

Comme à la Maison

Printemps enfermés, été déconfinés !

Ce satané virus aura bien bouleversé notre quotidien... Nous pensons tout particulièrement à ceux qui ont été touchés ou hospitalisés, à ceux qui ont perdu des proches et à tous ceux qui se sont retrouvés bien seuls au milieu de ce grand bazar...

Très vite chez Siel Bleu, nous avons fait au mieux pour être à vos côtés en gardant le lien par téléphone, en animant des séances en live sur Facebook tous les jours à 14h ou en mettant à disposition des vidéos et des fiches exercices que vous pouvez toujours consulter en ligne : <https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Ce fut dur de ne pas pouvoir être physiquement présents mais nous avons aussi pris conscience de l'importance de ce qui nous porte depuis 22 ans :
la Vie !

Et la Vie, c'est certes maintenir un corps en état de fonctionnement, mais c'est aussi et surtout continuer à prendre des risques, prendre les gens qu'on aime dans les bras, bouger, rire et danser...

La Vie, c'est aussi tout le projet de notre Maison qui porte si bien son nom. Nous avons hâte d'entendre à nouveau les rires des participants éclater à la reprise les séjours fin août. Ensemble, croisons fort les doigts pour éloigner le risque pandémique !

Notre « monde d'après » à nous, c'est une grande Maison de la Vie dont vous faites tous partie.

Bienvenue pour ce deuxième épisode de « Comme à la Maison », avec des vrais morceaux d'été dedans.

Et n'oubliez pas...

Bougez.. et gardez le sourire !

Dans la cuisine

avec Paul de la
Cuisine de Paulo



La Cuisine
de Paulo



Aubergines Rôties et tomates /Riz aux épices

Pourquoi l'aubergine?

Parce que c'est un légume- fruit de saison déjà ! C'est aussi un **légume riche en fibres , pauvre en calories et qui facilite la digestion**. Un véritable allié pour cet été !

Aubergines rôties et tomates - Riz aux épices pour 4 personnes

4 aubergines
400 g de tomates
2 oignons
30 g pignons de pin
Parmesan
curry /curcuma /ail / thym /
huile d'olive / sel de guérande

Riz Pilaf

240g de Riz Basmati
50 cl de bouillon de légumes
1 oignon/ persil ou coriandre
curry /curcuma / autre épice de votre choix
huile d'olive / sel de guérande

Aubergines

- Lavez tous vos légumes. Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur. Incisez la chair en la quadrillant. Mettez les aubergines dans une plaque à rôtir, les rouler dans l'huile d'olive. Vous pouvez ajouter du thym et quelques gousses d'ail, du sel et poivre. Cuire dans un four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes .
- Epluchez les tomates en les plongeant 10 secondes dans l'eau chaude puis les couper en dés. Emincez les oignons. Dans un sautoir, ajoutez un filet d'huile. Faites revenir les oignons et faites-les suer, ajoutez l'épice de votre choix (curry, curcuma ou autre). Ajoutez les tomates, un peu de sel, deux gousses d'ail écrasées et du thym. Cuire à couvert . Vous devez obtenir une compote.
- Déposez cette compotée de tomates sur vos aubergines. Un peu de parmesan. Faites gratiner et servez avec un peu de pignons de pin.

Riz pilaf

- Allumez votre four à 180 °C (thermostat 6). Lavez et épluchez l'oignon. Le ciseler (en petit dés). Dans un sautoir, faites chauffer un peu d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et faites suer (sans le colorer). A ce moment de la recette, vous pouvez ajouter un peu d'épices de votre choix (curry, curcuma ou autre). Ajoutez votre riz, faites suer (nacrer), le riz doit avoir la couleur de nacre.
- Déglacez avec votre bouillon, portez à ébullition. Couvrez et faites cuire au four 15 minutes à 180 °C (thermostat 6). Laissez reposer votre riz 10

minutes. Salez et poivrez. Egrenez votre riz avec une fourchette. Ajoutez les feuilles de persil ou de coriandre sur votre riz

Bon appétit !

