Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER

Chronique mensuelle 03

Prise de conscience
La cantinière

Graines germées
Le germoir

Au fil de l'eau
Les Licornes

Tarot de Marseille
Comment nettoyer votre tarot ?

Jeux
Le secret de l'escargot

Mon jardin extraordinaire
Solstice d'été

La recette du mois
Moussaka végétarienne

Découverte de notre personnalité
Le mandala intérieur

Dame nature
Les rouges queues

Chakra principal sacré
Comment vous respectez et être vrai ?

Tradition chinoise
Découverte du système Buqi

Les heures miroirs
La synchronicité

Homéopathie
Comment lutter contre les piqûres de moustiques ?

Le Kéfir
La boisson de l'été

Activité en famille
Construire une cabane pour mieux se construire

Agenda - Évènements
Web.Conférences - Web.Formations

NUMÉROLOGIE CONSTELLAIRE
Influences journalières
du 07 juin au 13 juillet 2021

Juin 2021
N° 03

www.jeanmarieschneider.fr

Sommaire

3 Édito
Jean-Marie SCHNEIDER

5 NUMÉROLOGIE CONSTELLAIRE
influences journalières
du lundi 07 juin au mardi 13 juillet 2021
Jean-Marie SCHNEIDER

Chroniques

8 Prise de conscience
Comment je suis devenue cantinière
Martine SAUTORY

10 Les graines germées
Le germoir en terre cuite
Valérie DENEKEN

14 Au fil de l'eau
Les Licornes
Chantal METZINGER

16 Tarot de Marseille
Comment nettoyer votre jeu de tarot ?
Véronique DAMILLEVILLE

21 Jeu
Le secret de l'escargot
Danièle SIEGLER

22 Mon jardin extraordinaire
Solstice d'été
Danièle SIEGLER

26 La recette du mois
Moussaka végétarienne
Denise RUCH

30 Découverte de notre personnalité
Le mandala intérieur
Anne Tamara CHRISTOPHE

34 Dame nature
Les rouges queues
Zita SCHMITT

36 Chakra principal sacré (deuxième partie)
Comment vous respecter et être vrai ?
Jean-Marie SCHNEIDER

41 Tradition chinoise
Découverte du système BUQI
Michel GENOUX

42 Les heures miroirs
La synchronicité (Deuxième partie)
Christelle BOULHO

44 Homéopathie
Comment lutter contre les piqûres de moustiques ?
Geneviève De LACOSTE

48 Kéfir
Le Kéfir boisson idéale de l'été
Sylvie CHRISTOPHE

50 Activité en famille
Construire sa cabane pour mieux se construire
Laeticia PLISSON

Évènements

Bibliothèque de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER

Mise en garde du Rédacteur
Avis de non-responsabilité

La **Chronique mensuelle des Petits Secret de Jean-Marie SCHNEIDER** s'adresse à tous ceux qui sont prêts à évoluer et à s'engager sur la route de leur succès.

Les **chroniqueurs/euses** vous apporteront des conseils et des connaissances bénéfiques pour vous aider à avancer dans votre vie.

Ces approches différentes vous apporteront des informations complémentaires à vos connaissances existantes.

Les Chroniqueurs/euses sont et restent entièrement responsables de leurs propos, de leurs connaissances, de leurs créations ou de leurs opinions.

L'**éditeur permet à chacun des Chroniqueurs/euses de s'exprimer dans sa spécialité**.
Il se réserve le droit de filtrer les informations ne correspondant pas à l'éthique de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER.

Les droits d'auteurs des Chroniqueurs/euses restent en totalité leur propriété. Toutefois, ils accordent à la Chronique des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER le droit d'exploitation de leurs écrits.

Les coordonnées des **Chroniqueurs/euses** sont inscrites sur leur bannière respective pour permettre aux lecteurs et aux lectrices de communiquer directement avec eux.

Les Lecteurs de la Chronique doivent dans la mesure du possible faire preuve de discernement et **adhérer seulement à ce qui leur permet de faire avancer leurs connaissances**.

Rédaction
BP 21
68250 ROUFFACH
France
Tél. 06 80 68 04 46
E-mail
jmd.formation@wanadoo.fr
FR62 311 577 241

Édité par
Éditions-JMD
BP 21
68250 ROUFFACH
France
Tél. 06 80 68 04 46
E-mail
editions-jmd@wanadoo.fr

Éditeur et
Directeur de la publication
Jean-Marie SCHNEIDER

Coordinatrice des évènements de l'Académie des Petits Secrets de JMS
Denise RUCH

Imprimé en France
N° 03-Juin 2021

Chroniqueurs/euses
Anne Tamara CHRISTOPHE
Chantal METZINGER
Christelle BOULHO
Danièle SIEGLER
Denise RUCH
Geneviève De LACOSTE
Jean-Marie SCHNEIDER
Laetitia PLISSON
Martine SAUTORY
Michel GENOUX
Sylvie CHRISTOPHE
Valérie DENEKEN
Véronique DAMILLEVILLE
Zita SCHMITT

Édito

La 3ème parution de la Chronique des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER vient de voir le jour.

Merci à Laetitia et à Michel d'avoir rejoint l'équipe des Chroniqueurs.
Merci aussi à tous les autres Chroniqueurs pour leur ténacité.

La sortie de la Chronique papier a eu un bon impact et beaucoup de personnes ont apprécié cette formule.

Je vous rappelle que l'inscription à cette Chronique vous permet d'accéder à votre espace personnel gratuit où vous pourrez retrouver :

- la Chronique N° 1 du mois d'AVRIL 2021
- la Chronique N° 2 du mois de MAI 2021
- les Chroniqueurs
- la bibliothèque
- et bien sûr la Chronique N° 3 du mois de JUIN 2021.

Vous pourrez également télécharger les différents pdf et visionner les différentes vidéos.

Dans cette édition, Danièle vous propose, pour la 1ère fois, un rébus pour vous encourager à avancer dans votre vie (un peu plus vite que l'escargot).

Vous pourrez, comme la parution dernière, accéder aux évènements du mois de JUIN 2021 ainsi qu'à la Librairie.

Merci de bien vouloir transmettre cette Chronique à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées par les petits conseils des Chroniqueurs.

Jean-Marie SCHNEIDER

Je vous donne rendez-vous sur : **www.jeanmarieschneider.fr**

Jean-Marie SCHNEIDER
Éditeur
Rédacteur en chef de la Chronique des Petits Secrets de JMS
Auteur - Formateur - Conférencier international
jmd.formation@wanadoo.fr

Influence numérologique constellaire des Poissons dans la Constellation zodiacale des Gémeaux et du Cancer

du Lundi 07 juin 2021(158) au mardi 13 juillet 2021(194) gérée par le Guide Spirituel de la Volonté

Jean-Marie SCHNEIDER
Rédacteur en chef de la Chronique des Petits Secrets de JMS
Auteur - Formateur - Conférencier international
jmd.formation@wanadoo.fr

Influence numérologique constellaire des Poissons dans la Constellation zodiacale des Gémeaux et du Cancer

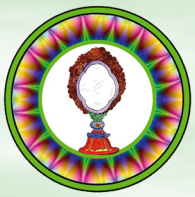
Du lundi 07 Juin 2021(158) au mardi 13 Juillet 2021 (194) à 12 h 00

Durant ces 36 jours, cette période vous incite au **renouveau**. Elle vous aide à créer, à enseigner et à avoir le dessus. Elle facilite votre équilibre spirituel. Elle vous aide à découvrir votre véritable personnalité, elle ouvre, en accord avec vous-même, les chemins du renouveau.

158 07 juin
159 08 juin
160 09 juin
161 10 juin
162 11 juin

Du dimanche 07 juin 2021 (158) à 12 h 01
au vendredi 11 juin 2021 (1194) à 24 h 00

Vous **sortez** de l'influence de la **Constellation numérologique du Verseau** pour entrer dans la **Constellation numérologique des Poissons**.
Vous quittez l'influence du **Chiffre 7** pour entrer dans celle du **Chiffre 1**.
Cette période vous incite à ranger les évènements qui ne vous conviennent pas. Elle vous incite à vous voir tel que les autres vous voient afin d'être reconnu. Elle vous aide à vous libérer de apparences
Elle est en **lien** avec le **SPB du Reflet de la Personnalité.**
Durant cette période**, le Cyprès** et la **Lépidolite** vous aideront à prendre des décisions et à augmenter votre force et votre ténacité pour terminer ce qui est commencé.
La couleur de cette période est le vert.


Symbole Porte-bonheur du Reflet de la personnalité

Cyprès

Lépidolite

163 12 juin
164 13 juin
165 14 juin
166 15 juin
167 16 juin

Du samedi 12 juin 2021 (163) à 00 h 01
au mercredi 16 juin 2021 (167) à 12 h 00

Vous entrez dans l'influence de la **Constellation numérologique du des Poissons et du Chiffre 1.**
Cette période vous incite à vous prouver la réalité.
Elle vous aide à prévoir. Elle vous aide à dépasser les difficultés du moment. Elle facilite la projection dans le futur pour mieux réagir au présent.
Elle vous aide à ressentir ce qui ne vous convient pas.
Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur du Chemin**.
Durant cette période, le **Frêne** et l'**Hématite** vous aideront à renforcer la confiance en vous en prenant conscience de vos besoins vitaux.
La couleur de cette période est le jaune.

Symbole Porte-bonheur du Chemin

Frêne

Hématite

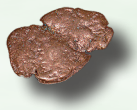
167 16 juin
168 17 juin
169 18 juin
170 19 juin
171 20 juin

Du mercredi 16 juin 2021 (167) à 12 h 01
au dimanche 20 juin 2021 (171) à 24 h 00

Vous entrez dans le 1er **quart montant** de la **Constellation numérologique des Poissons et du Chiffre 1.**
Cette période vous incite à sortir de vos habitudes pour créer, construire pour avancer dans votre vie. Elle vous invite à rechercher le maximum d'informations pour vous enrichir mentalement et spirituellement. Elle vous aide à sortir de la solitude et de la morosité.
Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur de la Créativité**.
Le **Saule** et le **Cuivre natif** vous aideront à découvrir de nouveaux éléments vitaux pour comprendre les messages de votre inconscient.
La couleur de cette période est le vert.

Symbole Porte-bonheur de la Créativité

Saule


Cuivre natif

Influence numérologique constellaire des Poissons dans la Constellation zodiacale des Gémeaux et du Cancer

Du lundi 07 Juin 2021(158) au mardi 13 Juillet 2021 (194) à 12 h 00

Durant ces 36 jours, cette période vous incite au **renouveau**. Elle vous aide à créer, à enseigner et à avoir le dessus. Elle facilite votre équilibre spirituel. Elle vous aide à découvrir votre véritable personnalité , elle ouvre, en accord avec vous-même, les chemins du renouveau.

172 21 juin
173 22 juin
174 23 juin
175 24 juin
176 25 juin

Du lundi 21 juin 2021 (172) à 00 h 01
au vendredi 25 juin 2021 (176) à 12 h 00

Vous entrez dans le **2e quart montant** de la **Constellation numérologique des Poissons et du Chiffre 1.**

Cette période vous incite à entendre et écouter pour découvrir de nouveaux horizons. Elle vous aide à ne plus être déstabilisé par les évènements. Elle vous aide à ne plus porter tous les malheurs du monde. Et elle vous aide à vous protéger des évènements imprévus venant de personnes insoupçonnées. Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur de la Découverte.** L'**Olivier** et la **Larvikite** vous aideront à compenser les énergies dépensées par vos découvertes.

La couleur de cette période est le bleu foncé.

Symbole Porte-bonheur de la Découverte

Olivier

Larviktite

176 25 juin
177 26 juin
178 27 juin
179 28 juin
180 29 juin

Du vendredi 25 juin 2021 (176) à 12 h 01
au mardi 29 juin 2021 (180) à 24 h 00

Vous entrez dans le **premier quart descendant de la Constellation numérologique des Poissons et du Chiffre 1.**

Cette période facilite la transmission de la connaissance. Elle aide à transmettre les connaissances comprises, appliquées et vérifiées. Elle facilite la découverte de la vocation. Elle aide à être vrai dans les moments difficiles de la vie.

Elle est en lien avec **le Symbole Porte-bonheur de la Décision.** Dans cette période, le **Noyer** et l'**Améthyste** vous aideront à clarifier votre esprit en dissipant les illusions. Ils vous aideront à percevoir, à ressentir.

La couleur de cette période est le bleu ciel.

Symbole Porte-bonheur de la Décision

Noyer

Améthyste

181 30 juin
182 1 juillet
183 2 juillet
184 3 juillet
185 4 juillet

Du mercredi 30 juin 2021 (181) à 00 h 01
au dimanche 04 juillet 2021 (185) à 12 h 00

Vous entrez dans le **deuxième quart descendant de la Constellation numérologique des Poissons et du Chiffre 1.**

Cette période vous aide à ne plus vous mentir à vous-mêmes, à être vrai et à agir. Elle vous aide à percevoir les informations pouvant vous faire évoluer tout en gardant vos propres convictions.

Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur de la Pureté**.

Dans cette période, le **Peuplier** et le **Quartz roulé** vous aident à agir en fonction de vos croyances et de vos convictions.

La couleur de cette période est le violet.

Symbole Porte-bonheur de la Pureté

Peuplier

Quartz roulé

Influence numérologique constellaire des Poissons dans la Constellation zodiacale des Gémeaux et du Cancer

Du lundi 07 Juin 2021(158) au mardi 13 Juillet 2021 (194) à 12 h 00

Durant ces 36 jours, cette période vous incite au **renouveau**. Elle vous aide à créer, à enseigner et à avoir le dessus. Elle facilite votre équilibre spirituel. Elle vous aide à découvrir votre véritable personnalité , elle ouvre, en accord avec vous-même, les chemins du renouveau.

185 4 juillet
186 5 juillet
187 6 juillet
188 7 juillet
189 8 juillet

Du dimanche 04 juillet 2021 (185) à 12 h 01
au jeudi 08 juillet 2021 (189) à 24 h 00

Vous quittez l'influence de la **Constellation numérologique des Poissons** et du **chiffre 1**.
Cette période vous aide à vous libérer des veilles croyances afin de retrouver votre enfant intérieur pour avancer dans votre vie en toute individualité. Elle vous aide à ne plus subir, à vous remettre en question et à réagir pour ne plus vous laisser éteindre par les autres.
Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur « Avoir le dessus ».**
Dans cette période, l'**Orme** et la **Chalcopyrite** vous aideront à préserver votre équité et votre harmonie. Ils vous aideront à vous libérer des freins qui vous empêchent d'avancer aujourd'hui et à accepter vos faiblesses.
La couleur de cette période est le violet.

Symbole Porte-bonheur « Avoir le dessus »

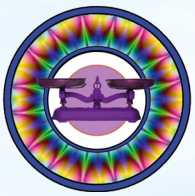
Orme

Chalcopyrite

190 9 juillet
191 10 juillet
192 11 juillet
193 12 juillet
194 13 juillet

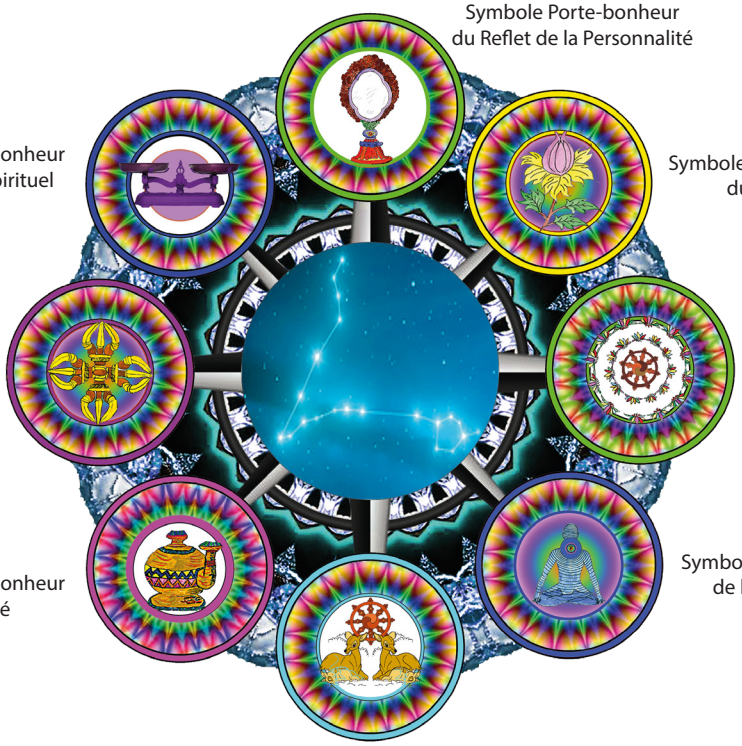
Du vendredi 09 juillet 2021 (190) à 00 h 01
Au mardi 13 juillet 2021 (194) à 12 h 00

Vous sortez de l'influence de la **Constellation numérologique des Poissons et du Chiffre 1** pour vous préparer à entrer dans la **Constellation numérologique du Bélier** et du **Chiffre 6.** Cette période vous aide à sortir de la peur et du syndrome de l'imposteur pour oser transmettre vos connaissances. Elle vous aide à être reconnu et à réfléchir à qui vous transmettez votre savoir.
Elle est en lien avec le **Symbole Porte-bonheur de l'Équilibre spirituel.**
Dans cette période, le **Pin** et la **Manganocalcite** vous aideront à être entier à contrôler votre égo et à apprécier les marques de reconnaissance.
La couleur de cette période est le bleu ciel.


Symbole Porte-bonheur de l'Équilibre spirituel

Pin

Manganocalcite



Jean-Marie SCHNEIDER
jmd.formation@wanadoo.fr

Martine SAUTORY
martine.sautory@outlook.com

Comment je suis devenue cantinière

Décidément cette pandémie aura eu une grande influence sur mon quotidien (**voir la Chronique N°2**). Il faut dire que celui-ci a bien changé. Je passais souvent mes journées, seule à travailler chez moi, libre d'aller et venir au gré de mes activités et de mes rendez-vous. Au premier jour du confinement, cette tranquillité a volé en éclats. L'appartement s'est vu rempli sept jours sur sept, vingt-quatre heures sur vingt-quatre de cinq bouches à nourrir !

Si mon mari me disait qu'il se contenterait d'un sandwich à midi, cette idée ne semblait pas satisfaire mes fils. Eux qui cuisinent plus que leur père, se voyaient bien se préparer leurs petits plats comme ils avaient appris à le faire dans leurs chambres d'étudiants. J'étais de leur côté : de bons repas nous aideraient à tenir le coup ! Il n'était pas question de déprimer. L'alimentation et les plaisirs de la table partagés ensemble devaient nous permettre de dépasser la monotonie de nos journées. Quitte à devoir m'organiser autrement je décidais non sans mal, contrainte et forcée par les évènements, de consacrer plus de temps que d'habitude à la préparation des repas. Moi qui me mettais aux fourneaux surtout pour les grandes occasions et les diners entre amis, je choisis de me retrousser les manches.

L'été précédent j'avais acheté le best of des recettes d'un magazine culinaire tellement inspirant que j'en avais offert un exemplaire à tous mes enfants. En peu de temps il est devenu ma Bible. Plusieurs fois par semaine, je me plongeais dans ses recettes essayant de combiner des successions de menus variés : végétariens, asiatiques, exotiques, mexicains, nord-américains, traditionnels... équilibrés et originaux qui nous transporteraient gustativement et visuellement dans de lointains univers.
Je faisais de longues listes de courses pour éviter de sortir trop souvent. Petit à petit mon tiroir à épices s'est garni de flacons aux parfums évocateurs de cardamone, d'anis vert, de currys inconnus, de graines de courges, de tournesol, de pignons et de fruits secs et à coques. Les huiles d'olive, de sésame, de lin ; les vinaigres balsamiques blanc et rouge, de riz ; les condiments dont les moutardes à l'ail des ours, au basilic ; les farines d'épeautre, de riz se sont multipliés, éprouvant la patience de mon mari enclin à plus d'ordre et de minimalisme.

Au fil des jours ma cuisine a évolué.
De pâtissière, je suis devenue chef de partie. L'ail, les cébettes, les herbes fraîches se sont invités dans nos assiettes et curieusement plus personne ne s'en plaint. Graduellement ma palette culinaire s'est enrichie et développée, j'ai fait mes gammes de cantinière. Mon magazine usé a doublé de volume. Bien sûr il y a eu des jours de lassitude et de découragement où je laissais les miens nous faire : salades, boulettes et penne... Mais maintenant je me surprends à me lancer dans des associations inédites et à oser faire du pain ! Et ce qui me ravit aujourd'hui c'est que toute la famille me suit ☺

Martine SAUTURY
martine.sautory@outlook.com

Recettes ou pas recettes ?

Suivre des recettes m'a permis d'oser aller vers de la nouveauté et de découvrir des ingrédients mais certains préfèrent reproduire des plats de mémoire et laisser parler leur créativité. A chacun sa méthode ! L'une n'empêche pas l'autre. L'important est de se faire plaisir et de faire plaisir aux autres car quoi de plus satisfaisant que d'entendre : « tu m'enverras ta recette ! »
Les épices, les condiments et les aromates ont aussi des bienfaits thérapeutiques reconnus depuis des siècles.
Il existe une abondante littérature à ce sujet.
Vous trouverez par exemple des informations sur le site de **Loïc Plisson**
https://sesoignerautrement.net/

Crédits photos © Martine Sautory Juin 2021

Valérie DENEKEN
valeriedeneken@gmail.com

« LES GRAINES GERMÉES »

Je vous propose de découvrir l'aliment vivant le plus riche et énergétique que vous pouvez trouver dans toute la palette de super-aliments qui nous est proposée actuellement.
En plus des vitamines, des fibres, des minéraux et des enzymes qu'elles nous offrent à des concentrations exceptionnelles, les graines germées ont également un taux vibratoire très élevé.

Ce n'est pas étonnant puisque que la graine en germination qui se « réveille », développe une énergie considérable et porte en elle toute la force et l'énorme potentiel d'une plante complète.

Bref, les graines germées sont au top des aliments « biogéniques », c'est à dire qui apportent le plus d'énergie et de vitalité.

La bonne nouvelle c'est qu'il est très facile de produire vous-même, chez vous, ces petites bombes nutritionnelles de manière très simple.

Il y a plusieurs manière de faire, mais je vous propose aujourd'hui celle qui me convient le mieux.

J'utilise un **germoir en terre cuite** avec deux étages pour les graines, un étage pour récupérer l'eau de rinçage et un couvercle.
A mes débuts, j'utilisais un **germoir en plastique**, mais je préfère la terre cuite pour ses qualités naturellement respirantes qui permettent de maintenir une humidité optimale à la germination des graines et ainsi éviter les moisissures.

Pour cette récolte, j'ai utilisé des graines de poireau pour leur saveur relevée très proche de l'oignon et un mélange « punchy » composé de graines d'alfalfa, de radis et de fenouil.
Je vous conseille d'utiliser au début des mélanges tout prêt de graines afin de découvrir plusieurs saveurs en une seul récolte et d'avoir un mélange de graines ayant un rythme de germination identique.

Voici comment procéder :

1. Faire tremper au maximum une cuillère à soupe rase de graines pendant 8 h dans un bol d'eau froide. Utiliser un bol pour les graines de poireau et un bol pour le mélange, car les rythmes de germination ne sont pas les mêmes et il ne faut donc pas les mélanger.

2. Garnir les fonds des plateaux percés du germoir avec un papier essuie-tout, pour éviter que les graines ne tombent par les trous, ainsi que pour faciliter la récolte et le nettoyage du germoir.

3. Verser les graines avec l'eau du bol sur un des plateaux : le poireau sur un étage et le mélange sur l'autre.

4. Répartir délicatement les graines sur le papier et laisser s'égoutter l'eau dans le bol de récupération du fond du germoir.

5. Placer le couvercle et disposer le germoir au bord d'une fenêtre si possible, en tout cas à la lumière du jour, mais pas en plein soleil.

Il faudra ensuite rincer les graines chaque jour, idéalement le matin et le soir, en versant un petit verre d'eau sur le plateau du haut qui à son tour arrosera le plateau du bas.
Je vous conseille d'inverser régulièrement l'ordre des plateaux, pour que toutes les graines profitent de l'eau directe de manière équitable.

Lorsque le réservoir du germoir est plein d'eau, utilisez la pour arroser vos autres plantes d'intérieur, car grâce au contact avec les graines, cette eau contient déjà des éléments nutritifs. Laisser le couvercle sur le germoir pendant toute la phase de germination.

Jour 4 des graines du mélange Punchy

Jour 4 des graines de poireau : rythme plus lent !

Jour 4 graines du mélange Punchy

Jour 4 graines de poireau

Jour 6 des graines du mélange Punchy : même dans l'obscurité du germoir, les germes se dressent vers la lumière alors qu'ils ne sont pas encore exposés aux UV, comme le montre leur couleur jaune.

Jour 6 des graines de poireau

Jour 6 graines du mélange Punchy

Jour 6 graines de poireau

Jour 7 des graines du mélange Punchy : les germes ont atteints le stade « 2 feuilles » et ont passé la journée à la lumière au premier étage du germoir sans le couvercle, ce qui leur a permis de développer la précieuse chlorophylle qui leur donne cette belle couleur verte. C'est le moment de la récolte !

Jour 7 des graines de poireau : il faut encore attendre un peu.

Jour 7 graines du mélange Punchy

Jour 7 graines de poireau

Jour 12 des graines de poireau : il faut plus de patience, mais cela en vaut la peine. Après avoir passé la journée à la lumière du jour, la belle couleur verte est là, c'est (enfin) le temps de la récolte !

