

ICI & MAINTENANT

Transitions et alternatives, le magazine qui défriche



Nantes, sa métropole, son vignoble

06 | Hiver 21 - 22

**Vers
l'infini &
au-delà !**

**BZZZZ !
L'interview qui donne
des ailes**

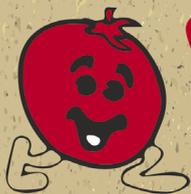
**L'herboristerie
Peuplier, super héros**

33^{ème} édition

Natura

Le Salon Bio

du vendredi 11 au
dimanche 13 Février 2022



Halle de la Trocardière

Rezé (44)

Alimentation - Bien-être - Cosmétique
Habitat - Environnement - Loisirs - Artisanat
Espace restauration sur place



site internet : of2s-events.com / salon-natura.com

Sommaire

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°06

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, publicité
et partenariat Sylvie HURON,
sylvie@lasouriscourt toujours.fr

Direction artistique, graphisme et
maquette Labelouaquet

Illustration Labelouaquet

Impression Imprimerie Parenthèses,
Nantes. Imprimé sur papier PEFC

Crédits photos Adeline Moreau,
Labelouaquet, Maryse Vittecoq,
Faustine Reculeau, Atypix

Correction Fabienne Descoutures,
www.autour-des-mots.fr

Remerciements à tous nos créateurs
de culture, partenaires et annonceurs

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

- 4 **Édito**
Une illustration énergétique, offerte par Sarah
- 6 **Portrait Robot/Herboristerie**
De la tête aux pieds, découvrez Violaine Diais et le Bocal à Jeux ainsi que les pouvoirs du peuplier
- 8 **Coups de cœur**
Des découvertes littéraires et sociologiques à n'en plus finir
- 10 **Dossier : Vers l'infini et au-delà**
Des articles pour l'hiver au coin du feu
- 18 **Rencontre : Hend Ahmed**
Portrait intime d'une femme inspirée
- 20 **Il était une fois...**
À la croisée de nos quartiers et du vignoble
- 22 **Bien à mon travail et bien en famille**
Des exercices pour se sentir bien partout
- 24 **Ciné coach**
Rassembler nos brouillons
- 25 **Ils nous inspirent**
Par-delà le village, d'autres villages d'idées !
- 26 **L'annuaire et l'agenda**
Découvrez qui sont nos plumes dans ce numéro et l'agenda d'ici et d'ailleurs

Édito

Le Magazine Ici & Maintenant continue son chemin, malgré les difficultés inhérentes à la période que nous vivons. Ce numéro 6, comme tous les autres numéros, n'est pas vraiment gratuit comme l'affirme la mention sur la couverture. Il est financé par les publicités de nos partenaires, qui partagent les mêmes valeurs que le magazine. Il en est ainsi des professionnels interviewés et des rédacteurs. Comme les poupées russes de la couverture, nous représentons la grande famille des personnes engagées pour un monde plus conscient, une consommation durable et l'urgence de prendre soin de soi et des autres.

Le solstice d'hiver est le symbole du triomphe de la lumière sur les ténèbres, c'est le re-nouveau promis par le retour du soleil.

Cela nous a inspiré le thème de notre dossier « Vers l'infini et au-delà », car, comme *Buzz l'Éclair**, nous pensons que nous avons tous la force intérieure pour transformer le monde et réaliser nos rêves, malgré les obstacles. Ainsi, nous évoquerons quelques actions concrètes menées par des professionnels et des citoyens, mais aussi des réflexions sur nos existences, notre relation au divin et à nous mêmes.

Au bout d'un an et demi d'existence et 6 numéros, nous ressentons le besoin de savoir ce que vous aimez dans notre magazine, ce qui vous déplaît et ce que vous aimeriez y trouver. Ainsi, nous lançons une enquête auprès de vous, nos lecteurs. Si vous avez 5 à 10 min à nous offrir, rendez-vous page 27 et suivez le lien ou flashez le QR Code.

Merci et bonne lecture !

Sylvie Huron

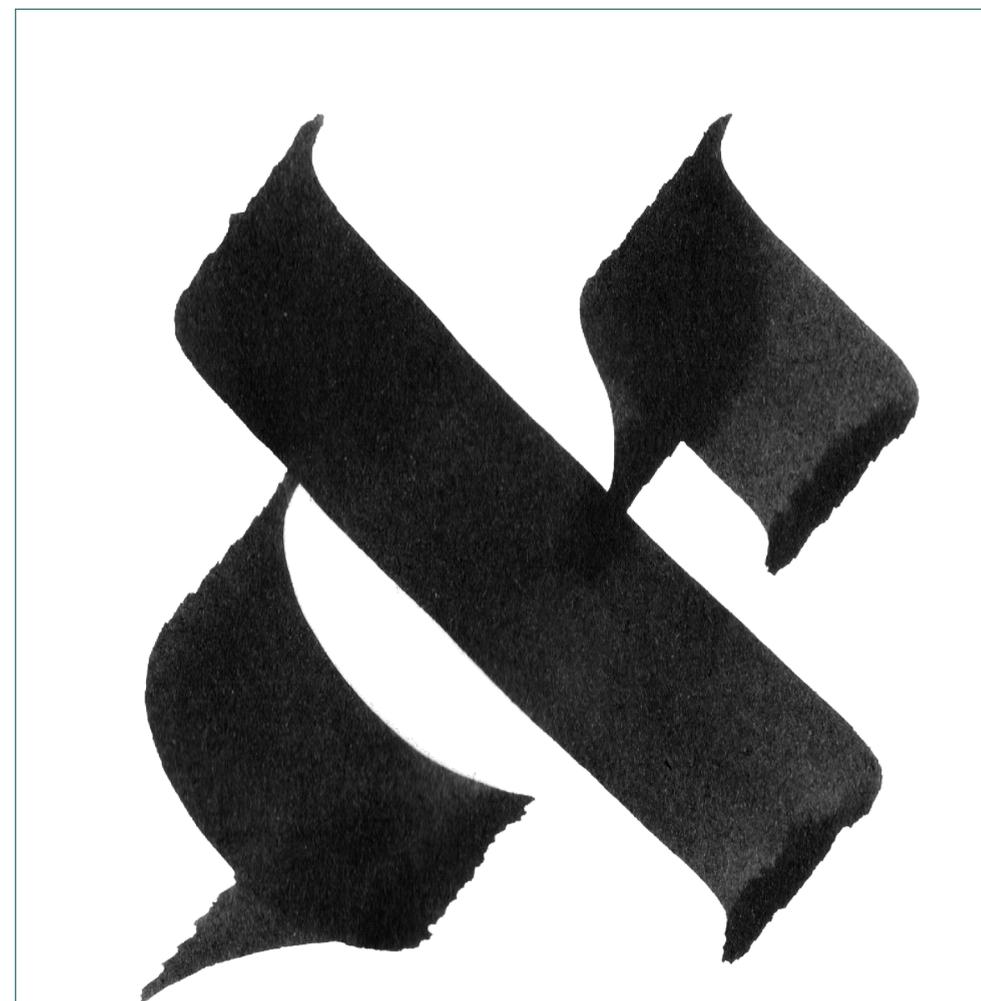


www.icietmaintenant-mag.fr

* Personnage de Toy Story

Commencement et fin de toute chose

Calligraphie par Sarah Fillion



Aleph.

Visualisez la Lettre Aleph pendant plusieurs secondes - Inspirez - Expirez - Accueillez son énergie sacrée.

Aleph est le principe originel, le point de départ de toute création, l'initiative personnelle, la force paisible permettant de préparer le terrain favorable à tout développement.

le Bocal à jeux

Violaine Diais

Des jeux ? en veux-tu, en voilà ! Violaine a 150 jeux dans sa maison. Dans sa vie d'avant, elle était entrepreneure et vendait des jeux sous le doux nom de Fée Marmotte. Ce qu'elle préfère ? Les jeux qui nous font entrer dans un univers, les jeux de dragons, de légendes...