Pour suivre et/ou contacter Paulo



La Cuisine de Paulo

www.lacuisinedepaulo.com

lacuisinedepaulo@gmail.com

Au salon

avec

Céline
d'Afterk



Pour un été serein et doux, laissons-nous guider sur la voie du bien-être par des podcasts inspirants !

Healthy Living

Disponible sur Apple Podcast - Spotify - Deezer

Au fil des épisodes, Marion, naturopathe, décrypte les différentes pratiques "bien-être" dont on entend parler sans vraiment les connaître. Grâce à ses invités, **nous découvrons ce qu'est la naturopathie, le Kika suédois, le Mama Glow, les plantes adaptogènes, le spinning** ... un appel à tester ce qui nous ferait du bien !

Le temps de méditer

Disponible sur Apple podcast - flux RSS sur le site de France Inter

Suite au succès du cycle de conférences France Inter « Bien vivre ensemble » qu'il a animées en 2017-2018, Christophe André a enregistré une série de 9 podcasts de méditation durant l'été 2019. Ne vous attendez pas à une voix monocorde sur fond de musique orientale, Christophe André nous accompagne de sa voix chaleureuse et cordiale dans des **exercices de méditation thématiques : émotions, corps et santé, liens, action et non action, ...**

Les plateformes d'écoute (dont Apple podcast, Spotify, Deezer) sont de vraies mines d'or, n'hésitez pas à naviguer dans leurs catalogues pour faire vos propres découvertes !

Nous vous souhaitons de belles écoutes, que ce soit chez vous, sur la plage, dans la nature, le bus, la voiture, ou d'autres endroits encore !

Pour suivre et/ou contacter Céline



www.afterk.com

Dans la salle de bain

avec Marjorie de
Graine de lune





Il est important avant de faire un soin complet, de bien nettoyer votre peau. En effet, effectuer **un gommage permettra de nettoyer la peau en profondeur**, la débarrassera de ses impuretés et désincruster ses pores.

Nous allons fabriquer un gommage très simple, à la poudre de citron. Ce dernier rendra votre peau lisse et votre teint lumineux. Super pour les peaux grasses avec imperfections à acnéiques car la poudre de citron est purifiante et astringente. Et pour les peaux plus sensibles ? Vous pouvez utiliser de la poudre d'amande ou encore du sucre.

Voici comment procéder pour fabriquer votre poudre de citron :

- Tout d'abord, retirez l'intérieur du citron. Coupez la peau en plusieurs morceaux. Ensuite, retirez la partie blanche de l'écorce. Pendant ce temps, préchauffer le four à 110° et une fois à température, disposez les écorces sur du papier cuisson.
- Surveillez la cuisson : lorsqu'ils sont bien secs, bien dorés, sortez-les du four. Laissez-les refroidir puis, passez-les au mixeur. Vous pouvez également utiliser ou parfaire la poudre en utilisant un pilon.
- Mélangez ensuite votre poudre à du miel (biologique de préférence !). Le dosage se fera en fonction de l'effet recherché.

Gomez en effectuant des cercles **avec la pulpe de vos doigts de l'intérieur vers l'extérieur de votre visage**. Rincez à l'eau tiède. Vous pouvez, après votre gommage, appliquer un masque que vous rincerez aussi à l'eau tiède. N'oubliez pas d'appliquer un peu de lotion et enfin, votre huile / crème de jour ou de nuit pour terminer votre soin.

Le petit + : Pour votre corps, ne jetez plus votre marc de café ! Utilisez-le mélangé à un peu d'huile d'olive et de sirop d'agave pour un effet peau satinée garanti !

[Pour suivre et/ou contacter Marjorie](#)





Renforcer votre dos avec une chaise de jardin

Matériel requis

- une chaise de jardin (ou un banc)
- lunettes de soleil
- un tapis, une serviette ou directement dans l'herbe

Renforcement de la ceinture abdomino-dorsale en protégeant son périnée

**Nombre de répétitions : série de 10 (montée et descente).
A réitérer 1 à 3 fois selon vos envies du jour.**



1. S'allonger sur le dos avec les 2 pieds posés sur l'avant de la chaise, **genoux au-dessus de la hanche**. Paumes tournées vers le sol.
2. Inspirer en **contractant les abdominaux et le périnée**.