Jour 12 graines de poireau

6. Récolter les graines en retirant délicatement le papier du plateau et détacher doucement les germes du papier, puis les déposer dans un récipient hermétique et les conserver au maximum 4 jours au réfrigérateur.

Vous pouvez consommer cette nourriture vivante en la déposant sur vos salades ou sur des veloutés de légumes par exemple. En revanche, il ne faut jamais les cuire ou les laisser tremper dans une vinaigrette pour éviter de perdre tous leurs bienfaits.

Pour les faire accepter par les enfants, faites-les participer aux soins de germination pendant tout le processus en leur expliquant qu'ils vont faire pousser des « mini-salades » qu'ils pourront déguster bientôt. Cette méthode a bien fonctionné pour mes enfants qui en consomment volontiers.

Lorsque vous aurez un peu plus d'expérience, vous pourrez réaliser vos propres mélanges de graines, organiser un roulement dans la germination pour avoir des récoltes régulières et même pourquoi pas tester les graines « mucilagineuses ».

Je vous souhaite de belles cultures et d'agréables découvertes gustatives tout en faisant beaucoup de bien à votre corps.

Valérie DENEKEN
valeriedeneken@gmail.com

Chantal METZINGER
Artiste peintre
cissemannv@gmail.com

En ce mois de juin, dans quel lieu aimerais-je vivre mon rêve éveillé ?
Un lieu qui n'en est pas vraiment un, puisque hors de l'espace et du temps.

Chantal METZINGER - Artiste peintre - Tableau « Les licornes » - 10 avril 2021
60 cm sur 60 cm - Peint sur toile en coton - Technique : peinture acrylique

Chantal METZINGER
cissemannv@gmail.com

Pinceau à la main me voici devant la toile vierge.
Que vais-je peindre ?
Quel va être mon fil conducteur ?
Qu'est-ce qui m'inspirerait pour cet agréable mois de juin ?

Après un temps de réflexion, qui dura un certain temps.
Je prends le pinceau, et le trempe dans les pots de nuances de bleu et de blanc.
Je le laisse courir de-ci de-là, créant le ciel d'une ambiance vaporeuse et éthérée.

Je trace le premier fond de la cascade, des rochers, de la végétation verdoyante, ainsi que des grands arbres élancés qui prennent place au centre d'un îlot de végétation.
Un escalier de pierre descend vers la cascade.

De l'autre coté de la rive se crée un abri d'arbres touffus qui s'élancent vers le ciel afin d'y chercher la lumière.
La nature est toujours à la recherche de cette lumière, source de toute vie.
J'applique par petites touches les feuilles des arbres, ainsi que les jeux d'ombres et de lumière dans le paysage, qui peu à peu se dessine.
Votre sensibilité vous laissera percevoir les habitants cachés dans la végétation et les rochers.

C'est au tour de la cascade de prendre vie. Je lisse le cours de l'eau, et y applique le tumulte de l'écume.

Je me pose un moment, me laissant imprégner de l'ambiance du tableau.
Je ferme les yeux afin d'intégrer le flot de mes émotions.
En les ouvrant à nouveau, me voilà marchant pied nus sur l'herbe et la mousse.
Je respire les odeurs de la forêt, et le ruissellement de l'eau fraiche enchante mes oreilles.
J'aime le bruissement du souffle d'Éole dans les arbres.

Me revoilà assise face au paysage afin de prendre du recul.
Un moment de pause, ce qui me permet un regard neuf sur le tableau.
J'applique par touches des effets d'ombre et de lumière pour accentuer les contrastes.
Et là, je perçois une licorne qui sort de la brume de la forêt. Je la dessine face à la cascade.
Elle regarde avec attention et bienveillance la jeune licorne qui se désaltère près des arbres touffus.
Tout est paisible et serein.
Un soupçon de magie flotte dans l'air.
Je pose mon pinceau avec un sentiment de légèreté et de joie.

Chantal METZINGER
cissemannv@gmail.com

Chantal METZINGER - Artiste peintre
Tableau « Au petit matin » - 8 mars 2021
84 cm sur 43 cm - Peint sur toile synthétique
Technique : peinture acrylique

Chantal METZINGER - Artiste peintre
Tableau « Le lever du soleil» - 10 avril 2021
80 cm sur 40 cm - Peint sur toile synthétique
- Technique : peinture acrylique

Véronique DAMILLEVILLE
Formations au Tarot de Marseille
www.tiragedetarot.net/ - verodaeditions@gmail.com

Comment nettoyer votre jeu de tarot et vous relier à lui ?

Vous vous êtes souvent posé cette question, sans vraiment savoir quoi faire, ni comment le faire.
Voici deux étapes essentielles ; l'une pour lui apporter une belle énergie et l'autre pour vous relier à votre jeu et bénéficier d'une reliance optimale.
Ces techniques s'appliquent également à un autre outil de travail personnel (oracle, pendule…).

I – 1ere étape : comment nettoyer son jeu

1. Pourquoi nettoyer un jeu ?

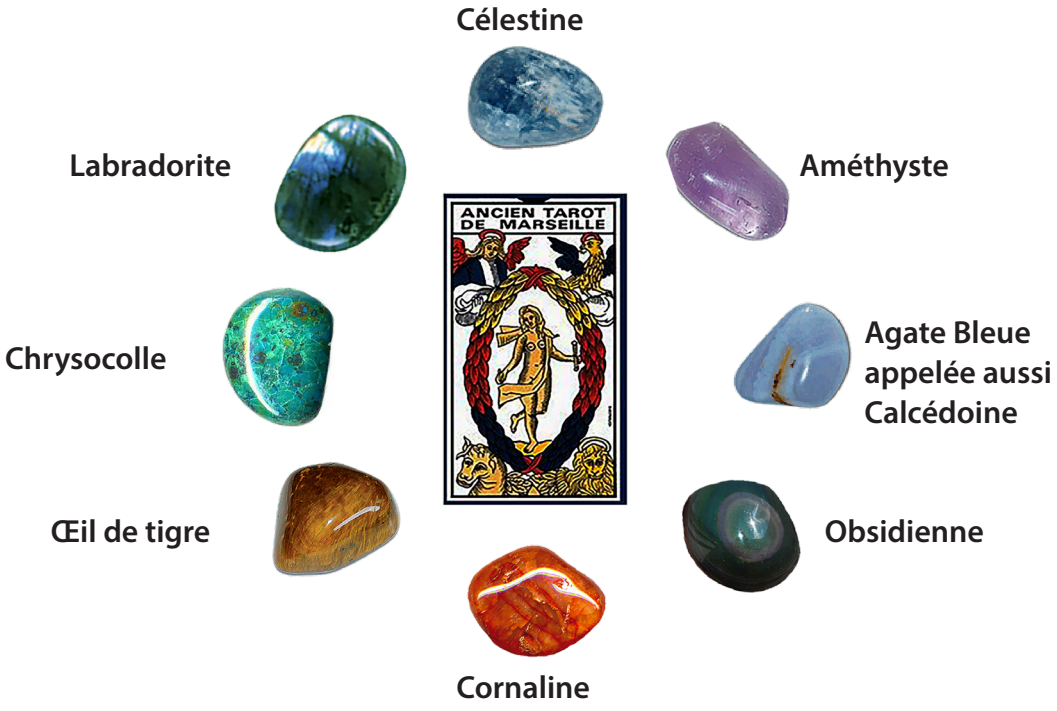
Ces raisons peuvent vous amener à avoir envie d'insuffler une nouvelle énergie au jeu que vous possédez.

- La première (et la plus importante), vous en avez envie ou vous sentez qu'il faut le faire.
- Vous venez d'acheter un jeu ou on vous en a offert un et vous avez envie d'y mettre des énergies personnelles.
- Vous avez acheté un jeu d'occasion ou on vous a offert un jeu qui a servi à quelqu'un.
- Votre jeu a servi à des tirages dans une consultation qui a déchargé pas mal d'énergie.
- Votre jeu a été touché, manipulé par d'autres personnes.
- Cela fait pas mal de temps que votre jeu dort dans sa boîte.
- Vous avez l'impression que votre tirage reste bloqué sur la consultation précédente…

Toutes les raisons sont bonnes dès lors que vous avez envie de le faire.

2. Nettoyer, changer, apporter une belle énergie à votre jeu

Je vous propose d'utiliser un **mandala de pierres**.
C'est une technique très agréable qui à la fois énergisera votre jeu et la pièce dans laquelle vous faites vos tirages. Vous placerez votre jeu au centre de ce mandala de pierres.
J'ai choisi parmi elles, les pierres qui vous apporteront la meilleure énergie vibratoire, ce mandala chargera positivement votre jeu d'une nouvelle énergie.



Cliquez sur ce lien pour accéder au Bon de commande des minéraux

http://www.methode46.net/pv-pierres-chronique-juin/

Je vous propose :

- la **Chrysocolle**
Pour ses propriétés de protection de la négativité ambiante et de toutes les énergies négatives d'une maison. Elle favorise la méditation, absorbe les émotions négatives. Elle aide à accepter et gérer les situations difficiles en vous apportant une belle énergie intérieure.

- l'**Agate Bleue** appelée aussi **Calcédoine**
Elle est la pierre idéale pour harmoniser l'énergie et d'apaiser nos lieux de vie ou lieux professionnels. C'est une très bonne pierre de communication.

- l'**Améthyste**
Elle a la propriété de purifier l'atmosphère des lieux où elle se trouve et de procurer détente et paix. Elle favorise la concentration, la clarté d'esprit et la méditation. L'améthyste a le pouvoir de purifier des objets, d'autres pierres, et des lieux.

- la **Célestine**
Une pierre qui a la propriété de purifier les lieux et de stimuler la communication et la clairvoyance. Elle aide à atteindre un niveau de perception plus élevée.

- la **Cornaline**
Dans notre environnement et espace de vie, la cornaline, pierre de protection, apporte l'abondance et protège la maison de la négativité. Elle apporte la positivité et améliore la communication dans les relations.

- la **labradorite**
Est une pierre de protection incontournable. Elle joue à la fois le rôle de bouclier et d'éponge. De bouclier car elle protège des maux d'autrui. D'éponge car elle absorbe les énergies négatives et les dissout. Idéale en tous lieux.

- l'**Obsidienne**
L'obsidienne est une pierre extrêmement protectrice qui agit vite. Elle forme un bouclier contre la négativité. Elle est très utile aux thérapeutes. C'est une pierre qui favorise la clairvoyance. Pas besoin de la nettoyer, ni de la purifier.

- l'**Œil de tigre**
C'est la pierre protectrice par excellence des influences négatives. Elle aide à atteindre ses objectifs en favorisant la clarté d'intention.

Cliquez sur ce lien pour accéder au Bon de commande des minéraux

http://www.methode46.net/pv-pierres-chronique-juin/

3. Comment les utiliser ?
Disposez les pierres en cercle et posez le jeu au milieu dans son emballage carton ou sorti de son emballage.
Le mandala que je vous propose fonctionne très bien, mais vous pouvez le modifier comme vous le souhaitez en vous inspirant de celui-ci. Fiez-vous à votre ressenti. Vous pouvez aussi choisir d'autres pierres pour leurs vertus.

4. Combien de temps ?
L'effet est quasi immédiat, mais laissez-les quelques jours ou autant qu'il vous plaira, puis nettoyez-les pour les réutiliser ou pour les ranger.

5. Où trouver ces pierres ?
En suivant ce lien, vous trouverez la page du site de **Jean Marie-Schneider**, je vous recommande ses pierres pour leur qualité vibratoire.

Image personnelle
Veronique verod@editions.

II - Comment vous connecter à votre jeu de tarot ?

1. Voici un conseil tout simple

Mon conseil est de vous relier à vos cartes pour relier vos énergies à celles des cartes, cela fait un pont entre les cartes (et leur symbolique) et votre inconscient supérieur. En faisant un minimum de préparation vous créez une bonne énergie.

Voici 3 façons de faire qui prennent quelques minutes et sont largement suffisantes :

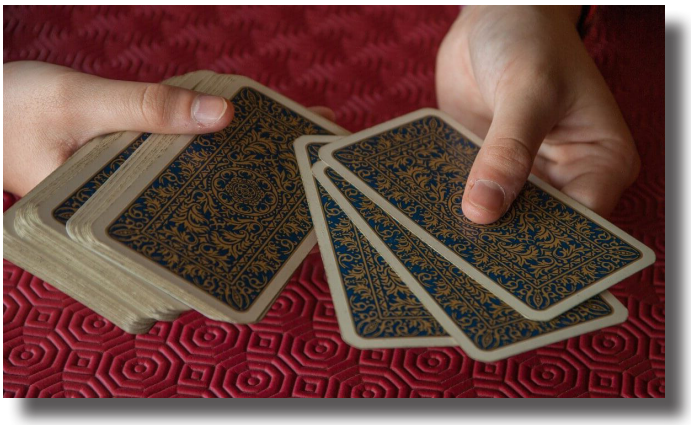
Imprégnez-les de votre énergie :
Sortez votre jeu de sa boîte et battez toutes les cartes. Étalez-les ensuite sur la table et brassez-les à deux mains, reprenez-les et battez-les à nouveau, rassemblez-les, elles sont prêtes à être utilisées.