Dans sa tête, résonnent encore les parties de jeux en famille de son enfance. « Chacun son tour » : une phrase entendue maintes et maintes fois, qui a marqué son caractère empathique et réservé. Le jeu est un « héritage familial ». Sa mère et sa grand-mère jouaient aussi, toutes les deux, aux jeux de société.

Avant de jouer, elle aime lire les règles du jeu et les expliquer, elle adore transmettre le plaisir et les nombreux avantages des jeux, le développement des compétences intellectuelles et sociales entre autres, mais aussi l'esthétisme de certains jeux, « beaux comme des œuvres d'art ».

Violaine est soutenue par ses cinq compères, Claire, Aurélie, Lionel, Gilles et Virginie, et par la mairie de Basse-Goulaine.

Elle adore jouer car cela la reconnecte aux autres, « ça crée du lien, ça nourrit la relation ». Jouer n'est pas seulement un plaisir, mais aussi une façon d'être. « Quand on joue, on ne peut pas se cacher ». On connaît tous de mauvais joueurs ou joueuses qui s'énervent, qui refont les règles au fur et à mesure comme ça les arrange. Le jeu révèle le caractère.

Violaine joue beaucoup en famille avec son compagnon et ses deux enfants. « Quand ils étaient bébés, j'attendais qu'ils grandissent pour jouer avec eux ».

Dans la jolie petite ville de Basse-Goulaine, six adultes n'ont pas grandi. Ils ont gardé leur âme d'enfant car, comme dit Aldebert : « Restez enfant, la suite est une arnaque ». On a rencontré l'une des six compères, Violaine, pour découvrir Le Bocal à Jeux, la ludothèque de Basse-Goulaine qui ouvre ses portes en janvier.

Le Bocal à Jeux

Au Bocal à Jeux, les habitants pourront prêter leurs jeux et en emprunter d'autres. Violaine ne se voit pas vivre sans ludothèque : les grands joueurs de jeux de société ont besoin de nouveauté !

L'association Le Bocal à Jeux recrute des bénévoles, tous les joueurs sont les bienvenus. L'équipe en place est motivée et a pleins de projets : créer des partenariats avec des écoles et avec le Festival de jeux de société « Double 6 » de Saint-Herblain. Une collecte de fonds se tient sur HelloAsso jusqu'à fin janvier. Suivez le groupe facebook Le Bocal à jeux et visitez le site internet lebocalajeux.fr

Nature finie ou infinie ? Les pouvoirs du peuplier

Lorsque l'on pense à la planète et à la biodiversité, les changements climatiques nous poussent à réfléchir à la fin de certaines espèces végétales. En phytothérapie, les effets de mode sont récurrents, et les plantes star deviennent souvent les victimes de leur succès. Aujourd'hui, on vous recommande du *Boswellia* pour vos articulations. Mais cette résine africaine jusque-là préservée, voit ses stocks naturels s'épuiser. Dans notre région, la fritillaire pintade, une jolie tulipe locale mouchetée, est très prisée pour sa beauté. Cet engouement l'a malheureusement rendue fragile. Elle est à présent protégée car en voie de disparition.

Quand on parle d'infini et de fini, je pense à un arbre très courant dans la région : le peuplier.

Que ce soit le peuplier noir, le blanc ou le tremble, il sait se faire remarquer par le son que dégage le vent dans ses feuilles : comme des acclamations, ou un bâton de pluie, pour nous rappeler le caractère victorieux de ces géants.

En **gemmothérapie**, son bourgeon est un immunostimulant, et un antispasmodique puissant pour soulager bronchites et trachéites. C'est un tonique circulatoire et vasculaire et un excellent drainant artériel et rénal.

Au printemps, Anne-Julie Ghesquière, amie herboriste, m'a fait écraser un bourgeon, et fait sentir l'odeur si particulière de cette résine appelée propolis, dont les abeilles raffolent pour protéger leur ruche. En cette période si particulière, le peuplier me semble LE puissant pour nous aider à nous confronter aux transitions sociétales, aux nouveaux virus, pour transformer nos peurs en forces et surmonter les crises liées aux enjeux de la biodiversité.

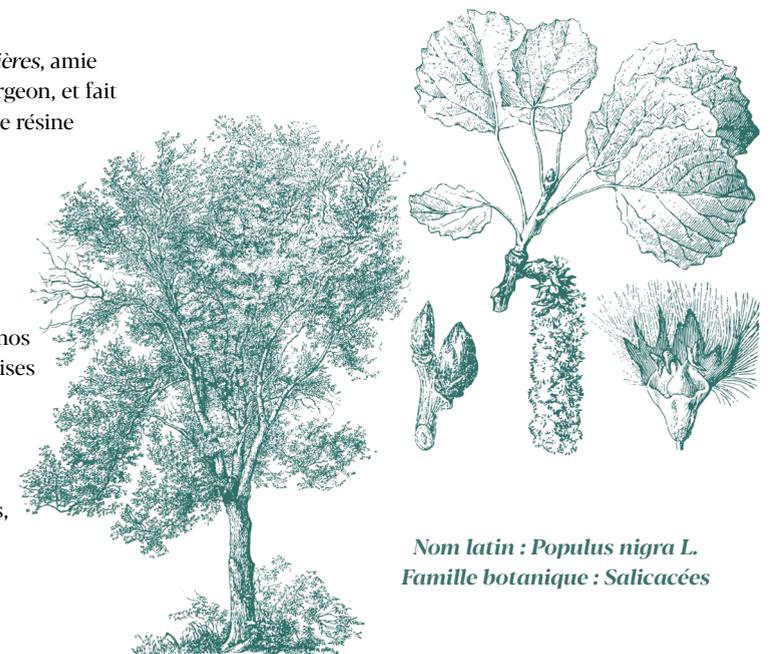
Le Dr Bach en extrait un élixir, appelé **Aspen**. « Il permet d'harmoniser les états émotionnels, apporte le courage pour faire face à l'inconnu, aide à surmonter les peurs imprécises, les peurs vagues, irraisonnées et inexplicables ».

Le peuplier est l'Arbre de vie des Lakota. Pour eux, « il est le cœur, l'émotion, l'archétype de toute connaissance spirituelle, et permet l'accès à la lumière divine ».

Désormais... lorsque vous lèverez la tête pour admirer un peuplier, vous penserez à ses nombreux trésors !

EMMANUELLE GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie

Sources d'inspiration : *Luminessens.org*
La phytembryothérapie du Dr Ledoux



Nom latin : *Populus nigra* L.
Famille botanique : Salicacées



Laetitia Colombani
Éditions Le Livre de Poche

La Tresse

Trois femmes, chacune d'un continent différent, de trois cultures différentes. Leur point commun ? leur condition de femme dans un environnement patriarcal.

Smita est indienne. Elle appartient à la caste des Intouchables (la plus basse dans l'échelle sociale), et rêve de voir sa fille échapper à cette condition et entrer à l'école.

Giulia est sicilienne. Après que son père ait été victime d'un accident, elle souhaite sauver l'entreprise familiale de la fermeture.

Sarah, avocate réputée au Canada, va prendre la tête de son cabinet lorsqu'elle apprend qu'elle est malade.

J'aime beaucoup ce livre, l'auteure nous décrit chaque situation avec réalisme tout en laissant transparaître un discours féministe subtile. Il est accessible à tous et rapide à lire (240 pages).