1. Pousser dans les jambes pour monter en demi-pont.
2. Maintenir la position **le temps d'un cycle respiratoire** (expiration-inspiration).



Descendre **doucement** en expirant tout en gardant le **nombril rentré**.

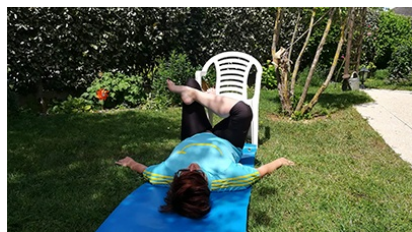
VIGILANCE SECURITE

Bien relâcher les épaules. Respiration continue sans blocage. Nuque longue.

Etirement des fessiers et du bas du dos

1 fois sur chaque jambe.

A réitérer si besoin.



S'allonger sur le dos avec **pied gauche posé sur l'avant de la chaise**. Cheville droite posée sur le genou gauche. **Genou droit ouvert le plus possible**.



Maintenir la position d'étirement **5 cycles respiratoires** (inspiration - expiration) et **inverser la position**.

VIGILANCE SECURITE

Gardez les lombaires plaquées au sol. Relâchez vos cuisses, épaules, tête et mâchoires. Rapprochez vos fesses de la chaise pour augmenter la sensation d'étirement si besoin.

Pour suivre le Groupe Associatif Siel Bleu, retrouvez-nous sur nos réseaux !

www.sielbleu.org

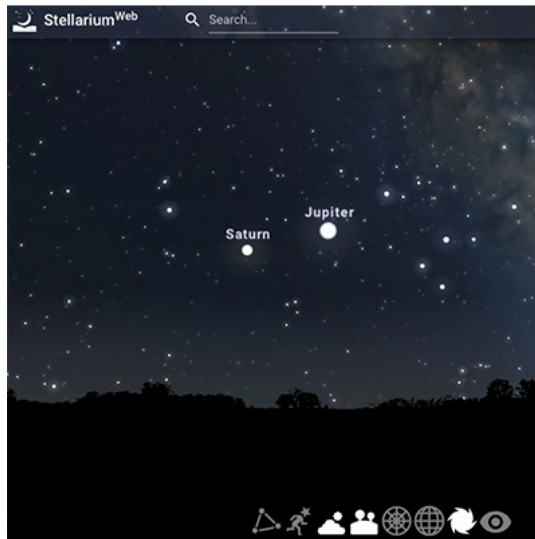




Les planètes Jupiter et Saturne visibles à l'oeil nu !

On pense souvent qu'il faut du matériel pour accéder à l'astronomie mais pas forcément, **tout commence avec nos propres yeux et de la curiosité...**

Regardez vers le Sud-Est autour d'une heure du matin et juste au-dessus de l'horizon, vous verrez deux points lumineux.



Ce ne sont pas des avions ni des étoiles mais bien nos deux géantes gazeuses ! Jupiter, plus lumineuse, sera à droite de Saturne, car elle est deux fois plus près de nous (La Terre).

En juillet, elles seront visibles à partir de 23h30, en août 22h30 et 21h30 en septembre.

Quatre siècles plus tôt, c'est vers ces deux points que Galilée a pointé pour la première fois une lunette. Il y a découvert les quatre plus grosses lunes de Jupiter et les anneaux de Saturne. On sait maintenant qu'elles possèdent plus de soixante-dix lunes chacune !



Saturne



Jupiter

- Pour aller plus loin en astronomie depuis chez soi :
<https://www.geo.fr/aventure/confinement-comment-observer-les-etoiles-depuis-chez-soi-200408>
- Si vous souhaitez observer le ciel en pleine nature à travers un bivouac, Stephen organise des sorties en région parisienne et en France !
<https://www.facebook.com/AstroBivouac>

Très belles soirées étoilées !
Pour suivre Stephen, rendez-vous sur



**A bientôt pour de nouvelles aventures
avec la**



www.maisondelavie.fr
204 Rue de Crimée
75019 PARIS
contact@maisondelavie.fr



Cet email a été envoyé à {EMAIL}.
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Siel Bleu.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Siel Bleu