

Comme à la Maison

Bonjour à tous,

C'est **l'automne** et la petite récréation estivale est terminée... nous voilà donc dans ce quotidien teinté de la Covid-19, des masques à gogo et d'une météo pas forcément très clémente !

Mais malgré tout ça, l'automne n'est-il pas l'occasion de **laisser ses feuilles tomber**, de décanter cette année si « spéciale » et de **se chouchouter**, très fort ? Avec, par exemple, les conseils que nos petites perles vous ont concoctés...

L'automne, c'est aussi **les séjours Maison de la Vie qui reprennent**, et les sourires de nos participants que l'on voit rayonner, même à travers les masques... Car nous avons décidé de reprendre, en faisant très attention... mais avec la conviction chevillée au cœur que la vie, c'est aussi prendre des risques, et qu'on ne peut pas tout arrêter à cause de ce maudit virus. Alors on fait très attention, avec vous, et on se réjouit de ce pied de nez fait à la morosité ambiante, comme un bras d'honneur tendu à cette foutue année 2020 !

Prenons donc soin de nous, faisons attention et respectons bien les consignes sanitaires mais n'allumons pas trop la télé non plus... et organisons des moments de vie tout doux avec ceux qui nous sont chers... c'est tout ce que l'on vous souhaite pour cet automne pas comme les autres.

Vous n'imaginez pas comme on pense fort à vous. Et vous savez quoi ? Le rire et l'amour nous sauveront. Alors on vous envoie une dose cosmique pour cette saison :

<https://www.youtube.com/watch?v=h3gEkwhdXUE&feature=youtu.be>

Prenez soin de vous.

Sébastien et toute l'équipe des séjours.

Dans la cuisine

avec Keren de
Soul Kitchen



Côté cuisine c'est une des périodes les plus riches en explorations culinaires avec l'arrivée de tous les fruits et légumes de saison, gorgés du soleil d'été*, et tout prêts à être transformés en plats réconfortants pour réchauffer le cœur et le corps...

En écho aux suggestions de Céline autour la musique intuitive (que vous découvrirez plus bas), je vous propose de prendre l'opportunité de la richesse et la diversité de produits en cette saison pour **se mettre à l'écoute de vos envies et vos idées en cuisine** et de vous permettre des expériences de cuisine créative et intuitive...

Alors voilà quelques pistes pour se mettre en appétit...

1. Mélanger des fruits et des légumes en salade :

Les pommes, les poires, le kiwi et les agrumes se marient très bien dans des salades composées pour une entrée ou un plat hyper vitaminé ! Essayer avec du chou blanc ou rouge, des carottes, du brocoli ou chou fleur rapés crus, et pour pousser le côté sucré-salé encore plus loin on peut ajouter des fruits secs

et des noisettes ou des amandes pour des salades santé par excellence !

2 . Fabriquer sa pâte d'épices

Des milliers de pâtes d'épices existent mais le plus simple se prépare en mixant de l'ail, du gingembre et du curcuma cru et en le conservant dans un peu d'huile au frigo. Boosteuse d'immunité et pleine de goût, cette pâte peut être ajoutée à toutes nos poelées de légumes en début de cuisson pour nous réchauffer le palais et nous remonter le moral ! C'est un anti-depresseur naturel !

3. Boire des bouillons

A base de champignons séchés, d'algues, ou plus classique au céleri, carotte et oignon, les bouillons sont de retour en cette saison ! Pensez à rajouter une cuillère de miso (pâte d'origine japonaise à base de riz fermenté) dans votre bol au moment de servir pour apporter du goût et de la force à son microbiote !

Et pour finir une touche de douceur...

Recette des pancakes au sarrasin et à la banane



Pancakes sarrasin banane

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 80 gr de farine de sarrasin
- 40 gr d'amidon de maïs (type maizena)
- 180 ml de lait d'avoine
- 1 banane bien mure
- pincée de sel
- 1 cc de poudre à lever
- 1 cc de jus de citron
- 1 CS de miel/ sirop d'érable/ sirop de dattes

Préparation :

1. Écraser la banane et mélanger avec le lait d'avoine, le miel et le jus de citron
2. Mélanger la farine, l'amidon de maïs, la poudre à lever et le sel
3. Verser le liquide dessus et mélanger pour éviter des grumeaux
4. Ajuster avec de l'eau si le mélange est trop épais
5. Verser en pancakes sur une poêle huilée et très chaud
6. Déguster avec des accompagnements sucré ou salé !!

* cc = cuillère à café
* cs = cuillère à soupe

Pour suivre l'actualité de Keren, rendez-vous sur facebook !



Au salon

avec

Céline
d'Afterk
Afterk



En cette période où les jours raccourcissent, je partage avec vous une activité à laquelle j'aime m'adonner, lovée dans mon canapé sous mon plaid : **la musique intuitive.**

La musique intuitive est une forme de musique improvisée.

Je la pratique avec des instruments qui s'utilisent sans apprentissage : un carillon et un kalimba (un petit piano dont les touches sont des lamelles). Chacun de ces instruments joue un ensemble de notes harmonieuses entre elles.