Visualisez leur énergie positive :
Prenez les cartes dans vos mains et concentrez-vous sur elles en méditant sur une image positive, une lumière, une chaleur ou l'énergie universelle. Cette concentration de type méditation vous recentre. Vous pouvez faire ce petit exercice de détente et de concentration avant chaque consultation. Cela a un effet apaisant et bénéfique.

Nourrissez positivement votre inconscient
De nombreux tarologues font un nettoyage du lieu et des objets qu'ils utilisent autour de leur espace de lecture. Le but de ce nettoyage est de vous y sentir bien, et seulement cela. Certaines personnes pensent que leur jeu de tarot a constamment besoin d'être nettoyé pour bannir les mauvaises énergies ou les blocages qui pourraient se glisser dans leurs cartes.

Cette façon de procéder peut avoir un petit inconvénient au niveau de votre pensée et surtout au niveau de votre inconscient. Vous lui glissez le message que des énergies négatives peuvent s'emparer de votre jeu et peuvent fausser vos tirages et lectures de cartes. Vous finirez par générer un doute qui encombrera votre esprit et vous mènera à croire que vos cartes sont régulièrement polluées et risquent de ne pas vous « parler ».

Quand le doute s'immisce, les blocages de lecture des cartes surviennent, entretiennent les doutes, qui génèrent les blocages et ainsi de suite …



En vérité …

Ce jeu sera comme vous croyez qu'il est : positif ou pollué.

Si vous avez la croyance que votre jeu possède d'emblée et avec vous, une très bonne énergie, c'est le mieux que vous puissiez faire.
Votre jeu de tarot est l'outil intermédiaire et le prolongement de votre conscience supérieure.
Remerciez ce jeu et vous-même de pouvoir vous permettre d'en recevoir les messages.

Un dernier conseil très utile, j'en ai un peu parlé au début de cet article, vous avez l'impression que votre tirage reste bloqué sur les énergies ou le tirage de la dernière consultation, alors il va vous falloir retourner au point neutre.

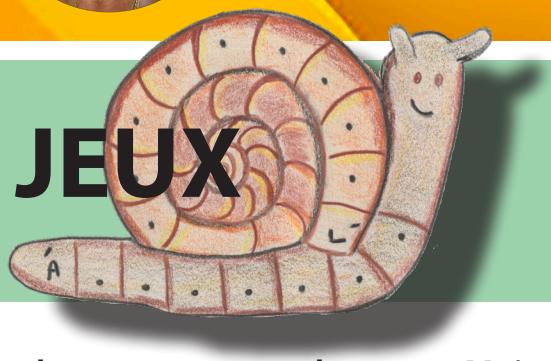
Comment procéder ?
Tout simplement en replaçant tous les arcanes majeurs dans l'ordre d'arrivée, du I au XXII ou du Mat au Monde. Vous serez agréablement surpris de l'efficacité de cette petite technique toute simple.

Et n'oubliez pas, la meilleure technique est celle que vous pourriez créer.
Utilisez votre jeu de tarot et remerciez-le, la gratitude est bienfaisante.

Vous avez des questions, écrivez-moi et je vous répondrai.
Bien amicalement

Véronique DAMILLEVILLE
Formations au Tarot de Marseille
www.tiragedetarot.net
verodaeditions@gmail.com

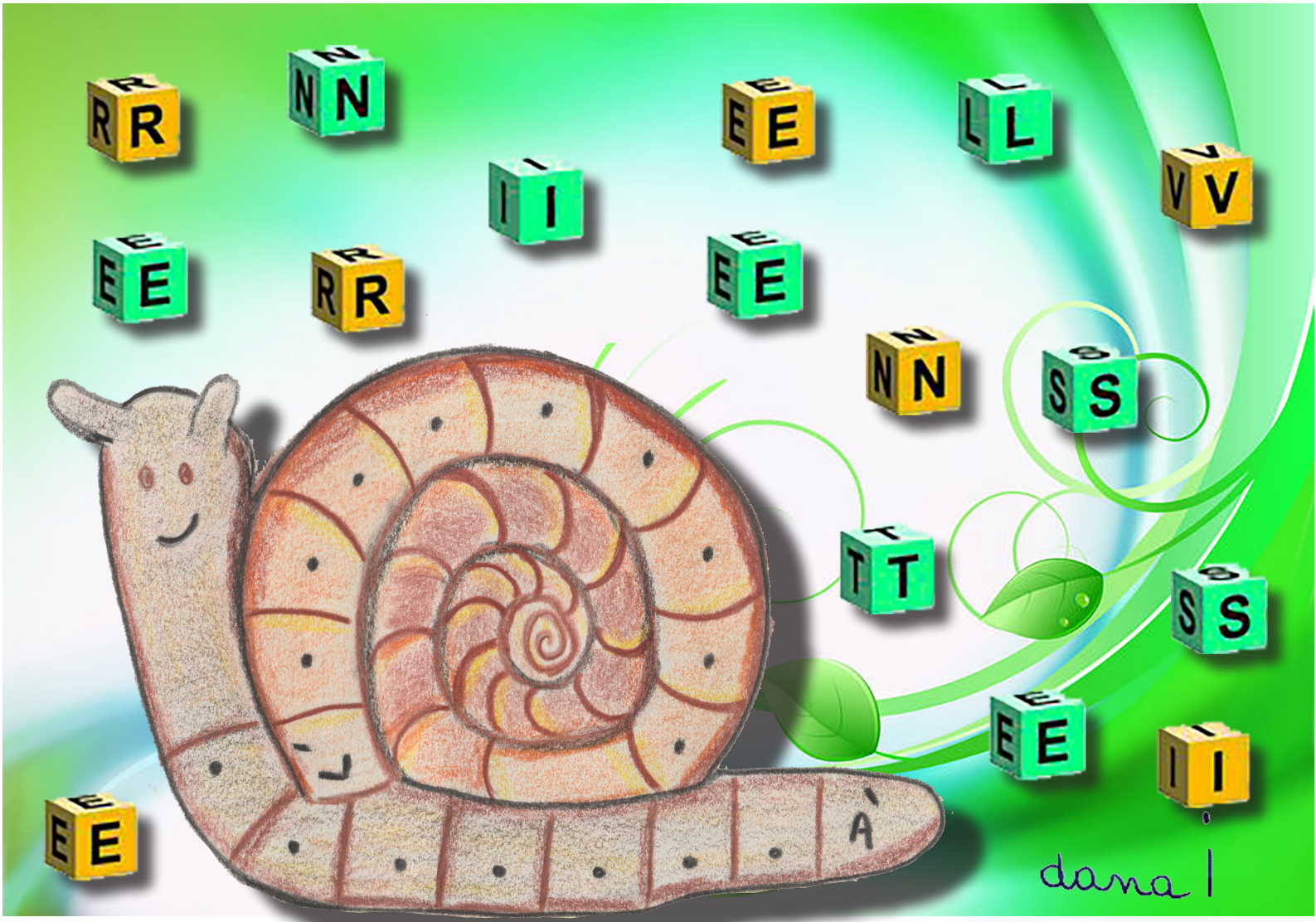
Danièle SIEGLER
Formatrice indépendante certifiée
de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER
daniellesiegler@orange.fr



JEUX

Le secret de l'Escargot

Un des secrets, est sa lenteur... Mais toute transformation demande de la patience et de la persévérance.
Il glisse avec toute sa sensibilité sur le relief de chaque nervure des feuilles et de chaque rugosité de la terre.
Il nous invite à découvrir grâce aux dés son message Ici et Maintenant



Découvrons ce qu'il veut nous transmettre grâce aux deux indices suivants :
le contraire de repartir et nous évite le superflu ...

Cliquez sur ici pour télécharger le jeu de l'escargot

Danièle SIEGLER
Formatrice indépendante certifiée
de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER
daniellesiegler@orange.fr

C'est la FETE DU SOLSTICE D'ETE
UN JOUR SI PARTICULIER …

Dana est heureuse de passer ce moment particulier dans la nature, quand la Lumière du soleil est à son apogée. C'est le moment où le jour est le plus long, le passage à l'été.
La Lumière est maximale et la nature est en pleine explosion de couleurs et de parfums.
Dès l'aube de cette journée si particulière Dana, accompagnées de ses amies Enétari et Mélodie, iront cueillir des herbes pour la confection de leurs nouvelles infusions, potions et huiles.

La veille du **solstice** le **millepertuis** est la première de toutes les herbes à être récoltée dès qu'il fait déjà nuit. Ensuite avec la rosée du solstice seront cueillies les plantes qui seront utilisées fraîches et quand le soleil est très haut, les plantes destinées à une utilisation sèche.

Millepertuis

Lierre de terre

Marguerites

Sureau noir

Armoise

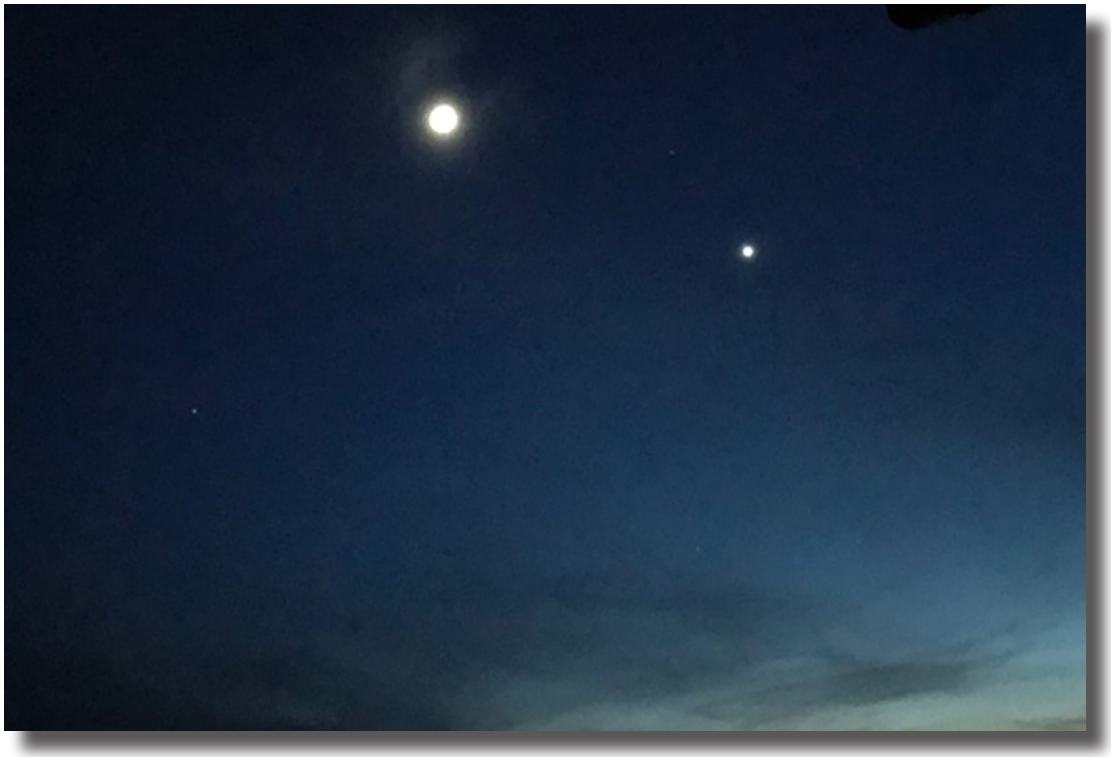
Ont récoltera la rosée d'été du matin.

On cueillera 13 noix avec leur brou, pour préparer la liqueur de noix, ainsi que des fleurs de sureau noir pour la préparation du vin et liqueur de sureau.

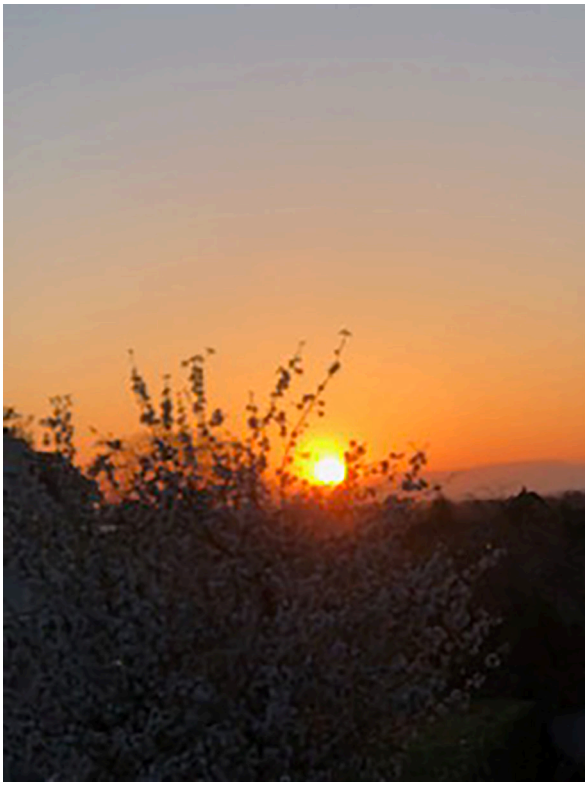
Pour la réalisation de vos rêves et projets, vous confectionnerez un symbole, en notant vos freins intérieurs, afin de vous en libérer.
Ce symbole sera jeté dans le feu sacré ainsi que les anciennes herbes de l'année passée.

