

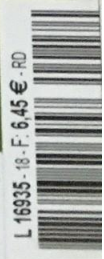
N°18 • BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION

# respire

Créer du temps pour soi



Changez votre histoire **Quelle est votre passion ?** Faites de la place pour créer **Rencontrez votre plus gros concurrent : vous-même** Adoptez le calme **L'art de l'emprunt** Prenez les commandes **Les bienfaits d'une journée perdue**



## news



### EN PAIX

Amandine Roche est formatrice auprès de réfugiés et d'associations humanitaires en terrain difficile. Sa mission : enseigner des outils pour dépasser les traumatismes et renouer avec ses émotions. Cette formation de deux jours, baptisée "Inner Peacekeeping" et mise au point en partenariat avec l'Organisation des Nations Unies, part d'un constat : la paix dans le monde commence par la paix intérieure. Amandine l'offre désormais dans des retraites accessibles à toutes et à tous. C'est ce qu'elle proposera lors d'un séjour à L'Arbre aux Étoiles en décembre : deux jours de conversations autour de la pleine conscience, l'intelligence émotionnelle, l'empathie et la communication non violente ; parce qu'en 2020, on y croit, à la paix dans le monde !  
*Retraite "Inner Peacekeeping", du 13 au 15 décembre 2019 – [www.larbreauxetoiles.fr](http://www.larbreauxetoiles.fr)*

### VOYAGE INTÉRIEUR

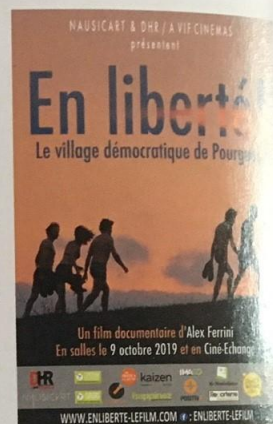
L'obscurité de la yourte. La chaleur des corps. Et tout à coup, le son du tambour chamannique, son rythme lancinant, hypnotisant. Corine entre en transe. Et les spectateurs aussi. *Un monde plus grand* est l'adaptation du livre de Corine Sombun, *Mon initiation chez les chamanes*, dans lequel la vraie Corine racontait son apprentissage auprès d'une chamane pendant huit ans. Interprétée à l'écran par une Cécile de France profondément touchante, elle raconte, à travers ce parcours spirituel, sa quête de liberté après un deuil difficile. Filmé dans la steppe mongole, au milieu des rennes et de chevaux sauvages, le film de Fabienne Berthaud confronte visible et invisible et nous offre un somptueux voyage au cœur de l'âme. *Un monde plus grand*, de Fabienne Berthaud (1h40), au cinéma le 30 octobre 2019.



### ÉCOVILLAGE

Ce documentaire nous donne à voir 1h20 du quotidien des habitants du jeune village démocratique de Pourgues. Derrière la caméra, c'est Alex Ferrini qui se charge de ce périlleux défi : résumer en si peu de temps un lieu de gouvernance unique en France, basé sur la méthode dite "Sudbury", où l'adulte comme l'enfant est libre de déterminer sa vie et ses objectifs selon ses intérêts (et non selon des contraintes financières ou temporelles). Les images filmées en immersion (caméra posée dans le coin d'une pièce) ou plus scénarisées nous emportent aux pieds des majestueuses Pyrénées ariégeoises, au rythme des cycles naturels, entre respect de l'environnement, expérimentation, joie et intelligence collective. Une belle ouverture pour l'esprit, presque trop courte pour raconter une telle aventure.

*En liberté*, Alex Ferrini, sorti le 9 octobre 2019, [enliberte-lefilm.com](http://enliberte-lefilm.com)



### TROUVER SON IKIGAI

L'iki... quoi ? L'*ikigai*, en japonais, c'est littéralement « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue ». Décliné de l'ouvrage à succès de Christie Vanbremeresh *Trouver son ikigai*, cet agenda est pensé pour vous aider dans cette quête (en plus de pouvoir, comme tout bon agenda, y noter tous vos futurs rendez-vous). Après une introduction concise, chaque semaine est l'occasion de se rapprocher de cet épanouissement personnel grâce à des consignes de quelques lignes : définir ses souhaits pour 2020, les choses qui nous ont rendus heureux, les gens que l'on a envie de rencontrer et remercier ou même rédiger la liste de ses rêves, pour qu'ils puissent mieux s'incarner dans la réalité. Le tester, c'est l'adopter !

*Agenda 2020 – Une année pour trouver son ikigai*, Christie Vanbremeresh, First Éditions.