Par Julia, 18 ans, Nantes



Mélissa Da Costa
Éditions Le Livre de Poche

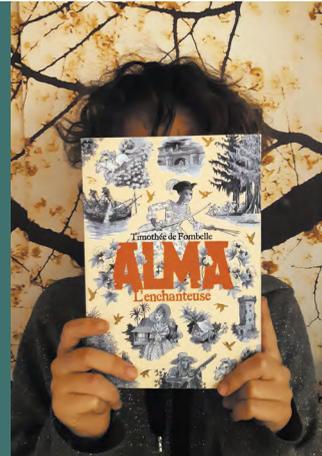
Tout le bleu du ciel

Sans partir au bout du monde, ce livre nous fait voyager, aussi bien à travers les montagnes du Sud de la France qu'à travers soi-même.

L'histoire débute avec le personnage d'Émile, un jeune homme atteint d'un Alzheimer précoce. Une annonce postée sur Internet comme une bouteille à la mer, un vieux camping-car et une inconnue ; le voyage commence ainsi.

Les personnages sont troublants et curieusement attachants. À travers ce récit, nous les découvrons progressivement, eux et leurs points de vue. La maladie est bien là, mais ce roman, loin d'être sombre, est rempli des couleurs des petits villages et des rencontres que font les deux protagonistes. Je ne peux que vous recommander ce roman, qui invite à l'évasion, mais également à nous questionner sur nos modes de vies.

Par Anna, 22 ans, Rennes



Timothée de Fombelle
Éditions Gallimard Jeunesse

Alma

J'ai beaucoup aimé le tome 1 d'Alma et je devore le tome 2 qui est paru en octobre 2021. Le premier tome parle d'une famille qui vit heureuse dans une grande vallée perdue en Afrique à la fin du 19^e siècle. Mais quand son petit frère s'aventure hors de ce havre de paix, Alma part à sa recherche.

Au fil de l'histoire, on suit les péripéties de chacun des membres de la famille qui se côtoient quelquefois sans se voir. Parallèlement, Joseph Mars, jeune français de quatorze ans, embarque clandestinement à bord de La Douce Amélie, un navire de traite, où il rencontre Alma.

Ce livre est absolument superbe. C'est clairement mon préféré de *Timothée de Fombelle*. L'intrigue est bien tenue, les personnages apparaissent toujours au bon endroit. L'histoire est si palpitante ! Je recommande vivement !

Par Lucile, 13 ans, Nantes

L'œil de la sociologue

Inspirée par les témoignages enjoués des proches, un documentaire sur Arte, et les différents magazines « santé alternative » qui en vantent les bienfaits, l'idée de faire un jeûne trottine dans ma tête... PAR ANNE FRANCE KOGAN

Tu as fini de manger ? L'expérience du jeûne

Lorsque des amis me demandent si je suis intéressée par un jeûne en groupe, je leur réponds par l'affirmative. On réserve une semaine, on trouve un lieu agréable, et banco, on le fait, ce jeûne !

La semaine qui précède, on prépare son organisme en réduisant quelques aliments, et c'est parti ! Maintenant, au menu, c'est bouillon ou tisane pendant 5 jours ! On lit et relit « Le jeûne, maigrir, éliminer, se désintoxiquer » édité par Terre Vivante qui sera notre guide tout au long de la semaine.

Les premiers jours, difficile de se concentrer... Quelle idée d'avoir emporté du travail, j'ai le cerveau tout ramollo. Cependant, l'impression de faim ne dure pas, et on améliore nos bouillons. Un léger mal de tête, mais cela passe. Ensuite on s'émerveille de tout ce que l'on peut faire sans avoir mangé depuis, 3, 4, ou 5 jours, c'est incroyable... Doucement, tranquillement, balades, conversations, lecture, boulot, tous les sens sont bien là.

Alors on s'interroge... « Il FAUT manger ? » Une injonction qui me paraît bien étrange maintenant. Eh bien non, on peut ne pas manger. C'est simple, je n'ai pas faim, je saute un repas, et je me sens mieux.

Pourquoi cette évidence est-elle si peu appliquée ? Pour y répondre, posons-nous une autre question : qui pourrait faire la promotion d'une activité où l'on s'abstiendrait de consommer ?

Pour aller plus loin :
« Le Jeûne » boutique en ligne sur <https://www.terrevivante.org>
Le jeûne, une nouvelle thérapie ? | ARTE

- Massages du corps & magnétisme
- Conseils intuitifs guidés via ESPACE AKASHIQUE & Chants intuitifs
- Messages des défunts

Laurence LEBREC
Magnétiseuse canal

→ SUR RENDEZ-VOUS :
À mon cabinet, Le FUILET (49)

06 83 12 47 84
unautreinstant@gmail.com

TeleCòop

ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT

de changer d'opérateur télécom ?

Premier opérateur télécom coopératif engagé dans la transition écologique et solidaire

Rejoignez le premier opérateur mobile coopératif

telecoop.fr/forfait

VERS L'INFINI & AU-DELÀ !

Pragmatisme
écologique,
philosophie
et démarche

spirituelle
se mêlent et
s'entremêlent.



L'INFINI DE L'ÊTRE

L'être humain est en soi un mystère infini. La constitution du corps en est un exemple. Au bout de 15 ans, la quasi-totalité des cellules a été renouvelée. La physiologie est fascinante : faire grandir un os, digérer, créer un bébé... Il y a une intelligence grandiose dans le vivant.

Où, notre compréhension des choses, elle, est finie, c'est-à-dire limitée. L'humain a parfois tendance à disqualifier ce qu'il ne comprend pas. En 1972, les scientifiques ont nommé 98% du génome humain « l'ADN poubelle », au motif qu'ils n'en voyaient pas l'utilité... N'est-ce pas là se placer en juge suprême ?

L'autre tendance est de s'efforcer de résoudre des problématiques du vivant par une compréhension limitée des choses. Il en va pour les défis ou projets personnels de son existence, comme pour les situations collectives (biodiversité, climat, écologie, relation à la santé...).

Notre mental raisonne à l'intérieur des limites de son époque et de sa culture, et peut réagir à partir des peurs.

Je crois profondément que l'être humain a à faire collaborer sa réflexion avec son inconscient porteur d'une créativité infinie. L'être humain est en prise directe avec l'intelligence du vivant dans son ensemble, car il en est constitué. Si on découvre en soi un état d'être qui favorise l'inspiration et cette conscience, au lieu de réfléchir uniquement à partir du « moi limité et fini », cela active une intelligence globale d'où une infinité de solutions peut émerger, même dans le sommeil.

Quand on rencontre cette dimension infinie en soi, elle nous aide à dépasser les chaos de l'existence.

VÉRONIQUE BOUQUET
Thérapeute

**L'ÊTRE HUMAIN A
À FAIRE COLLABORER
SA RÉFLEXION AVEC SON
INCONSCIENT PORTEUR
D'UNE CRÉATIVITÉ INFINIE**

RELIER L'EXPÉRIENCE EN CONSCIENCE

Relier les fils du temps visible au temps invisible tisse la trame de notre possible évolution.

À partir d'un certain âge, chaque expérience qui se présente à nous est vécue de manière consciente dans le sens où nous nous rappelons de ce qui s'est passé. Mais cette expérience qui se passe dans un temps limité vient aussi faire écho et résonner dans l'infini champ de nos mémoires inconscientes.

Ce qui se vit dans l'instant *via* une maladie, une difficulté, un blocage fait écho à nos mémoires inconscientes inscrites principalement lors de la période in-utero et des premières années de vie. S'y ajoute l'infinie transmission de notre arbre généalogique avec tous les acquis transmis mais aussi les mémoires douloureuses.

Amener plus de conscience dans ce champ caché de tous nos possibles s'opère pendant la phase du sommeil. Le cycle lunaire accompagne cette mystérieuse alchimie du voyage d'un élément inconscient au moment de la nouvelle lune pour tenter l'émergence d'un élément conscient au moment de la pleine lune, symbole de pleine conscience.