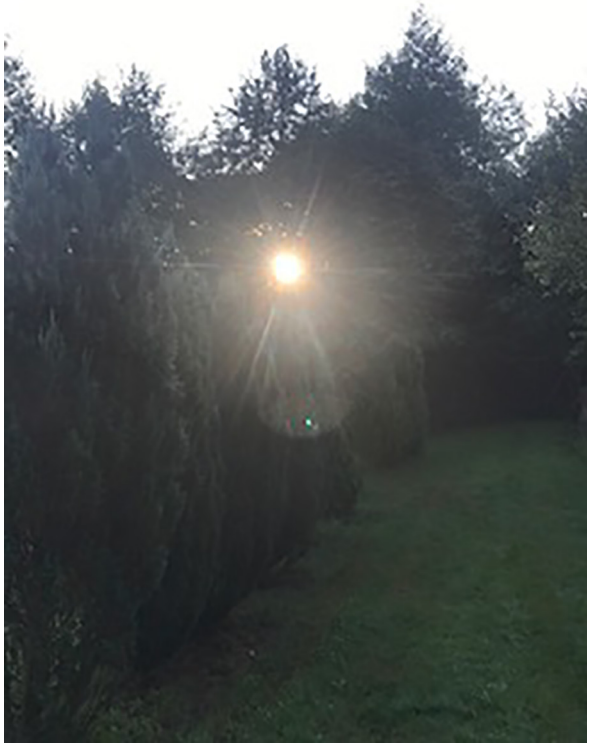
Coucher de soleil

Dana et ses amies s'installent confortablement autour d'un braséro, dans lequel brûle un feu alimenté de bois des sept essences sacrées, le chêne, le noisetier, le houx, le pommier, le frêne, l'if et le pin.
Fredonnant des chants et mélodies de leurs enfances, elles contemplent le ballet des flammes de ce feu sacré.
Dana est la gardienne de ce feu, qu'elle alimente de temps en temps.



Avec ce jour très lent à décliner, le voile séparant les mondes devient extrêmement fin et les fées et éléments de la nature sortent pour se joindre à la fête.
Mélusine la harpe celtique émet une musique mélodieuse et cristalline par la magie des mains d'**Enétari**, nous mettant en lien avec les vibrations de l'Univers.
Grand moment de calme et de sérénité, Dana en conscience entend le chant des planètes et en ressent les vibrations. chaque fréquence résonne en son centre, elle est une fréquence qui se marie à toute cette symphonie.
Rien n'est figé, tout est mouvement dans un flux et reflux, elle s'adapte à ce qui se présente à elle.





Dans la quiétude et la fraicheur du nouveau jour, **Dana, Enétari** et **Mélodie** savent que c'est le moment propice de l'année pour emmagasiner un maximum de force et d'énergie du soleil, pour faire face aux futurs jours où les heures de lumière commenceront à diminuer.
Elles garderont également quelques tisons et charbons de ce feu qui s'est éteint à l'aube de ce jour.

Oui, bientôt c'est le temps des vacances, la saison de l'été est la saison de l'élément feu, avec plus de lumière et plus de soleil, feu dans le ciel.
Tout dans la nature commence à prendre forme, nous continuons à donner vie et consistance à nos idées et projets, nous prenons du temps pour voir plus clair en nous et trier ce que nous gardons et ce que nous jetons.
Comme les oiseaux qui quittent le nid, **prenons également notre ENVOL !!!!**

Danièle SIEGLER
daniellesiegler@orange.fr

Denise RUCH
Coordinatrice des évènements
de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER
editions-jmd@wanadoo.fr

Moussaka végétarienne

Recette pour 4 à 6 personnes
Prévoir une heure de préparation

750 gr de pommes de terre
7 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'origan sec
1 boîte de tomates pelées (400 gr)
90 gr de lentilles vertes
1 feuille de laurier
½ baton de cannelle
2 aubergines moyennes
2 petites courgettes
2 petites tomates ou 1 grosse
5 pincées de sel + poivre selon … au choix

1. Peler et couper les pommes de terre en morceaux.

2. Couper les aubergines en tranches.

3. Mettre les aubergines dans une passoire et saupoudrer-les de 3 pincées de sel. Laisser reposer durant 30 minutes.
Rincer et sécher les aubergines.

4. Cuire les pommes de terre avec 1 gousse d'ail dans de l'eau bouillante légèrement salée durant 20 minutes.

5. Égoutter et garder l'eau de cuisson des pommes de terre.

6. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Chauffer à feu moyen.

7. Ajouter l'oignon et l'origan et faire revenir durant 5 minutes.

8. Ajouter les tomates pelées, les lentilles, la feuille de laurier, la cannelle et 3 tasses d'eau de cuisson des pommes de terre.

9. Mettre un couvercle sur la poêle.

10. Laisser mijoter à feu moyen durant 40 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

11. Écraser les pommes de terre en ajoutant 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 tasse d'eau de cuisson des pommes de terre.

12. Retirer la feuille de laurier et la cannelle.
13. Écraser les lentilles grossièrement.
14. Préchauffer le four à 180° (th.6).

15. Étaler un filet d'huile d'olive dans un plat de cuisson profond.
16. Tapisser le fond du plat avec la moitié des lentilles mixées.
17. Recouvrir avec les lentilles d'aubergines, de courgettes et de tomates tranchées.

18. Rajouter une couche de lentilles sur les aubergines, les courgettes et les tomates tranchées.

19. Répartir la moitié des pommes de terre sur la couche de lentilles

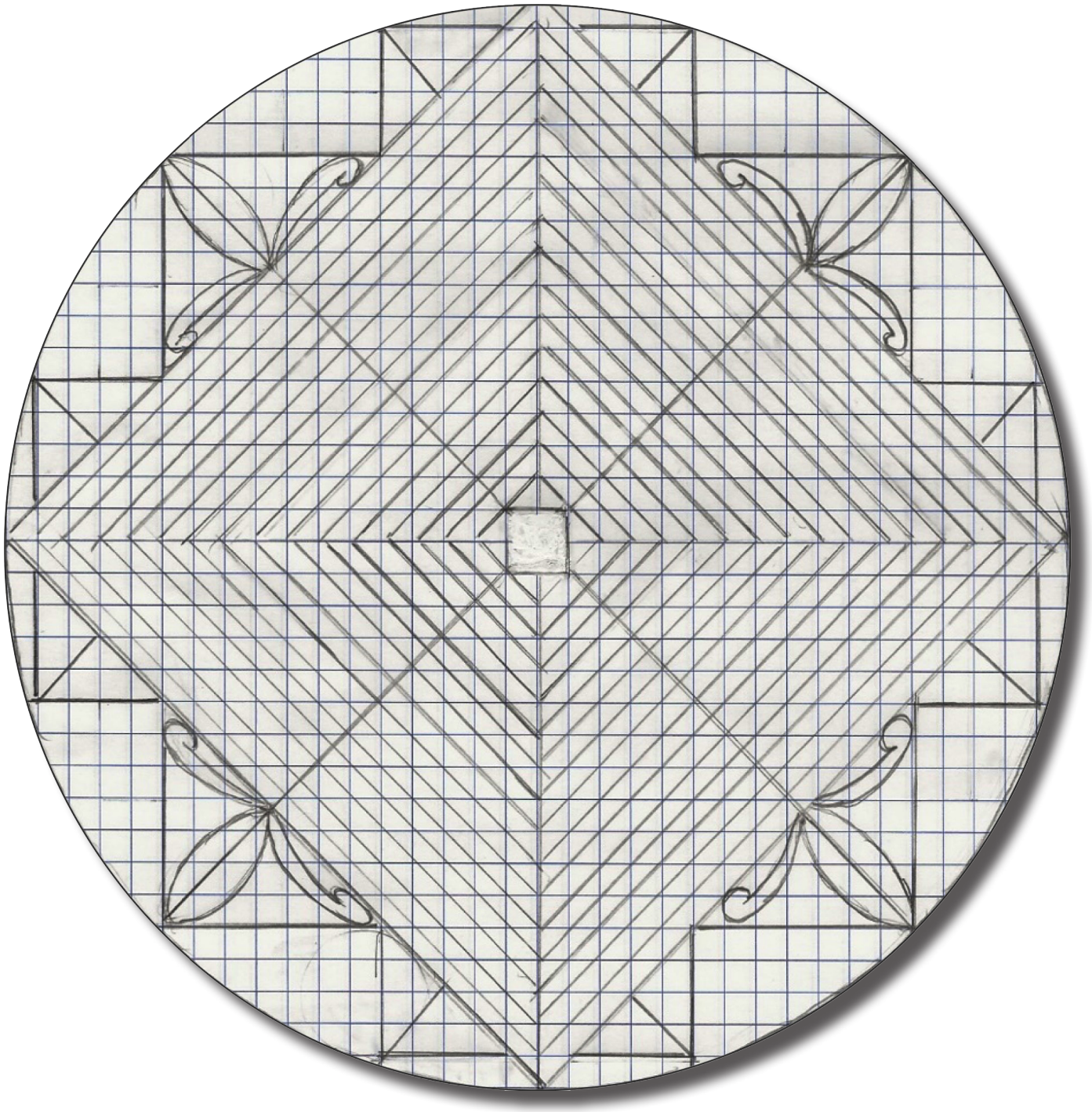
20. Recouvrir les pommes de terre avec l'aubergine et les lentilles restantes.

21. Terminer votre plat en étalant le reste des pommes de terre afin de recouvrir l'ensemble de la préparation.

23. Enfourner durant 45 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

24. Bonne dégustation !

Anne Tamara CHRISTOPHE
Formatrice indépendante certifiée
de l'Académie des Petits Secrets de Jean-Marie SCHNEIDER
anne.christophe5@wanadoo.fr



A la recherche de notre personnalité.

A vos crayons de couleur !

Savez-vous que notre prénom émet une vibration qui lui est propre. Si nous voulons aller plus loin dans notre introspection, armons-nous des couleurs correspondantes aux lettres de notre prénom en nous référant à la grille ci-dessous et commençons notre cheminement vers notre essence.
Ce **mandala** représente notre **Pyramide intérieure**. Celle-ci se transforme au fil du temps, suivant nos expériences de vie et notre évolution. C'est grâce à elle que nous pouvons alimenter notre veilleuse intérieure par nos actions créatrices ; elle nous invite à entrer dans un état proche de la plénitude, lorsque nous-nous adonnons à cette activité plaisante, bénéfique et empreinte de sérénité.
Nous pouvons colorier le **mandala** soit du centre vers l'extérieur, pour dynamiser notre créativité, soit de l'extérieur vers le centre pour contacter notre être intérieur.

Dans les deux cas, les fleurs de lys et le pourtour seront mis en valeur avec les couleurs restantes selon l'inspiration de chacun et ainsi l'œuvre réalisée sera porteuse de toutes les vibrations des couleurs de la grille.
Les lettres et les couleurs :

A - J - S **Le rouge** dénote le courage, l'enracinement.

B - K - T **L'orange** est synonyme d'action, d'énergie, du relationnel.

C - L - U **Le vert :** l'équilibre.

D - M - V **Le jaune** correspond à la volonté, la force.

E - N - X **Le bleu** est en lien avec la communication.

F - O - Y **Le violet** représente l'intégration spirituelle.

G - P - Z Le **rose** correspond à la tendresse, la féminité.

H - Q - R **Le turquoise** représente la fluidité, l'eau.

T - R Le **Bleu foncé** a une connotation spirituelle.

Ci- dessous vous avez la grille à télécharger et un exemple de mandala colorié avec le prénom : **Angélique.**

Cette façon de procéder n'est pas exhaustive, elle peut s'étendre à un mot, un nom, un projet ou à un métier. A vous de vous amuser et de bénéficier de l'énergie des mots pour apprendre à vous connaître.

