



2023

En numérologie, c'est une année 7 (2+0+2+3), un chiffre considéré comme parfait !  
 Que faut-il en penser ?



Loin de vous submerger de calculs, j'affectionne, comme beaucoup, toutes les corrélations magiques du chiffre «7» et leurs résonances sacrées ou spirituelles.



Depuis la nuit des temps, le « **Sept** » a en effet subjugué la plupart des civilisations : les 7 Merveilles du monde, les 7 jours de la création, les 7 circumambulations de la Mecque, les 7 chakras, les 7 branches de l'arbre cosmique du chamanisme, les 7 vertus, les 7 collines de Jérusalem et les 7 collines de Rome, les 7 couleurs de l'arc en ciel, les 7 notes de la gamme diatonique, jusqu'au jeu des 7 familles... une véritable liste à la Prévert !



En combinant le « **quatre** », symbole de la Terre, de la stabilité et de l'ancrage, avec le « **trois** », qui évoque le Ciel, la Trinité et le Cosmos, « **Sept** » est souvent associé à l'Univers, sa globalité, son mouvement. Cette dimension cosmique du « **Sept** » amène à le considérer comme un pont entre le visible et l'invisible, ou encore comme une transition vers la spiritualité.



Pour moi, le chiffre « **Sept** » reste avant tout un élément d'harmonie et d'équilibre. Harmonie et équilibre avec soi-même et en lien avec les vibrations universelles, tel un accompagnement vers la confiance dans l'essence de la Vie.



J'ai ainsi envie de vous souhaiter que ce « **Sept** » de 2023 vous mène vers cette harmonie, vers cette connexion avec vous-même, qui ouvre les portes de la confiance, et qui en même temps procure un élan d'équilibre et une sensation d'alignement au sein du Cosmos.

« **Sept** » pour cette intuition retrouvée qui vous accompagne vers l'accomplissement de ce que vous êtes vraiment, de votre potentiel, et vers cette plénitude que certains nommeront même peut-être la transcendance et qui inévitablement conduit à l'apaisement..



Bonne Année !!

## ★ Quel programme pour 2023 ?



Difficile de vous adresser des vœux que je ne m'appliquerais pas ! Alors pour ce début d'année, dans cette connexion que je ressens avec la Nature, je mets très temporairement les animations en pause. Les ateliers comme les sorties Nature reprendront début mars.

Je profite de cet entracte pour vous concocter un programme ponctué de nouveautés, et encore plus en lien avec mes aspirations et mes énergies. Bien sûr, **fleurs de Bach, énergie des bourgeons, et des plantes dans leur globalité en seront la tonalité principale...**

Juste un peu de patience, le détail du calendrier arrivera très bientôt ! Je suis aussi dans un recentrage d'écriture que je souhaite vous livrer durant l'année.

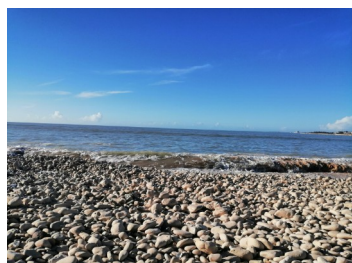
Et toujours prête, bien sûr, à vous recevoir en consultation quand vous le souhaitez !

## ★ Et si votre intuition vous menait vers l'eau froide ?

Dans cette période hivernale qui invite à l'introspection, rester en lien avec les éléments naturels est pleinement recommandé !

On connaît de plus en plus ces défis du 1<sup>er</sup> janvier qui plébiscitent la baignade en eau froide, lac ou eau de mer. Pourquoi ne pas s'y lancer ? A la condition de rester à l'écoute de sa nature profonde afin que ce bain reste bénéfique...

J'ai cette chance de pouvoir me baigner dans l'océan toute l'année alors je ne m'en prive pas ! Car, bien préparé, et surtout dans l'écoute de ses ressentis, un bain de mer, même en hiver ne rend pas malade. C'est tout l'inverse, l'eau de mer par sa fraîcheur et sa richesse en nutriments et substances antibiotiques, antivirales et antibactériennes, renforce le système immunitaire en même temps que l'air marin salé désencombre les voies respiratoires.



Et quel bien être après ! Il faut je crois l'avoir vécu au moins une fois pour comprendre ce mélange d'apaisement, de bien-être et d'euphorie ressenti après un bon bain ou une simple immersion. Une sensation qui peut perdurer de quelques heures à une semaine ! Les effets antidépresseur, euphorisant et anxiolytique des bains de mer s'expliquent par la sécrétion d'un cocktail bénéfique d'hormones (adrénaline, endorphines...) qui permettent au corps de s'adapter au froid et diminuent

la sensibilité à la douleur. Ces molécules peuvent même créer une agréable addiction à la mer en toute saison. Reste à déterminer si toute addiction est nocive ?

Contrairement à une idée reçue, les bains ne sont pas mauvais pour le cœur, ils activent la circulation sanguine, mais là aussi, je ne peux vous inviter qu'à la modération et au respect de vos conditions physiques !

Après le bain de mer, il est conseillé de ne pas se doucher immédiatement afin que la peau absorbe les oligo-éléments marins, si régénérants pour l'organisme et que la température corporelle remonte en douceur, et que la (re)mise en circulation des énergies soit pleinement perçue.

Bien sûr, si cette seule idée du froid vous fait déjà frissonner, optez pour les saunas ou hammams, ils sont tout aussi bénéfiques mais là aussi, prenez le temps de vous écouter et pourquoi pas de recueillir l'avis d'un naturopathe pour le pratiquer en harmonie avec votre vitalité. ★

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent **en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours.** Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"