Si l'on veut comprendre, amener de la conscience sur ce qui nous arrive, notre recherche s'effectuera auprès des ancêtres avec qui nous sommes en cible, cible identifiée par la place dans la fratrie, les prénoms et la date de naissance communs.

Le temps limité

Lors du temps limité de notre vie sur terre, certaines expériences nous invitent à nous remettre en question. Les matériaux du langage de notre corps, les mémoires inscrites au démarrage de notre incarnation et de notre arbre généalogique donnent accès à un possible travail sur soi. Beau chemin de transformation vers une réelle évolution.

MANUELA SÈVÈRE
Magnétiseuse

ÉCONOMIE CIRCULAIRE : SOMMES-NOUS DANS UN MONDE FINI ?

Nous savons tous que le cycle « produire - utiliser - jeter », n'est pas tenable dans le temps. Nous connaissons les pratiques à privilégier pour œuvrer dans le bon sens : le ré-emploi, le reconditionnement, le recyclage ou l'up-cycling. Mais comment transformer nos intentions en actions ? Voici quelques réponses apportées par des professionnelles qui s'engagent...



Jusqu'à très récemment, la lunetterie était un secteur peu ou pas responsable : les lunettes sont des accessoires produits à partir de matériaux non naturels et fabriqués sur différents continents, loin du consommateur final. Mais depuis quelques années, poussés par les demandes des consommateurs, les acteurs de la chaîne se mobilisent.

C'est le cas de la belle collaboration de *Fil&Fab* avec *Armor Lux*® et *Artonium* :

- *Fil&Fab*, start-up brestoise, collecte les filets de pêche portuaires usagés pour en faire des granulés plastiques ;
- *Armor Lux*® dessine et conçoit des modèles de lunettes aux formes et couleurs intemporelles pour les porter et les garder plus longtemps ;
- *Artonium* fabrique, dans le Jura, à partir des granulés de nylon, des lunettes injectées souples et légères à un prix plus que raisonnable.

Cerise sur le gâteau, la monture pourra être intégrée de nouveau dans la filière de recyclage lorsque son porteur en sera lassé.

À l'échelle mondiale, le sujet de la surconsommation et de la surproduction peut sembler un chantier démesuré.

C'est à nous tous, consommateurs comme commerçants engagés, d'orienter les décisions des industriels en faisant des choix éclairés et cohérents. Les Lunettes de Louïsette, opticien à Nantes, propose la plus large gamme de lunettes parfaitement françaises au prix juste.

MARYSE VITTECOQ
Fondatrice et gérante, Les Lunettes de Louïsette.

Garder le plaisir du vêtement sans ses inconvénients.

Le textile est la seconde industrie la plus polluante au monde et malgré ce constat posé il y a longtemps, notre consommation a augmenté de 60% ces 15 dernières années pour une durée de vie des vêtements divisée par 2 !

Seulement 33% des 205 000 tonnes de vêtements collectés en France chaque année sont revendus ou up-cyclés sur le territoire : le marché de la seconde main a donc un bel avenir devant lui !

Fort heureusement, ce marché se professionnalise et propose de plus en plus de concepts pour tous les goûts, les usages et tous les porte-monnaies.

En plus de toutes les boutiques de fripes - vintage ou autres - et les boutiques Ding-Fring qui



permettent aux petites bourses de se vêtir pas cher et aux autres de trouver des pièces insoupçonnées, Nantes a vu naître un nouveau concept indispensable : l'Avant-Garde Robe. Cette boutique est née de l'envie de proposer une alternative supplémentaire avec un mode de consommation différent. Véritable bibliothèque vestimentaire, ici on loue ses vêtements au gré de ses besoins et des envies, grâce à un système d'abonnement.

Ce nouveau mode de consommation a le mérite de garder le plaisir que procure la mode et d'offrir une alternative durable à l'acte d'achat classique :

- les vêtements sont d'occasion, lavés, remis en état et repassés. Ils auront encore plusieurs vies jusqu'à être finalement ramenés en centre de tri lorsqu'ils ne seront plus en état d'être portés. Pour info, on estime que si nous arrêtons de fabriquer des vêtements dès aujourd'hui, nous pourrions encore habiller la planète 15 fois ;
- les pièces sont sélectionnées pour leur excellent état, leur qualité, leur style, et sont de moyennes à grandes marques (Kookai, Comptoir du cotonnier, Bash, Kenzo etc.) ;
- vous essayez en boutique et repartez uniquement avec ce qui vous va et vous plaît !

Choisir la seconde main, c'est défendre un autre mode de consommation, plus durable, plus responsable.

FAUSTINE RECULEAU
Fondatrice et gérante de l'Avant-Garde Robe.



Réparer,
pour ne pas produire à nouveau
c'est notre geste pour la planète !
et vous quel est le votre ?

JOCELYN PETITJEAN
06 42 37 56 84

contact@legrandgaragemoderne.fr
www.legrandgaragemoderne.fr



Découvrez nos créations !



100 % fabriquées en France

Boutique à Rezé !

82bis rue Georges Berthomé
Ouvert le mercredi,
de 15h à 20h.



La Régulotte et sa compresse !
Le Bien-être au féminin

www.regulotte.fr



La Gamme Cémonvélo
Les accessoires "malins" !

www.papouka.fr



TÉL. : 07 86 79 60 57 / Courriel : bonjour@papouka.fr



JÉRÔME COURTIN, L'APICULTEUR ATYPIQUE

Pour Jérôme, les abeilles sont au centre d'un système vertueux, qui donne au miel le pouvoir de fortifier les humains, mais pas uniquement grâce à leur potentiel nutritionnel. Histoire d'un passionné...

Sylvie Huron : Jérôme, le thème du présent numéro de Ici et Maintenant est « Fini/ Infini ». Nous voulions évoquer avec toi les abeilles et les menaces qui pèsent sur elles. Jérôme Courtin : Avant de parler des menaces, il faut rappeler que 75% des cultures vivrières au niveau mondial dépendent de la pollinisation des abeilles. Nous avons donc de nombreuses raisons d'être reconnaissants envers elles.

Elles sont menacées par les pratiques agricoles actuelles : l'utilisation des produits phytosanitaires, l'arrachage des haies, etc., mais aussi par la pression immobilière qui détruit les zones sauvages. On connaît très bien tous ces facteurs...

SH : Quelle est ton activité concrètement ?

JC : Je suis un apiculteur solidaire ! Le Rucher du Champoivre est une entreprise de production de miel, mais surtout de sensibilisation sur la sauvegarde des abeilles et de la biodiversité. Par exemple, je propose aux entreprises d'accueillir des ruches sur leur toit ou sur leur terrain, mais cela doit s'accompagner d'un réel investissement de leur part.

Les particuliers peuvent aussi parrainer une ruche. Certains le font en famille avec les enfants dans un but pédagogique, ou parce qu'ils souhaitent s'engager dans une action qui préserve la biodiversité.

Toutes mes ruches sont fabriquées par un ESAT (Établissement employant des personnes en situation de handicap), elles sont peintes au sein d'associations accueillant des enfants en difficulté ou en situation de handicap. La mise en pot du miel est réalisée par les détenus de la prison de Nantes.

SH : D'où t'es venue cette idée ?

JC : Je travaillais au sein de la Française des Jeux, et j'ai eu une sorte de prise de conscience, un appel à faire quelque chose d'utile. J'avais des ruches, mais j'avais envie de mettre du monde autour, que d'autres personnes soient enthousiasmées. Ce sont les abeilles qui m'ont inspiré. Une abeille, dès sa naissance, est à l'œuvre pour sa ruche, pour son espèce, pour son environnement et pour tout le vivant. Je voulais un projet qui rassemble, qui lie des gens différents. Je suis un rassembleur, je fais connaître, je fais prendre conscience. Aujourd'hui, l'un des détenus qui a travaillé sur le projet à la prison de Nantes, travaille dans une ferme en permaculture et il est responsable des ruches, ça me rend heureux !