Prénom : Angélique

A = Rouge

N = Bleu

G = Rose

E = Bleu

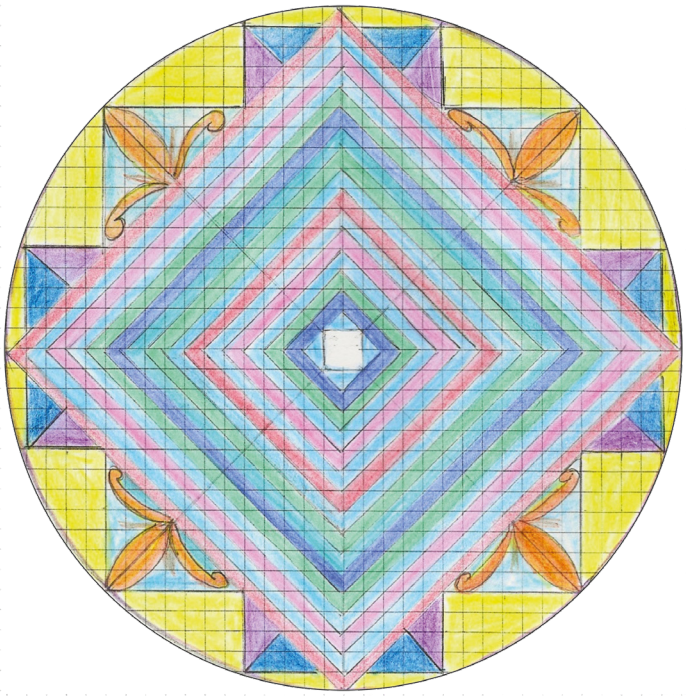
L = Vert

I = Bleu foncé

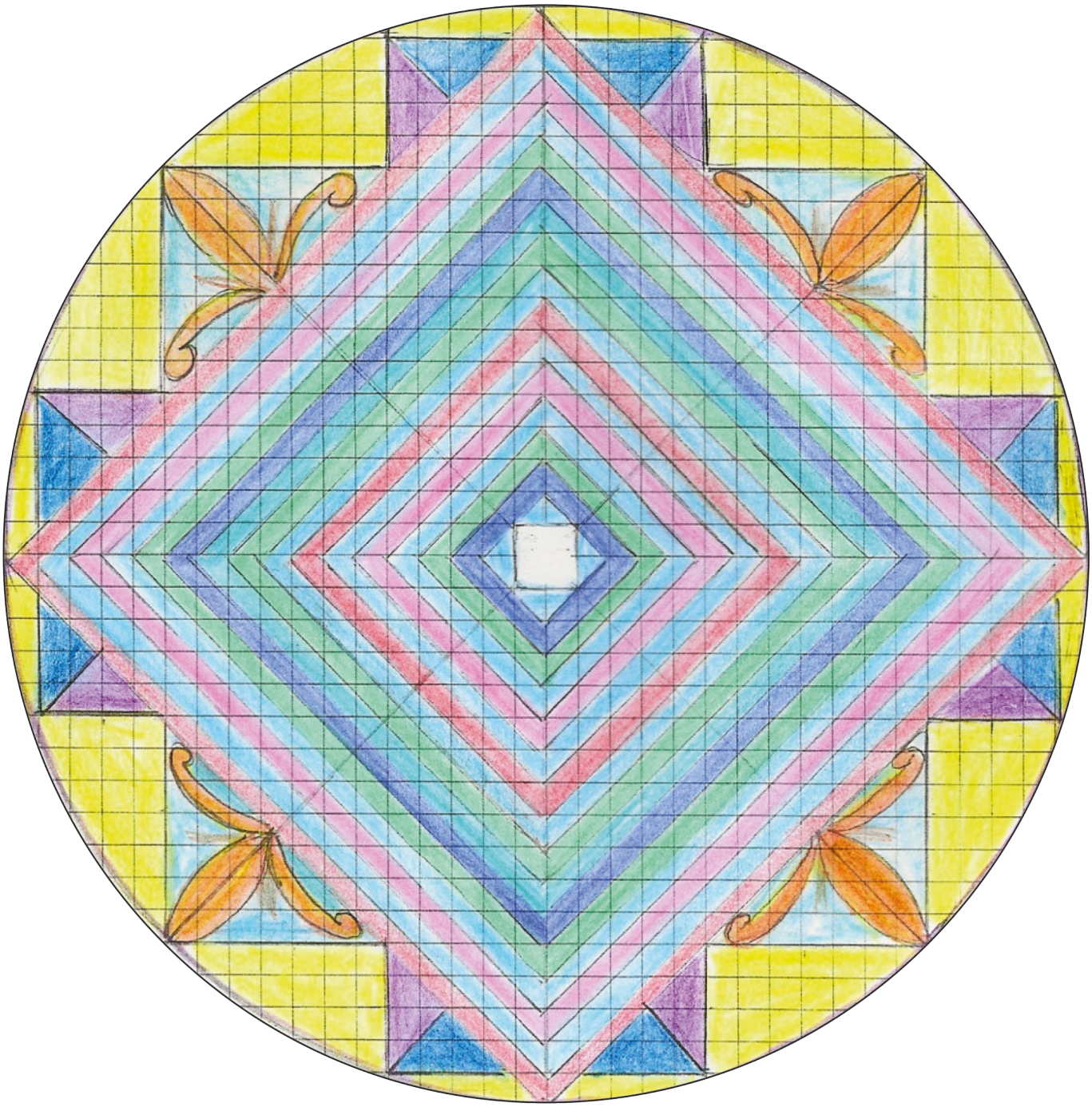
Q = Turquoise

U = Vert

E = Bleu



Mandala du prénom A N G E L I Q U E



Anne Tamara Christophe
anne.christophe5@wanadoo.fr

Zita SCHMITT
schmittzitha@sfr.fr

Dame Nature

Les rouges queues s 'invitent dans ma loggia
Durant l'hiver, j'accroche des boules de graines sur mon balcon pour les oiseaux.

Au printemps, interpellée par les allers-retours de rouges-queues, en levant les yeux je comprend qu'ils sont en train de confectionner un nid sur une étagère dans ma loggia.

Le **rouge-queue mâle** y établit son territoire et la femelle prépare le nid.
Une fois le nid terminé, elle pond ses œufs à raison d'un part jour, soit un total de 5 œufs. La femelle couve les œufs durant une quinzaine de jours.
Le premier oisillon finit par voir le jour, suivi rapidement par l'éclosion des autres.

Par la suite, un ballet commence. À tour de rôle, le mâle et la femelle amènent à manger à leurs petits en tenant des proies dans leur bec. Pendant ce temps, les parents se réfugient dans le noyer d'en face. Petit à petit, les plumes ont poussé et les oisillons grandissent au point que le nid n'est plus assez grand.

Une bonne quinzaine de jours plus tard, le nid finit par être vide. Ils viennent de prendre leur envol. Je suis un peu triste, mais ils ont bien droit à leur part de liberté. Ils restent dans les environs.

J'ai suivi cette belle aventure avec beaucoup de discrétion au début. Quand je vais sur le balcon, les rouges-queues s'envolent rapidement. Par la suite ils n'ont plus peur. Je peux même les prendre en photo. Une grande complicité entre les rouges-queues et moi s'est installée.

Les rouges-queues élèvent une à deux couvées par an, en général d'avril à mai, puis de juin à juillet.

Pour moi les oiseaux sont des messagers entre le ciel et la terre.

Zita SCHMITT
schmittzitha@sfr.fr

Jean-Marie SCHNEIDER
Rédacteur en chef de la Chronique des Petits Secrets de JMS
Auteur - Formateur - Conférencier international
jmd.formation@wanadoo.fr

Chakra principal sacré

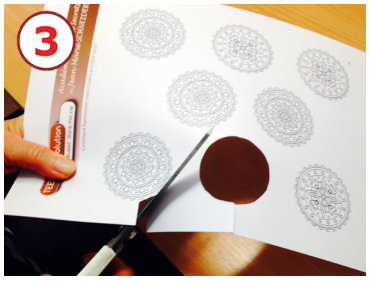
Deuxième partie

Comment développer votre intuition relationnelle pour
ne plus être surpris ni touché par le comportement des autres ?

Comment vous respecter et être vrai ?

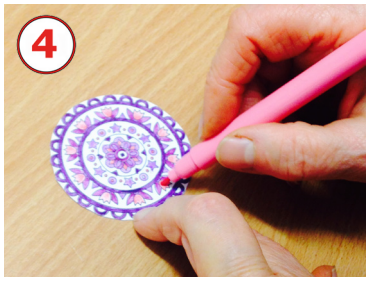
Respect - Être vrai – New jade

1. La **pensée**, l'action et le **coloriage de la 2e rosace** vous aideront à prendre conscience de **votre vraie valeur**.
Posez-vous la question suivante :
« **Quand pour la dernière fois ne me suis-je pas respecté ?** »

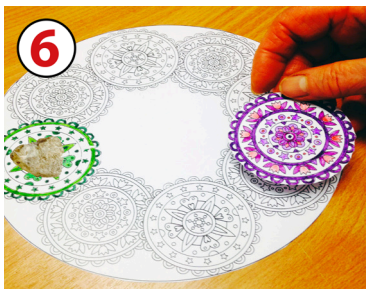


2. Prenez votre **Cahier d'évolution**.
Inscrivez cette question sur une nouvelle page de droite de votre **Cahier d'évolution**.

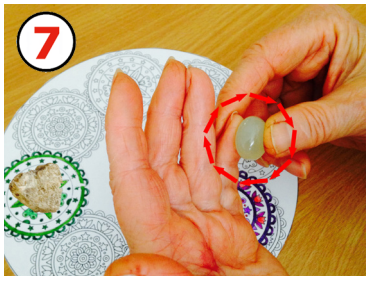
3. Prenez la **Planche No 2**.
Découpez au hasard une deuxième rosace.



4. Choisissez un deuxième **crayon de couleur** pour colorier cette **2e rosace**.
Attention : vous ne devez pas colorier deux rosaces avec la même couleur.
5. Tout en coloriant cette **2e rosace**, repensez à votre question :
« **Quand pour la dernière fois ne me suis-je pas respecté ?** »

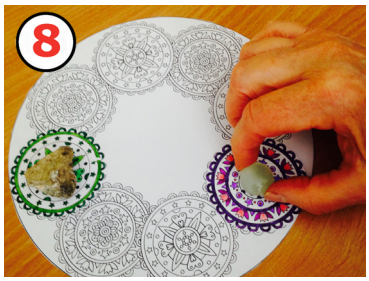


6. Posez cette **2e rosace** sur une rosace identique des **Fondations du Mandala**.



7. Tenez le **New jade** sur la **phalangette de l'auriculaire** de **votre main gauche**. Agissez en action avec le **pouce droit** sur le **New jade et dites à haute voix** :
« **Quand pour la dernière fois ne me suis-je pas respecté ?** »

8. Posez le **New jade** sur la **2e rosace** que vous venez de colorier. Le **New jade** est la dénomination moderne de la **Serpentine**. Le **New jade** facilite la compréhension des événements de votre vie. Il est un excellent activateur énergétique. Il agit sur l'ensemble des chakras de conscience. Il favorise un sommeil profond et reposant. Il facilite la mémorisation de vos rêves.



9. Laissez le **New jade** en place durant toutes les quatre expériences.

10. Retirez la **Pierre du chemin** de la **1re rosace**.

11. Posez la **Pierre du chemin** au centre de votre main gauche. Agissez de haut en bas avec le **pouce droit** sur la **Pierre du chemin** et redites à haute voix votre question :
« **Quand pour la dernière fois ne me suis-je pas respecté ?** »

12. Placez la **Pierre du chemin**, témoin de votre question, au centre des **Fondations du Mandala**.

13. Répétez cette action tous les matins durant trois jours.

13. Au fur et à mesure du temps notez les réponses à votre question sur la page de gauche de votre Cahier d'évolution en vis à vis de votre deuxième question.

Cette **2e étape** vous aidera à prendre conscience que pour vous respecter et être vrai vous devez vous autoriser à dire **plus souvent non** et ne plus **subir les choix des autres**.

Chakra principal sacré

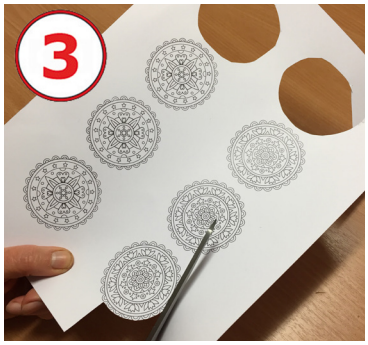
Troisième partie

Comment développer votre intuition relationnelle pour
ne plus être surpris ni touché par le comportement des autres ?

Comment vous respecter et être vrai ?

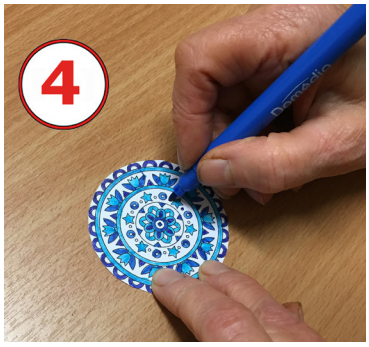
1. La pensée, l'action et le coloriage de la 3e rosace vous aideront à voir au-delà de ce qui peut-être vu.
Posez-vous la question suivante :
« **Est-ce que je m'autorise à rechercher la vérité sans me mentir et sans renier mon passé ?** »

2. Reprenez votre **Cahier d'évolution**.
Et Inscrivez cette question sur une nouvelle page de droite du **Cahier d'évolution.**



3. Prenez la **Planche N° 2**.
Découpez au hasard une **troisième rosace**.

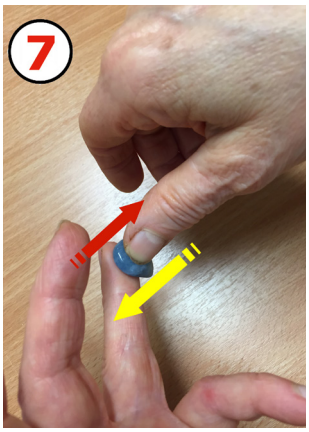
4. Choisissez un troisième **crayon de couleur** pour colorier cette **3e rosace**.
Attention : vous ne devez pas colorier deux rosaces avec la même couleur.