Oubliés les partitions, le solfège, les cours de musique, il s'agit de se laisser porter par l'instrument, ses envies et son humeur.

Je joue avec mon carillon ou ma kalimba, en alternant les notes selon mon inspiration.

Les notes étant harmonieuses entre elles, la mélodie est agréable quoi qu'il arrive.

Je pratique la musique intuitive comme une forme de méditation.

Un moment d'**introspection, de calme**, où mon esprit s'apaise, porté par les vibrations et les douces notes des instruments.

Vous trouverez ci-dessous des extraits de kalimba et de carillon.

Carillon : <https://www.youtube.com/watch?v=FOXl9oJrjPg>

Kalimba : <https://www.youtube.com/watch?v=2hBNig8TBgk>

Bonne écoute et belles improvisations !

Pour suivre l'actualité de Céline, rendez-vous sur ses réseaux

www.afterk.com/



Dans la salle de bain avec Marjorie de Graine de lune



Chocolat à croquer et à poser !

Lors de la dernière recette, nous avons confectionné un gommage afin de nettoyer la peau en douceur et en profondeur. Nous allons maintenant confectionner un masque au chocolat !

A nous le rituel du chocolat en regardant les feuilles tomber ...

Pour cette recette, il vous faudra très peu d'ingrédients :

- Une cuillère à café de chocolat en poudre (98 % de cacao)
- Une cuillère à café de fromage blanc
- Une cuillère à café de miel
-

Il vous suffit de mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte ni compacte ni liquide ; Un peu comme de la pâte à tartiner d'une célèbre marque de supermarché !

Veillez à nettoyer votre visage avant l'application du masque avec une lotion ou eau florale adapté à votre peau.

Appliquez en couche épaisse et laissez poser 10 à 15 min (le masque ne doit pas complètement sécher).

Rincez à l'eau tiède. Plusieurs fois si nécessaire.

N'oubliez pas d'hydrater votre peau à la suite du masque !

Dans cette recette, chaque ingrédient a son utilité :

- Chocolat : ingrédient précieux qui protège des radicaux libres (responsable du vieillissement cutané), protège des agressions extérieures, régénérant, redonne de la souplesse et de l'élasticité, nourrit et répare.
- Le fromage blanc : très bon hydratant, a un effet anti-âge, calme les

inflammations et équilibre les productions de sébum.

- Le miel : comme le chocolat, le miel est un ingrédient précieux ; Il a un grand pouvoir cicatrisant et hydratant.

Voilà, c'est le temps parfait pour un moment cocooning à accompagner d'une tasse de chocolat chaud et d'un bon plaid tout doux...

Pour suivre l'actualité de Marjorie, rendez-vous sur ses réseaux !

www.grainedelune.fr



Au jardin

avec

Sophie de
Siel Bleu



FOCUS Oxygénation !

C'est l'automne ! il est temps de mettre une petite veste et sortir s'oxygéner avant l'hibernation ;-)

Nos 3 conseils pour profiter de cette belle saison :

1. Sortez marcher dans la forêt pour profiter des superbes couleurs d'automne. Commencez par déverrouiller un peu vos chevilles (10 rotations de pied dans un sens puis 10 dans l'autre - idéalement en se tenant en équilibre sur un pied (ou en se tenant / ou assis).

Pendant la marche : **variez les allures**, variez les longueurs de vos pas, accentuez le balancier des bras mais surtout grandissez-vous (port de tête altier : n'oublions pas nous sommes des rois et des reines !) et levez les pieds !

Durée conseillée : minimum 30 min

2. Profitez de l'énergie de la nature en embrassant les arbres.

Un câlin aux arbres ?! et pourquoi pas !

Choisissez l'arbre qui vous attire, enlacez le de toute la longueur de vos bras, écartez un peu vos pieds pour être bien stable et idéalement contre les racines, collez votre buste-front/joue contre le l'écorce...fermez les yeux et profitez des odeurs, des sons et de la plénitude de la forêt en respirant calmement.

Durée conseillée : entre quelques min et à votre guise, des dizaines de minutes...

3. Retournez-vous, collez votre dos à l'arbre ou asseyez-vous pour respirer profondément.

L'idée est de tendre vers la cohérence cardiaque avec l'exercice du 365.

L'idéal de cet exercice est de le réaliser 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 min.

Mais pas de pression, commencez déjà par une minute et essayez d'augmenter la durée de chaque inspi/expi et la durée de l'exercice au fur et à mesure du temps...

Dos droit, épaules ouvertes mais relâchées, jambes décroisées bien ancrées dans le sol, mâchoires décontractées. L'inspiration doit être profonde, régulière et descendre jusque dans le ventre. Plus la respiration est lente, meilleurs sont les bénéfices.

Inspirez pendant 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes (sans pause respiratoire entre les 2). Réalisez cet exercice pendant 1,2,3,4 ou 5 min maximum

Vigilance : cet exercice peut faire tourner la tête au début. Commencez assis et réalisez-le pendant une minute seulement et ce, pendant plusieurs jours avant

d'augmenter la durée.



Pour suivre le Groupe Associatif Siel Bleu, rendez-vous sur les réseaux !

www.sielbleu.org



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