Propos recueillis par SYLVIE HURON

AUJOURD'HUI, L'UN DES DÉTENUS DU PROJET À LA PRISON DE NANTES, TRAVAILLE DANS UNE FERME EN PERMACULTURE ET EST RESPONSABLE DES RUCHES. ÇA ME REND HEUREUX !

LE RUCHER DU CHAMPOIVRE À HERIC
lerucherduchampoivre.com

LE CHANVRE N'EN FINIT PAS DE NOUS ÉTONNER !

Tout est valorisable et bénéfique dans le chanvre.

Tout d'abord, il existe deux sortes de chanvre : le chanvre dit « textile » (0% CBD, 0,2% THC en France) et le chanvre « bien-être » voire « médicinal », qui lui contient une faible part de THC et une grande part de CBD et d'autres composés de type canabidiol.

En France aujourd'hui, il est possible de cultiver le chanvre « textile » qui contient 0,2% THC et du CBD sous forme de traces. Le chanvre récréatif vendu en France est importé d'autres pays de l'Union Européenne. Les 0,2% de THC imposés par la loi française conditionnent l'absence de CBD et les importateurs étrangers doivent jouer aux chimistes pour rentrer dans les normes françaises.

Les bienfaits pour la terre et l'habitat.

Ses racines pivots créent des galeries pour une bonne infiltration de l'eau dans les nappes et une aération des sols. Haute jusqu'à 5 mètres, la plante étouffe les mauvaises herbes, laissant le sol propre. La tige du chanvre, quant à elle, est utile pour isoler les maisons. Elle est constituée de deux composés : la laine (utilisée pour les planchers et greniers) et la chènevotte (pour les enduits terre et chaux, et en remplissage de cloison). L'utiliser protège votre habitat des fluctuations de température mais aussi assainit les bâtiments grâce à sa capacité respirante qui évite la présence d'humidité.

LE CHANVRE : LE COUTEAU SUISSE DES PAYSANS

Sa graine : comestible pour nous les humains. Avec son label BIO et ses atouts de super aliment, la graine de chanvre est bonne décortiquée en salade, en yaourt, sur vos céréales ou juste seule. Non seulement elle vous fait découvrir de nouveaux goûts, mais au rythme d'1 à 2 cuillères à soupe par jour, elle apporte beaucoup de bénéfices à votre corps : des antioxydants qui renforcent le système cardio-vasculaire, inflammatoire, articulaire,

antivieillesse cellulaire. Cette graine se transforme aussi en huile précieuse utilisée en cosmétique ou en alimentation : elle agrément vos plats, vos vinaigrettes, se conserve au froid et nourrit vos cellules.

Sous forme de farine, elle est idéale pour les sportifs car elle contient 45% de protéines végétales. Elle se consomme en boisson, en pain ou en pâtes.

Du chanvre, rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.

C'est là que l'agriculture peut devenir un écosystème vertueux. Chaque partie du chanvre est utile et bénéfique à tous.

Ici encore et maintenant, il est possible d'interagir positivement dans l'agriculture, dans l'alimentation et dans la conception de nos habitats. Le chanvre : le couteau Suisse des paysans.

SOLÈNE BODEREAU
Paysanne

DEPUIS 2010, FABRICATION ARTISANALE AU LANDREAU (44)

L'oreiller naturel végétal bio
Soulagez stress, douleurs et tensions cervicales et dormez mieux !

4 garnissages au choix = 4 confort différents pour les mêmes bienfaits ergonomiques !

- LE RUSTIQUE
- LE FERME
- L'AÉRÉ
- LE MOELLEUX MEMOIRE DE FORME

Visites conseils et retrait sur RDV

OFFRE DÉCOUVERTE :
-5% avec le code I&M5

www.être-nature.fr

L'INFINITÉ DE VERTUS DES PIERRES ET CRISTAUX

Chaque jour est différent et nous apporte son lot de surprises. Pour accompagner ma journée et soutenir mon corps, mon âme et mes énergies, j'utilise l'énergie et les vertus des pierres au quotidien et lors de mes soins énergétiques.

C'est ce qu'on appelle la lithothérapie : les pierres et cristaux agissent sur le plan physique et psychique en rééquilibrant les fonctions vitales de votre organisme. Voici le combo que j'utilise chaque matin en l'agrémentant

parfois d'autres pierres au gré de mes envies et de mon humeur :

un quartz de rose, de couleur rose pâle, associé au chakra du cœur. Il se porte près de votre cœur et vous apportera sécurité, confort et tendresse envers les autres, mais surtout envers vous-même ;

la cornaline, de couleur orange à rouge, associée au chakra sacré. Elle augmentera votre confiance en vous-même et vous aidera à être plus spontané, à prendre la vie comme elle vient. Elle favorisera aussi votre créativité ;

la tourmaline, de couleur noire, associée au chakra racine. Elle neutralisera les énergies négatives et nettoiera votre aura. Elle vous apportera également une puissante protection et de l'ancrage.

Tout comme l'énergie de chaque pierre est différente, chaque personne est unique. La lithothérapie peut vous aider à composer votre cocktail de cristaux porte-bonheur pour vous soutenir et vous accompagner au quotidien.

CÉLINE OLIVIER
Énergéticienne et lithérapeute




www.domaine-fessardiere.fr

Domaine de la Fessardière

Vins biologiques naturels du terroir de Nantes

En bio depuis plus de 20 ans, les vignes de Melon de Bourgogne (et un peu de Chardonnay) s'épanouissent sur 25 hectares à **Vallet** (près de Nantes).

Emeline & Jérôme, accompagnés de leur équipe, sont chaque jour à l'écoute des vignes. Leur souhait est de vous proposer des vins bons et sains, reflets du terroir de la Fessardière.

La Herissonnière - 44 330 Vallet
Mail : emeline@domaine-fessardiere.fr

Tél. 07 83 77 63 62
 [domainedelaessardiere](http://domainedelaessardiere.fr)

NOUVEAU À NANTES
CENTRE DE PRATICIENS DU BIEN-ÊTRE,
SANTÉ NATURELLE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL



JOIA
CENTRE DE PRATICIENS DU BIEN-ÊTRE

Séances individuelles, ateliers et formations

- ⊗ Massages bien-être
- ⊗ Art-thérapie
- ⊗ Sophrologie
- ⊗ Hypnose
- ⊗ Énergétique
- ⊗ Naturopathie
- ⊗ Psychologie
- ⊗ Magnétisme
- ⊗ Réflexologie
- ⊗ Yoga...

JOIA - 62 boulevard Jean Ingres 44100 Nantes - 06 71 16 04 57
www.chezjoia.fr




PARTICULIERS ASSOCIATIONS ENTREPRISES

numérique

offset

grand format

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



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

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

L'AMOUR POUR DIEU HEND

Hend Ahmed est chanteuse au sein du groupe nantais Orange Blossom, qui mêle la musique électronique pure et la world music d'influences arabe et occidentale. Née à Ismaïlia en Égypte au sein d'une famille proche de la pensée soufi, elle vit aujourd'hui en France, mais retourne très souvent dans son pays natal, car elle chante aussi dans un autre groupe de folklore égyptien, créé par le ministère de la Culture au Caire. Une rencontre pleine de poésie et de douceur, tout en intériorité.

PAR SYLVIE HURON

Sylvie Huron : Hend, que t'évoque le concept d'« infini » ?

Hend : J'aime la démarche soufi. Les soufis ont une démarche d'intériorité, afin d'être au plus proche de Dieu. Pour moi, l'infini, c'est la proximité avec Dieu.

