation, etc.

Melissa Sicot /  **@pepinieredubienetre /**
T. : 07 56 80 28 13



ORA à Nantes,

Implanté au cœur de l'île de Nantes, ORA est un concept imaginé et créé par Delphine Bourdin, pour apporter une réponse aux problématiques qu'elle a personnellement expérimentées. Cette oasis propose des accompagnements individuels, des parcours coordonnés, des cours collectifs, des formations, mais aussi un restaurant /salon de thé végétarien ainsi qu'une boutique.

Delphine Bourdin / **www.oraverslequilibre.fr /**
T. : 02 28 44 55 92



Café coworking de Nantes.
Un lieu hybride avec une **cantine aux saveurs du monde** ouverte à tous et un **espace de coworking** pour travailler en solo ou à plusieurs !



 cowa.fr
 Cowa by Label Escal

bonjour@cowa.fr
02 41 20 01 03 57 rue Maréchal Joffre, 44000 Nantes

Période propice à la détente, à l'évasion

il est temps de « Prendre soin de vous »
de lâcher-prise !

AVEC LA RÉFLEXOLOGIE



www.isareflexo.com
Réflexologue certifiée

Réflexologue au service
de votre bien-être et de votre santé
Bienveillante, à l'écoute de vos besoins
je vous accompagne dans la gestion :

DU STRESS

DES DOULEURS

DES TROUBLES FONCTIONNELS :
physiques-psychiques-émotionnels

Pôle santé Boréal 73 rue Aristide Briand
44400 Rezé
TEL: 06 38 31 54 22

Nos plumes

Les rédacteurs d'Ici & Maintenant sont des contributeurs experts dans leur domaine. Ils vous présentent, à travers le prisme de leur spécialité et de leur expérience, leur regard sur les transformations individuelles et sociétales actuelles.

Véritables acteurs de la transition vers un monde plus respectueux du vivant, contactez-les directement pour les découvrir et bénéficier de leurs services et savoir-faire :



Camille DAUDET
Animatrice du Voyage
des Hérons.
www.lesherons.com



Thomas MARÉCHAL
Chargé de communication
Moneko
www.moneko.org



Gwladys BAUVINEAU
Professeure de yoga pour
enfants et adolescents
www.ateliers-mooky.fr



Mireille DUMOND
Fondatrice et gérante de
Terre d'Illich -
l'équi-Jardin
www.terredillich.bzh



Anne-France KOGAN
Sociologue et Professeure
en Sciences de la
communication,
Université Rennes 2
www.annefrancekogan.fr



Céline GEFFRAY
Fondatrice et responsable
de projets. Agence de
communication éco-
responsable L'Orange
Carré. www.orangecarre.fr



Marine LE MOIGNE
Consultante et formatrice
en entrepreneuriat,
fondatrice de Differencias
360
www.differencias.com



Sandrine LAURIER
Praticienne en
numérologie intuitive
et guidance - Soins
énergétiques
www.sandrinelaurier.fr



**Emmanuelle
GUILBAUDEAU**
Praticienne en
phytothérapie et
herboristerie
www.terraherba.fr



Stéphanie LE BRIS
Fondatrice et gérante
de l'épicerie Les Doux
Moments à Monnières
www.lesdouxmoments.com



Annie DE BUTLER
Coach certifiée (Corps
enseignant / Transition
professionnelle /
Développement personnel)
anniedebutler.wixsite.com/unpasdecote



Caroline GRAND
Coach en évolution
professionnelle et
formatrice en
management relationnel
www.bougeuses.com/avecungrandc



FABRICATION NANTAISE

CHATON PIQUANT XX COUTURE ET BRODERIE XX

Créations artisanales :

- * Accessoires zéro déchets
- * Accessoires pour enfants
- * Sacs à main, sacs à dos
- * Trousses, pochettes
- * Décorations
- * Commandes sur mesures
- * Etc...

A RETROUVER SUR CHATONPIQUANT.FR
INSTAGRAM : @CHATON.PIQUANT

L'Agenda d'ici...

ATELIER DOMINIQUE PEINTURE - NANTES (44)

• Les cool'heures en peinture

→ Tous les jours du 12 au 25 juillet, de 10h15 à 12h - 1 Rue d'Angleterre Atelier n°72, 44000 Nantes.

www.dominique-peinture.fr

DIFFERENCIAS 360 - NANTES (44)

• Stages d'été :

→ Du 24 au 26 juillet :

« Suis-je prêt-e à me lancer dans une activité indépendante ? » à Sérent (56).

→ Du 6 au 10 septembre :

« 5 jours pour réussir son projet de concept touristique » à La Grange des 3 poulettes - La Grigonnais (44).

www.differencias.com

LE LIEN DU CŒUR - NANTES (44)

Formation à l'accompagnement individuel avec les outils de la « Communication Non Violente Holistique » (CNVH) :

→ De septembre 2021 à juin 2023 dans le Vignoble nantais.

Cette formation s'adresse aux personnes se sentant la vocation d'accompagner autrui vers son être profond.

www.lelienducoeur.fr

ORA - NANTES (44)

• Portes ouvertes :

→ 28 août et 4 septembre.

www.oraverslequilibre.fr

LES CHAIS DE LA COUR - LE PALLET (44)

• Conférence de Laurent Boutin, uniquement sur réservation :

→ 25 juin.

• « Explorer l'essentiel de sa féminité » avec Stéphanie Le Bris :

→ Du 7 au 9 juillet.