5. Tout en coloriant cette 3e rosace, repensez à votre question :
« **Est-ce que je m'autorise à rechercher la vérité sans me mentir et sans renier mon passé ?** »

6. Posez cette **3e rosace** sur une **rosace identique** des **Fondations du Mandala**.

7. Tenez l'**Aigue-marine** sur la **phalangette de l'annulaire de votre main gauche**.
Agissez de gauche à droite avec le **pouce droit** sur l'**Aigue marine** et dites à haute voix :
« **Est-ce que je m'autorise à rechercher la vérité sans me mentir et sans renier mon passé ?** »



8. Posez l'**Aigue-marine** sur la **3e rosace** que vous venez de colorier. L'**Aigue-marine** développe vos **capacités prémonitoires**.
Elle incite les personnes assistées à se prendre en main.
Elle vous aide à ne plus vous mentir à vous-même, à être vigilant et à prendre conscience de vos capacités refoulées.
Elle aide à transformer l'imaginaire en pensées.

9. Laissez l'**Aigue-marine** en place durant les trois expériences suivantes.

10. Retirez la **Pierre du chemin** du centre des **Fondations du Mandala**.

11. Posez la **Pierre du chemin** au centre de **votre main droite**. Agissez en dispersion avec le **pouce gauche** sur la **Pierre du chemin** et redites à haute voix votre question :
« **Est-ce que je m'autorise à rechercher la vérité sans me mentir et sans renier mon passé ?** »

12. Placez la **Pierre du chemin**, témoin de votre question, au centre des **Fondations du Mandala**.
Répétez cette action tous les matins durant trois jours.

13. Au fur et à mesure du temps notez les réponses à votre question sur la page de gauche de votre **Cahier d'évolution** en vis à vis de votre **troisième question**.

Cette **3e étape** vous aidera à prendre conscience que pour avancer sans la peur du regard des autres afin de prendre des initiatives pour transformer vos pensées en action vous devez d'abord penser à vous avant de penser aux autres.

Dans la prochaine rubrique vous découvrirez la **4e étape** vous permettant d'avancer dans la **transformation du support de vos fondations** (1er niveau) en **Générateur d'Ondes Magnétiques du Développement de la Prise de Conscience de votre Vocation**.

Jean-Marie SCHNEIDER
jeanmarieschneider.fr

MICHEL GENOUX
www.univers26120.fr - www.espacesanbao.fr

Je suis heureux de rejoindre la chronique de Jean-Marie et de partager avec vous cet enseignement que nous avons reçu du **Dr SHEN Hongxun** sur les exercices de Santé de la **Tradition chinoise du système BUQI**.

Ces exercices ont été adaptés à notre mode de vie tout en respectant le sens de la Tradition.
Nous passons beaucoup de temps assis devant un ordinateur. Celui-ci ne fonctionnant pas tout seul, cela nous demande de l'attention et consomme aussi notre énergie (entre autres, celle qui nous permet de rester droit).

Ceci explique en partie pourquoi nous avons tendance à nous avachir au bout d'un certain temps d'utilisation d'un ordinateur, tablette, … .

Je vous présente des exercices simples pour améliorer votre posture et mettre ainsi le corps en situation de récupération énergétique. (Ici simple ne veut pas dire sans effets, mais plutôt accessible au plus grand nombre).

L'exercice ci-après allonge et corrige la colonne vertébrale.
Plutôt qu'un long discours sur les tenants et aboutissants de l'exercice, je vous propose de passer à la pratique.

Assis en avant de la chaise, pieds parallèles espacés de la largeur des épaules, genoux formant un angle d'environ 90°.
Allonger le dos, reculer le menton et élever le sommet de la tête.

Positionner les mains dans le dos au niveau des lombaires.
Inspirer tout en allongeant la colonne vertébrale.
Expirer en relâchant la cage thoracique tout en conservant l'allongement du dos.
Relâcher les épaules.
Détendre le corps tout en restant droit.
Amener la commissure des lèvres vers les oreilles.
Ouvrir grand les yeux.
« Faire une grimace ».
Relâcher le visage, puis recommencer plusieurs fois.
Notez la détente et l'allongement de votre corps.

Vous pouvez aussi réaliser l'exercice devant un miroir et rire de vos grimaces.

Bonne pratique.
Dans la prochaine chronique nous chercherons où est passée la souris.

Michel GENOUX
www.univers26120.fr
www.espacesanbao.fr

Christelle BOULHO
fleurdazurite@gmail.com

Lors des deux premières Chroniques, j'ai le plaisir de partager avec vous mon expérience sur les Heures Miroirs…

Comme je l'ai évoqué, les **Heures Miroirs** ne sont qu'un exemple de **Synchronicité** !
Mais qu'est-ce qu'une **Synchronicité** ? Une simple coïncidence ou un signe du Destin ?
Les **Synchronicités**, nous en avons tous été témoin sans pour autant en connaître le nom.
Ce sont des moments précis qui nous interpellent. Dans la vie de tous les jours, la synchronicité peut prendre diverses formes… N'avez-vous jamais vécu ce genre de situations comme par exemple :

• Penser fort à quelqu'un et recevoir son appel…
• Parler de quelqu'un que nous n'avons pas vu depuis longtemps et la personne arrive à ce moment précis => le Fameux : « Quand on parle du Loup… ! »
• Etre attiré par un livre ou regarder un film qui parle de la situation que nous sommes précisément en train de vivre…
• Trouver pile poil la solution à notre problème que ce soit dans un article de presse, sur les réseaux sociaux ou encore tomber sur une annonce qui répond exactement à ce que nous recherchons…
• Vivre un enchaînement de situations qui au départ peuvent être perçues comme déstabilisantes car nous n'en connaissons pas encore la suite et qui après réflexion, nous permet de comprendre le fameux : « Un Mal… pour un Bien… »
• Croiser une personne que l'on connait à l'autre bout du Monde !
• Allumer la radio et entendre une chanson qui illustre parfaitement ce que nous sommes en train de vivre….
• Apprendre qu'il y a eu un accident de la route sur notre chemin habituel et ce jour-là, nous avons justement décidé de changer de trajet !
• Passer dans un lieu que nous avons déjà vu dans l'un de nos rêves ou avoir la sensation que nous avons déjà vécu la scène !

Ces quelques exemples de synchronicité paraissent presque magiques tellement elles sont porteuses de transformation en se produisant à un moment important de notre vie !
Elles prennent soudainement du sens !

J'avais à cœur de partager avec vous cela car depuis 9 mois environ, les **Synchronicités** se sont accélérées dans ma vie me permettant « comme par magie » de débloquer une situation et ainsi d'oser franchir le cap d'un nouveau chemin !

J'accueille donc chaque **Synchronicité** qui se présente car c'est pour moi une invitation à la **Réflexion** et surtout à l'**Action** car comme disait Paul Eluard, « **Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous !** »

Aussi, cette attitude positive à accueillir ces **Synchronicités** laisse place à de nouvelles énergies nous permettant d'en recevoir de nouvelles…

Être à son écoute permet aussi d'ouvrir le champ des possibles pour être **en accord avec nos valeurs** et prendre peu à peu notre **Destin en main** !

Plus nous serons réceptifs aux clins d'œil de l'Univers… plus notre intuition grandira car nous prendrons confiance en nous !

Et à chaque **Synchronicité**, nous pourrons ressentir **ce sentiment de bien être et ce bonheur intense !**

ALORS OUI ! MERCI POUR CES BEAUX CADEAUX QUI NOUS SONT OFFERTS !

C'est ce qu'on appelle la Magie des Synchronicités !

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous ! »

Paul Eluard

Christelle BOULHO
fleurdazurite@gmail.com

Geneviève De LACOSTE
gdelacoste2@gmail.com

Comment lutter contre les piqûres de moustiques avec l'homéopathie ?

Après un printemps bien humide, l'été arrive avec l'apparition en masse de moustiques bien agressifs.

En mon for intérieur, je regrettais le temps où nous pouvions acheter à la pharmacie la plus proche des granules de Culex (moustique pour les intimes) dans toutes les dilutions imaginables, granules dont la consommation régulière permettait d'être beaucoup moins piqué, et de réagir moins fort aux piqûres. Hélas, principe de précaution, le-dit moustique dilué et dynamisé était devenu susceptible d'être plus dangereux que son homologue bien vivant, donc plus de Culex 5ch en vente.

Je me suis alors demandé comment faisaient les médecins avant l'apparition des laboratoires pharmaceutiques. Il n'est pas difficile de trouver les techniques dans de vieux livres d'homéopathie. J'ai donc essayé et testé.

Nos premiers résultats

J'ai fait une teinture-mère de moustiques, puis des dilutions de cette teinture-mère, et à partir de la 50ème dilution (50K), j'ai proposé à la famille de tester à raison d'une cuiller à café par jour. Voici les premiers résultats:

La famille est composée de :

Gigi, 58 ans, qui se fait souvent piquer, a beaucoup de démangeaisons, et surtout des marques rouges qui durent des semaines.
Lulu 34 ans, véritable « attrape-moustiques», gonflement , démangeaisons et marques rouges.
Coco, 33 ans, qui se fait piquer souvent et se gratte beaucoup.
Mimi, 10 ans, se fait piquer mais réagit peu.
Anna, 8 ans, peu piquée, refuse de tenter l'expérience, dégoûtée par le contenu du flacon.
Sissi 6 ans, se fait piquer, et surtout gonfle au point de ne pas pouvoir ouvrir un œil pendant 3 jours suite à une piqûre sur la paupière.
Titi, 2 ans, peau tendre pour les moustiques, réagit peu.

Nous avons pris chacun une cuiller à café de Culex 50K.
Le soir même, nous passions la soirée au jardin avec enfants et petits-enfants.
Les moustiques étaient au rendez-vous.
Première constatation :
Lulu nous fait remarquer que ce soir-là, les moustiques passent à côté de lui sans s'arrêter.
Pas une seule piqûre pour lui.
Gigi se fait piquer mais la réaction aux piqûres est infime, et même les piqûres des jours précédents s'estompent et démangent beaucoup moins.

Pour les 5 autres : piqûres et prurit sont strictement identiques aux jours précédents.

La semaine suivante, quelques jours en camping en bord de Loire.
Dès la fin du jour, les moustiques arrivent en escadrons, approchant chaque centimètre carré de peau découverte.
Gigi n'est pas piquée, **Sissi** se fait piquer, mais pas de gonflement, quelques démangeaisons. **Titi** n'est pas piqué. **Lulu**, **Coco** et **Mimi** ne sont pas là, mais **Coco** a arrêté de prendre le remède parce qu'elle avait des démangeaisons inhabituelles qui ont disparu à l'arrêt.
Je retrouve là les effets que je connaissais il y a 30 ans. Pourquoi ne pas essayer à votre tour?

Faites vos remèdes anti-moustiques !
Je vous propose la formule que j'ai utilisée:

Matériel requis :

- de l'**alcool à 90° non modifié**
- des **moustiques vivants** pour fabriquer la teinture-mère,
- de l'eau de source pour faire les dilutions
- 2 flacons hermétiques.

L'alcool à 90° non modifié se trouve en pharmacie. Il est possible que le pharmacien soit un peu réticent, surtout s'il ne vous connait pas. Il peut penser que vous êtes alcoolique, ou que vous fabriquez vous-même vos liqueurs de cerise ou d'orange avec son alcool. Allez donc de préférence chez votre pharmacien habituel et demandez une petite quantité (125 ml sont très largement suffisants). Si vraiment il n'est pas d'accord, demandez une prescription à votre médecin traitant. En lui expliquant la chose, vous l'amuserez peut-être. Vous versez l'alcool dans un pot à couvercle hermétique.

Pour les moustiques, ma technique est très simple : lorsque vous en voyez un se poser sur une surface plane, vous posez dessus un verre que vous glissez ensuite sur une feuille de papier. Vous débouchez le pot contenant l'alcool et vous posez dessus le verre et sa feuille de papier, puis vous enlevez délicatement la feuille. Vous verrez très vite le moustique enivré par les vapeurs d'alcool tomber dans le flacon. Vous n'avez plus qu'à reboucher et attendre le moustique suivant. **Une dizaine de moustiques sont suffisants.**
Vous les laissez macérer quelques jours et votre teinture-mère est prête pour effectuer vos dilutions.