Voilà une histoire qui exprime l'état d'esprit des soufis : Moïse voit un berger qui prie mais pas de la bonne manière selon les règles de l'Islam. Il lui dit alors : « Ce n'est pas la bonne manière de prier ».

Le soir, Dieu parle à Moïse
« Qu'as-tu fait ? pourquoi
as-tu sermonné cet homme ?
Il est sincère, son cœur est
pur, ses intentions louables.

Ses mots étaient peut-être
blasphématoires mais c'est un doux blasphème ». Ainsi, Moïse retourne voir le berger, s'excuse et lui dit qu'il peut continuer de faire à sa manière parce que c'est précieux pour Dieu.

Les Derviches tourneurs en dansant cherchent à être plus proches de Dieu. La transe, c'est la quête d'infini, trouver la respiration et la méditation, atteindre la perfection, freiner ses désirs personnels en écoutant Dieu. Les prières sont répétées, répétées pour une forme d'apaisement. Voilà l'infini pour moi !

SH : Peux-tu nous parler de ton expérience de chanteuse égyptienne musulmane dans un groupe français électro ?

H : Le soufi s'adapte à chaque lieu, chaque culture, chaque époque, le soufi ne veut pas que les autres soient comme lui, il ne désire pas que

les autres pensent comme lui. Il accepte la différence. Allah aime tout le monde.

Le groupe Orange Blossom est un groupe avec plusieurs cultures et religions. Ce ne sont que des hommes et moi je chante des chansons folkloriques de mon pays, c'est difficile quelquefois mais je dois montrer ma force (grand sourire). Le fait de chanter me rapproche de Dieu, les femmes musulmanes sont fortes et chantent Dieu, l'amour, la vie.

Au niveau professionnel, c'est très intéressant de travailler avec des gens qui ne sont pas de sa propre culture, j'ai beaucoup évolué techniquement, j'ai acquis de nouvelles compétences, grâce au groupe Orange Blossom.

Les différentes origines des membres du groupe sont : mexicaine, française, africaine, égyptienne. Il y a donc une grande diversité des cultures, des techniques, des façons de faire de la musique ; il faut discuter, chacun amène son truc, son idée... Nous avons tous des personnalités fortes, et il faut de la place pour tous les instruments. Mais, au final, le public voit à quel point c'est beau ce mélange, comment la musique nous rassemble.

Ma relation à Dieu a fait que les choses ont évolué pour moi, que j'ai eu la force de travailler avec un groupe d'hommes, sans parler le français en arrivant ici en France, loin de ma famille et de mon pays.

**LA TRANSE,
C'EST LA QUÊTE D'INFINI,
TROUVER LA RESPIRATION ET
LA MÉDITATION, ATTEINDRE
LA PERFECTION, FREINER SES
DÉSIRS PERSONNELS**

SH : Qu'as-tu envie de dire aux lecteurs d'Ici et Maintenant ?

H : Concernant l'infini, je voulais aussi parler de l'amour. L'amour est une énergie entre toi et Dieu. Quand je chante, je suis en relation avec Dieu et les gens voient cette relation. À la fin du concert, certaines personnes me disent que ça leur a fait du bien, qu'ils se sentent apaisés, car je leur donne de l'amour, ils en ont eu des frissons. La relation à Dieu c'est comme un feu qui brûle en toi pour te réchauffer, mais ce feu ne doit pas te brûler.

→ Retrouvez Hend sur facebook : [@HendElRawyP](#) et sur Insta : [@hend.elrawy](#)

→ Et suivez les actualités du groupe Orange Blossom sur : [@orangeblossomofficiel](#)

Il était une fois...



... dans le quartier

Et nous entendîmes des mots, des rires et des clameurs... Il y avait une petite foule rassemblée pour écouter les poètes et les artistes. La soirée estivale avait commencé avec un joli concert, du chant et de la musique, et nous avons poursuivi les festivités par du théâtre d'improvisation...

Sommes-nous au théâtre ? au cabaret ? au music-hall ? Et non ! Nous sommes à la campagne après le périphérique, toujours à Nantes, à deux pas des quartiers, mais au milieu de la nature, là où d'habitude, on entend plutôt les oiseaux chanter et le vent qui se lève.

Alors pourquoi ce lieu ? L'association « Le Collectif Odyssée », créée en 2018 à Nantes nord, a choisi de proposer du théâtre, du slam et de l'éloquence en dehors des lieux culturels traditionnels.

Notre motivation : donner la possibilité à toutes et tous de se dire par la parole.

Une parole noble, créatrice de sens et qui révèle le beau en chacun de nous. Nous avons déjà

Notre âme a soif de vrai et de beau

organisé un concours d'éloquence en prison, nous accompagnons les jeunes du quartier sur la prise de parole en public et nous animons des scènes de slam.

Nous sommes convaincus que l'art permet de mieux se connaître et de rencontrer plus grand que soi. Le théâtre, le slam, la poésie, et l'art en général, ne sont pas juste des divertissements de fin de journée, ce sont des besoins vitaux. Notre âme a soif de vrai et de beau.

Alors, en route vers de nouveaux rendez-vous artistiques, embarquons pour de nouvelles aventures, chers spectateurs, créateurs et artistes.

JULIEN PANNETIER

Professeur de théâtre et art-thérapeute



Terres en Vie, de la terre à la vie

... dans le vignoble

Trouver du foncier agricole et le réhabiliter si besoin est une tâche ardue et constitue souvent un frein pour les porteurs de projet qui souhaitent devenir agriculteurs dans le vignoble nantais.

Pourtant, ces activités sont indispensables à la dynamique de notre territoire et contribuent à proposer une offre alimentaire locale de qualité. Pour lever ces obstacles, l'association citoyenne Terres en Vie répertorie les terres délaissées et les vignes en friche sur les communes du territoire. En partenariat avec les propriétaires et après une remise en état des parcelles, l'objectif est ensuite d'accueillir et d'accompagner l'installation de nouveaux agriculteurs.

L'association est composée de groupes locaux implantés dans de nombreuses communes du vignoble. Ils actualisent l'inventaire de l'usage des parcelles agricoles et repèrent des zones intéressantes en terme de réhabilitation, au regard de projets agricoles pouvant être accueillis. Ils font le lien entre les propriétaires fonciers et les candidats à l'installation.

Terres en Vie oeuvre aussi à préserver et à reconquérir la biodiversité en assurant la plantation de haies bocagères. Ces dernières sont tout à la fois puits de carbone, réservoir de biodiversité et corridor écologique. Elles sont aussi une ressource durable à valoriser.

Par ses différentes actions au bénéfice du collectif et de l'autonomie alimentaire, l'association Terres en Vie démontre que la mise en commun de forces et de volontés de changement de la part des citoyens permet d'impulser une dynamique de préservation de notre terroir et de ramener à la vie des terres laissées à l'abandon. Le tout au service d'une agriculture biologique de qualité, de l'autonomie de notre territoire et de la beauté de nos paysages. Le déclenchement d'un nouveau cycle...

STÉPHANIE LE BRIS

Pour en savoir plus : terresenvie.fr

3 Exercices de sophrologie pour réduire son stress

Que vous soyez au bureau ou en télétravail, la période actuelle est propice au stress et à l'anxiété. Je vous propose trois exercices de sophrologie que je transmets régulièrement à mes clients en entreprise. Ils vous permettront de diminuer considérablement votre niveau de stress, de rester concentré et de retrouver de l'énergie. Vous pouvez les réaliser debout ou assis, de préférence les yeux fermés.

La respiration en carré pour réduire le stress

Inspirez profondément par le nez sur 4 temps, retenez votre respiration, poumons pleins pendant 4 temps, expirez sur 4 temps et retenez votre respiration poumons vides pendant 4 temps. Répétez ce cycle 10 fois au minimum pour commencer à en ressentir les bienfaits anti-stress, 20 cycles étant l'idéal.