• Stage avec Fanny et Marie : « L'Université Lumières & Manifestations » :

→ 17 et 18 juillet.

• Stage de tango argentin avec Pablo et Émilie Tegli :

→ 24 et 25 juillet.

• Enseignement à la spiritualité avec Laurent Boutin :

→ 28 et 29 août.

www.leschaisdelacour.fr

... & d'ailleurs

DOMAINE DE LA FORESTERIE - VERTOU (44)

• Salon Bien-être :

→ 26 et 27 juin.

• Formation de communication non violente :

→ 28 et 29 juin / 5 et 6 juillet / 9 et 10 septembre.

• Découverte de la réflexologie plantaire avec l'école ÉRVÉ :

→ Du 12 au 16 juillet.

• Stage « Enchanter ma vie » :

→ Du 16 au 18 juillet.

• Salon Bien-être :

→ 11 et 12 septembre.

• Stage de chamanisme :

→ 18 et 19 septembre.

• Formation de chi nei tsang :

→ 2 et 3 octobre.

www.laforesterie-salles-chambres.com

ELTICO SAINT-PHILBERT-DE- GRAND-LIEU (44)

• Cours Eltico pour créer et gérer son entreprise dans le secteur de la médecine douce et du développement personnel :

→ 23 et 24 septembre.

www.eltico.fr

LA PÉPINIÈRE DU BIEN- ÊTRE - COUËRON (44)

• Portes ouvertes :

→ 2 et 3 juillet.

📞 : @pepinieredubienetre

AVEC UN GRAND C - NANTES (44)

• Stages méthode Elément Humain® :

→ Du 21 au 24 septembre :

« Développer son leadership personnel et relationnel ».

→ Du 20 au 22 Octobre :

« Conduire une équipe vers la performance ».

caroline.grand@avecungrandc.com / T. : 06 58 39 66 54

TERRE D'ILLICH - PLUMERGAT (56)

• CROQ'CHEVAL : Stage, dessin et équicoaching :

→ Du 5 au 8 août.

• Stage « De la peur à la joie avec les chevaux » :

→ Du 29 au 31 juillet.

→ Du 19 au 21 août.

• « Ennobler sa posture à cheval » :

→ Du 13 au 17 juillet.

→ Du 10 au 14 août.

• Stages enfants et ados :

→ Tout l'été.

• Portes ouvertes :

→ 25 juillet.

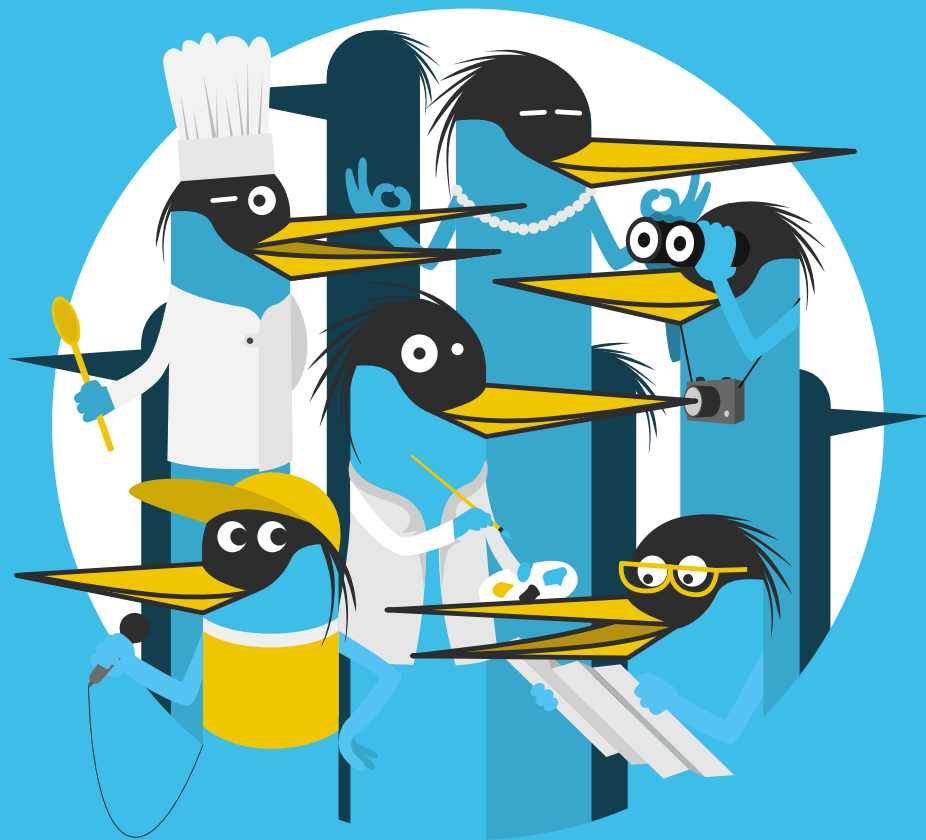
www.terredillich.bzsh



Les Hérons,
tourisme et culture(s) solidaires
en métropole nantaise
vous présentent

juillet
août
septembre
2021

LE VOYAGE DES HÉRONS



Cet été vivez des aventures inédites !

Avec la complicité des habitants, artistes, associations, artisans,
découvrez Nantes et sa métropole de façon insolite et décalée
avec celles et ceux qui font vivre notre territoire au quotidien.

Sur inscription

Retrouvez tout le programme sur : www.lesherons.com



Avec le soutien de



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