L'**eau doit être de source**, et non pas minérale. Prise dans la source la plus proche si vous avez la chance d'en avoir une à proximité, sinon en bouteille.
Une **bouteille de verre** serait vraiment le fin du fin, mais c'est très difficile à trouver, donc, faites au mieux.

Source St Odile

Comment faire les dilutions :
Je vous propose de faire des **dilutions korsakoviennes** qui ont le mérite d'être faciles à faire. Inconvénient, ça peut être très long et fastidieux si on veut arriver à des 10000K, mais dans le cas de Culex, ce n'est pas nécessaire.

Je ne vous donne aucune quantité. C'est à vous de voir si vous faites l'expérience seul, en famille, en tribu ou pour le quartier tout entier.

Vous prélevez une partie de l'alcool, en laissant les moustiques dans le flacon, et vous le versez dans un second flacon hermétique.
Vous rajoutez la même quantité d'eau (première dilution), et vous secouez très fort (première dynamisation).
Vous jetez le contenu du flacon dans l'évier, vous remettez de l'eau, vous secouez très fort et vous avez la deuxième dilution.
Puis une troisième fois, une quatrième fois et ainsi de suite. Vous ne remettez jamais de teinture-mère que vous garderez pour les copains ou pour les autres années.

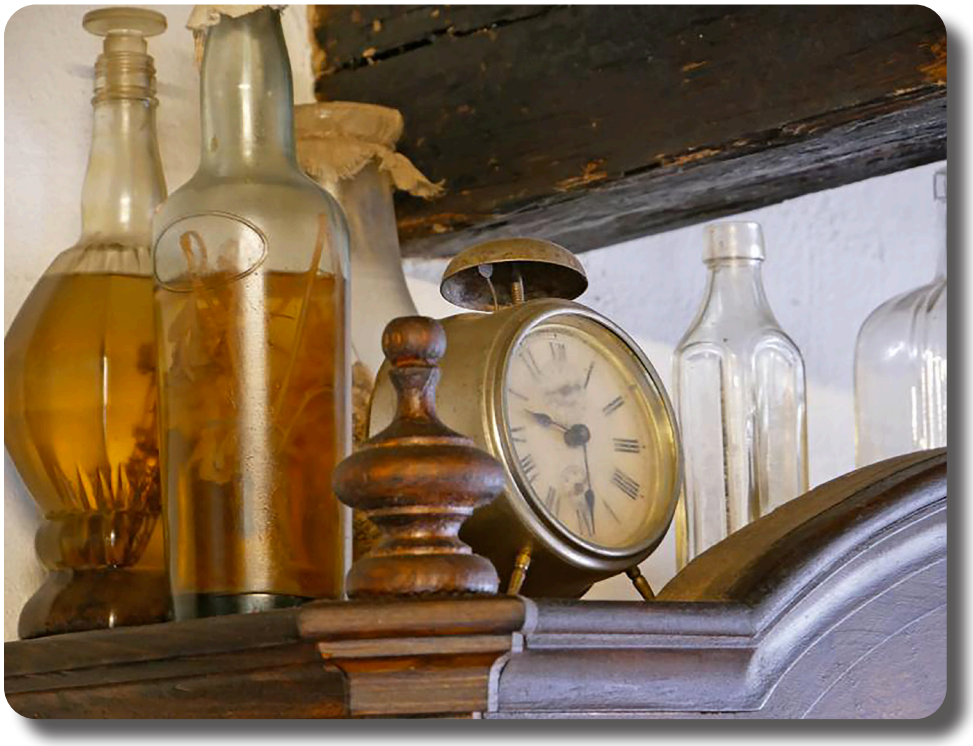
De manière aléatoire, j'ai décidé que la 50ème dilution commençait à être intéressante, et j'ai donc fait prendre une cuiller à café du liquide à toute la famille. Puis, chaque jour, je refais une ou plusieurs dilutions et chacun prend sa cuiller à café quotidienne de la dilution en cours.

L'idée est de faire ça tout l'été, sachant que plus on monte les dilutions, plus on peut espacer les prises. On pourrait même dire à Lulu de ne plus rien prendre jusqu'à la prochaine piqûre.

Si vous passez à l'action, faites-moi part de vos constatations.

J'ai l'intention, dans la même idée de faire des dilutions de Pediculus capiti (poux), Vespa Crabo (frelon), si j'arrive à en attraper un, et Oxyurus, remèdes dont j'avais pu tester la remarquable efficacité dans un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître... Je le raconterai à ceux que ça intéresse.

Geneviève De LACOSTE
gdelacoste2@gmail.com



Sylvie CHRISTOPHE
sylviehauswald@yahoo.fr

Le Kéfir, la boisson idéale de l'Eté

Lors de mon précédent article, j'ai évoqué, dans la partie bien-être, le **Kéfir**. Après en avoir parlé autour de moi, je me suis rendue compte que le **Kéfir** restait encore méconnu pour certaines personnes. C'est pourquoi aujourd'hui, j'aimerai vous en parler.

Le Kéfir, la boisson idéale de l'Eté
Le Kéfir est un aliment vivant, et contient certains oligo-éléments et micro-organismes en plus d'être une source de vitamines A et B, de calcium, de protéines et de potassium. En raison de sa nature probiotique, il favorise une bonne santé intestinale. Le Kéfir se présente sous forme de grains et se fermentent grâce à de l'eau ou du lait.

C'est ainsi que Le Kéfir se présente sous 2 formes, le kéfir d'eau et le kéfir de lait ; ici, je vais vous parler du kéfir d'eau car ne buvant pas de lait je n'ai pas essayé le kéfir de lait.

Comme expliqué un peu avant, les grains de kéfir sont des amas de micro-organismes qui permettent la fermentation de l'eau sucrée.
Le kéfir de fruits aurait été découvert en 1899 par Adolfo Lutz, mais c'est le Docteur Élie Metchnikoff (1845-1916), microbiologiste russe et prix Nobel de médecine, qui fit le plus de recherches et le qualifia de probiotique. Il découvrit que le kéfir empêche la putréfaction des aliments passant dans l'intestin, agit pour un bon vieillissement de notre flore intestinale appelée également microbiote ; et renforce le système immunitaire.
Bon d'accord, mais comment se prépare ce fameux élixir qui va régaler les papilles des grands comme des petits !

Tout d'abord, il vous faut, de préférence :

- 1 grand bocal de 2 litres
- 3 cuillères à soupe de sucre non raffiné, roux ou blanc selon votre préférence
- 2 litres d'eau minérale, l'eau du robinet convient très bien
- 2 grosses cuillères à soupe de grains de kéfir ou 2 sachets « Boisson kéfir de fruits » qui est une préparation en poudre à base de ferments lyophilisés
- 1 figue sèche
- 1 demi-citron jaune pressé
- 1 orange coupée en quartier

Ajoutez à tous les ingrédients les 2 litres d'eau
Fermez le bocal sans le caoutchouc, il ne doit pas être hermétique. Une fois les figues remontées à la surface, votre boisson est prête.
Laissez reposer 2 jours à l'abri de la lumière, le kéfir se préserve ensuite au réfrigérateur. A consommer dans les 2 jours !

Bonne dégustation !

Sylvie CHRISTOPHE
sylviehauswald@yahoo.fr

Laetitia PLISSON
laelo@hotmail.fr

Construire une cabane pour mieux se construire

Tes enfants adorent se cacher sous des couvertures pour se faire une cabane ? Bonne nouvelle, cette passion est très constructive pour eux ! Dans cet article, je t'indique pourquoi construire une cabane, qu'elle soit en intérieur ou en extérieur, aide les enfants à se développer.

Construire une cabane pour mieux se construire

Construire une cabane n'est pas une activité anodine. Une cabane, c'est un lieu confiné, un peu secret, dans lequel on ne peut entrer que seul ou en comité restreint. Construire une cabane est une activité que les enfants adorent, et qui devrait être prise au sérieux par les parents, professionnels de la petite enfance, et même jusqu'à l'adolescence.

Voyons ensemble l'étendue des compétences demandées par la construction d'une cabane, et des besoins comblés par cette activité.

Une cabane comme lieu de refuge

Si ton enfant a envie de construire une cabane, il cherche peut-être un lieu de refuge. Dans sa cabane, il est seul, et peut créer son monde tel qu'il le conçoit. Personne n'a le droit d'y entrer sans autorisation.

Il peut même chercher à la fortifier, la rendre inaccessible : cette cabane sera alors un symbole protecteur fort pour lui.

Les cabanes peuvent être aussi très simples, mais très douillettes, confortables : telles des cocons dans lesquelles l'enfant peut se réfugier et se réconforter. Coussins, tissus, peluches…

Tout ce qui entrera dans la cabane sera choisi pour sa douceur !

Une cabane comme lieu imaginaire

Construire une cabane, c'est aussi une activité idéale pour que l'enfant puisse vivre son imagination.
Et la vivre de tout son corps ! Pas seulement en dessinant ou en inventant des histoires !
Là, son imagination prend forme au fur et à mesure que la cabane se construit. **Il est le roi d'un château fort**, et il faut se protéger des ennemis ? Ou bien, il serait un ours dans sa tanière… Ou encore, sa cabane lui permet de devenir invisible !
Dans une cabane, tout est possible ! Et l'enfant pourra y vivre son imaginaire sans être dérangé par les adultes, ou la "vraie vie". Il peut avoir des amis imaginaires, un animal de compagnie, de nouveaux parents, un petit frère… et vivra cette aventure à l'abri des regards indiscrets, en toute impunité.

Construire une cabane : ton enfant devient ingénieur !

La construction de la cabane dépendra de sa destination, imaginaire ou non ! En fonction de ce à quoi il veut jouer, l'architecture sera différente. Simple carton, tissu tendu ou cabane dans les arbres, les compétences demandées pour la construction ne sont pas les mêmes !

Comment faire tenir la cabane ? Comment la décorer ? L'améliorer ? Toutes ces réflexions aident ton enfant à structurer son action et mener à bien son projet. Des compétences de mathématiques, de géométrie, de physique peuvent aussi lui être utiles, et il les développera lors de la construction ! Bien sûr, n'oublie jamais que la démarche essai - erreur est essentielle : laisse-le tester beaucoup de choses et apprendre par lui-même...

Construire une cabane développe la créativité de l'enfant

Bien sûr, il faut de la technique pour construire une cabane. Mais pas seulement ! La créativité est aussi indispensable. Quel tissu utiliser, qui ressemblerait le mieux à une paroi de caverne ? Ou comment faire une fenêtre ? Que faire de cette chute de tissu, de ce manche à balai, de ces feuilles ou grandes herbes ?

Au fur et à mesure de la construction, ton enfant va avoir d'autres idées, se pencher sur les détails, ou trouver de nouveaux matériaux. Il va pouvoir exprimer toute sa créativité dans cette activité !

Autonomie et coopération

Pour les plus grands, construire une cabane est aussi une façon de vivre une expérience en autonomie. D'avoir un espace à soi, loin des parents. Dans lequel on peut aussi transgresser certains interdits, comme jouer à la console en cachette…

Et s'ils la construisent à plusieurs, cette cabane sera l'objet d'un travail de coopération. Travail important pour que chacun apprenne à trouver sa place dans un groupe, sans forcément qu'un chef ne soit désigné qui donnerait des ordres aux autres. Chacun peut donner ses idées, qui seront retenues ou non par le reste du groupe. Ou bien, chacun aménage sa partie ?
Les enfants apprendront à se débrouiller entre eux, de façon à ce que chacun puisse faire avancer ce projet commun. Un bel apprentissage !

A chaque âge sa cabane

Pour les tout petits, construire une cabane, c'est surtout chercher un endroit confiné, une cachette dans laquelle on se sent bien. Ils s'y installeront pour y jouer, ou se cacher (et se montrer très vite !). Souvent, ils vont apporter dans leur cabane toutes sortes d'objets, des jouets ou des "trésors" : cailloux, bibelots, billes…

Vers **3-4 ans**, ton enfant peut chercher à construire une vraie cabane. Il va commencer à trouver des idées, développer sa créativité. Bien souvent, il demandera de l'aide, car les compétences techniques et la force physique lui font encore cruellement défaut. La cabane reste généralement individuelle : à plusieurs, les bagarres sont fréquentes…

Vers **7-8 ans**, les enfants arrivent mieux à construire une cabane à plusieurs. Ils peuvent plus facilement coopérer et mettre leurs compétences au profit d'un projet commun. La cabane peut devenir un espace de jeu à plusieurs, et occuper les enfants pendant de longues après-midi. Elle devient donc durable, contrairement aux cabanes des plus jeunes qui sont incontestablement éphémères !

Et les **adolescents** ne sont pas en reste dans la construction de cabane ! Ils aiment avoir un lieu à eux, pour se retrouver entre amis loin des adultes ou des plus jeunes.

Construire une cabane, ou aménager une pièce non occupée (garage, grenier…) leur permet d'avoir ce début d'accès à l'indépendance dont ils ont besoin.

Laetitia PLISSON
laelo@hotmail.fr

Prochaine parution

Juillet
Août

N° 04

www.jeanmarieschneider.fr