La visualisation pour entretenir la concentration

Inspirez profondément par le nez, contractez légèrement vos muscles et expirez par la bouche en les relâchant. Concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds, et détendez-les. Prenez conscience de vos ressentis. Ensuite, laissez venir à vous l'image d'un objet neutre ou familier sans charge affective. Prenez le temps de le regarder de face, en observant ses formes, ses couleurs, ses ombres, ses reliefs ainsi que sa texture. Pendant l'exercice, laissez passer les pensées qui arrivent. Faites le tour de l'objet, détaillez-le et laissez l'élément s'estomper. Accueillez vos ressentis.

Se recharger en énergie

Prenez quelques respirations pour vous recentrer. Observez votre cœur qui bat ainsi que votre respiration, les yeux fermés. Imaginez une petite flamme à l'endroit de votre cœur, sa couleur, sa taille et ressentez sa chaleur. À chaque inspiration, faites-la grandir. À l'expiration, diffusez cette énergie dans votre corps. Ressentez la chaleur de l'énergie qui se propage dans votre corps. Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que vous sentiez votre corps entièrement réchauffé.

ARNOLD WERRY
Sophrologue



Anne-France
CRÉATRICE
D'IMAGES

PEINTURES énergétiques & symboliques
Pour vos lieux de vie, des tableaux qui relient à l'énergie de la nature, nettoient, harmonisent, équilibrent en douceur.

OUTILS de formations & d'ateliers
Créez vos propres outils pour rendre vos animations ludiques et conviviales, faciliter la vision d'ensemble, et l'échange.

GRAPHISME & communication
Révélez votre identité à travers votre communication (logos, plaquettes, sites, annonces réseaux sociaux, flyers, affiches, stands...)

Tél. 06 74 49 95 89
www.annefrancegraphiste.com

Respirer en famille

De la naissance à la mort, notre souffle est notre allié. Nous respirons sans y penser, c'est inné, naturel. Aujourd'hui, de nombreuses études démontrent la puissance du souffle de vie, ses nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Et si, malgré nos « gestes sanitaires » trop présents, nous prenons le temps de respirer et en famille !

La méditation de pleine conscience (mindfulness) est une pratique entièrement laïque, validée scientifiquement, qui propose de s'entraîner à être pleinement attentif à l'instant présent, d'apprendre de nouvelles compétences émotionnelles, d'installer des comportements plus adaptés et plus efficaces. Une pratique qui modifie profondément notre fonctionnement cognitif et émotionnel, nous ouvre à une nouvelle façon de vivre, nous relie à toutes les ressources qui se trouvent en nous. Concrètement, comment la mettre en place dans sa vie de famille ? Je vous propose trois manières d'aborder la respiration consciente avec vos enfants.

GWLADYS BAUVINEAU

Professeure de yoga pour enfants et adolescents

Utiliser ma main comme guide à mon inspiration et expiration



1

→ **Visualisation** : cet exercice est basé sur la cohérence cardiaque. Avec le doigt de la main opposée, monter à l'inspiration sur le pouce, puis à l'expiration, redescendre de l'autre côté. Faire de même à chaque doigt de la main. Prendre son temps, allonger le temps de l'expiration au fur et à mesure. À faire pendant 3 min et autant de fois dans la journée que nécessaire.

Assis en face-à-face avec mon enfant, nous respirons ensemble



2

→ **Visualisation** : assis en tailleur face-à-face, nous nous tenons la main, paume contre paume. À l'inspiration, nos mains gauches poussent la main droite et à l'expiration, nos mains droites poussent la main gauche. Ainsi de suite, en allongeant l'expiration au fur à mesure de l'exercice.

Allonger pour le câlin « recharge batterie » !



3

→ **Visualisation** : mon enfant est allongé sur moi ou à côté s'il préfère. Enlacés, nous nous mettons dans une phase de silence pour sentir le mouvement de nos respirations, la chaleur de nos corps, le bruit de notre souffle. Si le silence est difficile à supporter pour votre enfant, proposez-lui ce moment le temps d'une musique douce.

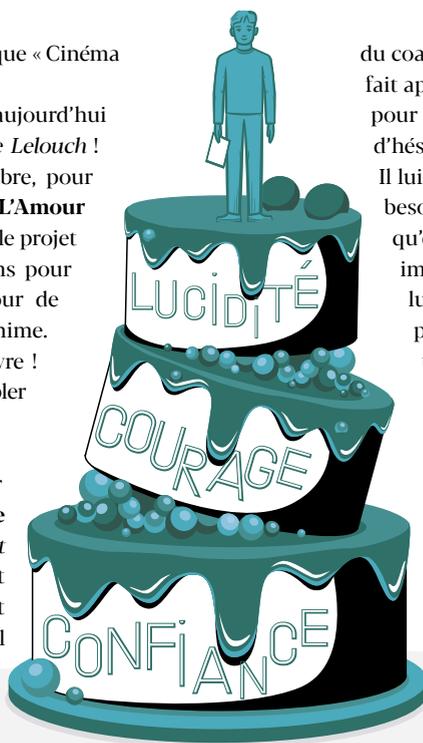
Rassembler nos brouillons

Voici déjà la 6^e rubrique « Cinéma et coaching » !

Ma réflexion est aujourd'hui inspirée par celle de *Claude Lelouch* ! Il était à Nantes, en décembre, pour présenter son 50^e film « *L'Amour c'est mieux que la vie* ». Il a le projet de tourner deux autres films pour « clore » une trilogie, autour de cet amour de la vie qui l'anime. Et aussi celui d'écrire un livre ! Il confiait vouloir « rassembler tous ses brouillons ».

Je prends la liberté de relier ses propos au film « *Le discours* » réalisé par *Laurent Tirard*, avec l'excellent *Benjamin Lavernhe*. C'est lors d'un dîner familial auquel il aimerait pouvoir échapper, sans pour autant y parvenir, qu'on demande à ce personnage de prononcer un discours à l'occasion du mariage de sa sœur. Comme il ne sait pas vraiment dire les choses telles qu'il les pense, il veut dire non mais finalement dit oui, sans vraiment le dire ! Le film est drôle et fort bien mené. Le scénario s'articule sur tous les possibles envisagés en pensée par le malheureux héros qui hésite, tergiverse et ne rassemble pas... ses brouillons ! Tout le contraire de *Lelouch* !

Rassembler ses brouillons ? Creusons la proposition : c'est une invitation à la démarche



se crée pour ouvrir un espace propice au changement.

Alors ? Et bien vivent les brouillons embrouillés de nos vies ! Abordons-les avec confiance, courage et lucidité.

Belle année à chacune et chacun, et filez vite au ciné (découvrir le 50^e film de *Claude Lelouch*!).

ANNIE DE BUTLER
Coach certifiée

du coaching. En effet, lorsque le client fait appel au coach, c'est bien souvent pour démêler une gerbe de possibilités, d'hésitations, de... brouillons, justement. Il lui faudra rester lucide sur ses besoins, ses talents, ses limites aussi, qu'elles soient personnelles ou imposées par l'extérieur. Rester lucide, le temps d'envisager les possibles, puis de les passer au tamis de ses besoins profonds.

Nous sommes ici au cœur du discernement éclairé qui se pratique dans le cadre sécurisant de la relation entre client et coach. Ce dernier implique le client dans son accompagnement, en lui faisant expliciter sa demande. C'est tout l'art du professionnel qui permet l'émergence progressive d'objectifs validés par le client.

Avec un grand C



Avec un grand C vous forme pour aller vers l'infini de vos compétences. Ce cabinet, spécialisé en management relationnel, a pour vocation de faire grandir la confiance et le leadership à tous les niveaux de l'entreprise afin de gagner en efficacité relationnelle et commerciale.

Venez découvrir le catalogue de formation sur le site avecungrandc.com / T : 06 58 39 66 54

Les mots sont si subjectifs !



Vous souhaitez faire connaître votre activité ? mais comment s'y prendre et quoi dire ?

Je propose de vous accompagner dans vos projets de communication. Amoureuse de la langue française, je rédige vos textes ou les peaufine afin d'assurer la bonne

compréhension de vos propos par les lecteurs. Et pour aller plus loin, lorsqu'un projet se forme, j'entre dans la danse pour orchestrer sa naissance, son développement et son aboutissement, entourée de vrais pros de la comm' !
autour-des-mots.fr / T : 06 74 92 55 35

Association Habitat et Humanisme : vos revenus locatifs assurés pour une bonne cause !

Depuis près de 30 ans, l'association Habitat et Humanisme développe une offre de logements accessibles aux personnes disposant de faibles ressources. Avec son Agence immobilière à vocation sociale (AIVS), l'association mobilise des logements auprès de propriétaires privés solidaires. En contrepartie d'un loyer minoré par rapport au prix du marché, ces derniers bénéficient d'une fiscalité avantageuse (abattement de 85% sur les revenus fonciers) et d'aides pour des travaux d'économie d'énergie.



Compte tenu du contexte tendu du marché de l'immobilier nantais, l'agence est en recherche de logements sur Nantes et son agglomération.
Agence Immobilière à Vocation Sociale HH Gestion 44 - 2 rue du Gois - 44000 Nantes.
T : 02 40 43 23 24



Lettres hébraïques

Passionnée par le symbolisme et le développement spirituel, Sarah propose le Rituel d'Incorporation des Lettres Hébraïques, un soin unique co-créé avec son équipe de Guides de Lumière. Il consiste à recevoir le dessin des 22 Lettres de l'alphabet hébraïque, le long de la colonne vertébrale.

Par son savoir-faire, Sarah réinforme vos corps énergétiques et physiques du programme de chaque Lettre. L'encre utilisée permet aux Lettres de tenir plusieurs jours sur la peau permettant leur incorporation symbolique.

La fréquence vibratoire très élevée de cet alphabet sacré active votre potentiel de guérison et induit un meilleur ancrage, la fluidification de votre énergie globale et celle de vos chakras... et votre accompagnement au passage de la 5D.

Sarah FILLION - Nantes - Paris / letresacre.fr / T : 06 61 40 79 31

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 vision sur les transformations individuelles et sociétales actuelles, contactez-les directement pour bénéficier de leurs services et savoir-faire :



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



JULIEN PANNETIER
Professeur de théâtre et art-thérapeute.
lecollectifodyssee.wixsite.com/asso



EMMANUELLE GUILBAUDEAU
Praticienne en phytothérapie et herboristerie.
terraherba.fr



ANNE-FRANCE KOGAN
Sociologue et Professeure.
annefrancekogan.fr



MARYSE VITTECOQ
Fondatrice et gérante, Les Lunettes de Louissette, opticien à Nantes.
leslunettesdelouissette.fr



ANNIE DE BUTLER
Coach certifiée
T : 06 61 47 08 31



FAUSTINE RECLEAU
Fondatrice et gérante de l'Avant-Garde Robe à Nantes.
avantgarderobe.fr



VÉRONIQUE BOUQUET
Thérapeute et formatrice.
veronique-bouquet.fr



SOLÈNE BODEREAU
Paysanne, fondatrice de Sol&Vie à St-Jean-de-Boiseau
solnvie.fr



ARNOLD WERRY
Sophrologue, werry.fr



CÉLINE OLIVIER
Gérante de l'espace de co-partage en développement personnel et spirituel Ô Réveil du Soi à Ste-Luce-sur-Loire.
oreveildusoif.fr



GWLADYS BAUVNEAU
Professeure de yoga pour enfants et adolescents.
ateliers-mooky.fr



MANUELA SÈVÈRE
Magnétiseuse à Nantes.
T : 06 73 69 45 63

L'Agenda d'ici..

LE MAGAZINE ICI ET MAINTENANT ET SES PARTENAIRES SERONT AU SALON NATURA

Le rendez-vous du bio et des produits sains et naturels.

→ Du 11 au 13 février 2022 de 10h à 19h. Halle de la Trocardière à Rezé.

LES ATELIERS DE MOOKY

• Atelier yoga en famille :
→ 9 janvier à Nantes : <https://yugin.fr/atelier->

→ 16 janvier, 27 février à Clisson.

• Atelier aromathérapie « Les Huiles Essentielles en toute sécurité pour nos enfants » :
→ 15 janvier à Clisson.

ateliers-mooky.fr

CHEZ JOÏA - NANTES

Ateliers :

• À la rencontre de son animal totem :

→ 15 janvier.

• Art-thérapie enfant-parent (6-10 ans):

→ 22 janvier.

• Relaxation sonore :

→ 1^{er} février (pause déjeuner).

• Parents zen/Bébé zen :

→ 26 février.

Portes ouvertes :

→ 29 et 30 janvier, 2 jours pour découvrir les lieux et tester les différentes pratiques.

chezjoia.fr

VÉRONIQUE BOUQUET - NANTES

• Formations : « Travailler avec l'enfant intérieur » :

→ À partir du 19 janvier, région nantaise.

• Formation « Psychogénéalogie & art-thérapie » :

→ du 26 au 28 janvier.

veronique-bouquet.fr/formations

DIFFERENCIAS 360 - NANTES

• Formation : « Valider son projet de création d'entreprise, d'activité indépendante ou de reprise : Go/No Go ? »

→ Du 31 janvier au 02 février ou possibilité de diviser en 3 modules : réglementation juridique et fiscale, étude de marché et business plan.

differencias360.fr

• Conférence « Comment réinventer les commerces de proximité ? »

→ 21 mars de 14h30 à 16h30.

Inscription à :

contact@differencias360.fr

Lectrices, lecteurs, votre avis nous intéresse !

Ici & Maintenant vous invite exprimer ce que vous aimez dans notre magazine, ce qui attire votre attention, mais aussi ce que vous aimeriez y trouver, et si vous avez des idées pour nous aider à développer nos thèmes, nos lieux de distribution, nos articles.

Répondez à notre questionnaire en ligne en flashant le QR code.



Vos attentes, votre expérience, vos préférences : vos retours sont précieux !

Contactez Anna 07 83 30 98 18 ou anna.icietmaintenant@gmail.com

RÉPUTÉE DANS CETTE PROFESSION

Aloha by Elo A.

GRANDE SORCIÈRE EN COMMUNICATION

Comprend vos problématiques, corrige les indigestions grammaticales, aide à retrouver le sens de la vie, complète vos phrases, retrouve les mots perdus et communique avec l'esprit des médias.

Bon pour un entretien de 30mn pour évoquer vos souhaits et les voir se réaliser !

GARANTIE 100%
Tous les jours sur R.D.V.
RÉSULTATS ÉPATANTS

à l'Atelier 9
9 rue des Olivettes
44000 NANTES

09 80 54 26 10
elodie@ncelin.com
www.elo-a.fr

Crédit : Freepik

“ L'association R.A.P.I. - Rencontres Amitiés et Partages Interculturels - est un Espace de Vie Sociale ouvert à toutes et tous pour favoriser les rencontres et le partage de savoir-faire.

Animations • Santé • Culture
• Solidari-Thé (repas solidaires) • Traiteur

Venez nous rencontrer !

15 Ter Boulevard Jean-Moulin 44100 Nantes
[f @rapinantes](https://www.facebook.com/rapinantes)

Prenez la bonne voie !

DIFFERENCIAS 360

Conseil & Formation pour Entrepreneur·se
Exigeant·e : Novice ou Expérimenté·e.



www.differencias360.fr