



L'agenda  
bien-être  
2009

di Ste Estelle

7h14 ↘ du soleil : 21h20  
↙ de la lune : 7h03

12 mardi

St Achille

7 du soleil : 6h13 ↘ du soleil : 21h21  
7 de la lune : 0h20 ↘ de la lune : 7h53

8

10

12

14

16

18

20

di St Matthias

7h10 ↘ du soleil : 21h24  
7h41 ↘ de la lune : 9h57

15 vendredi

St Denise

7 du soleil : 6h08 ↘ du soleil : 21h25  
7 de la lune : 2h09 ↘ de la lune : 11h04

8

10

12

14

16

18

20

13 mercredi

St Rolande

7 du soleil : 6h11 ↘ du soleil : 21h23  
7 de la lune : 1h05 ↘ de la lune : 8h52

8

10

12

14

16

18

20

Exprimer

Francis Bacon

16 samedi

St Honoré

7 du soleil : 6h07 ↘ du soleil : 21h27  
7 de la lune : 2h31 ↘ de la lune : 12h12

8

10

12

14

16

18

20

17 dimanche

St Pascal

7 du soleil : 6h06 ↘ du soleil : 21h28 ●  
7 de la lune : 2h50 ↘ de la lune : 13h21

8

10

12

14

16

18

20

## Jouer à souffler

Au croisement du za-zen (technique de méditation japonaise) et du Qi Gong (pratique gestuelle chinoise), a été inventée, il y a peu d'années, la sarbacana, déjà mondialement connue. Conceptualisée par Michel-Laurent Dioptaz, cette école du souffle a replacé au cœur d'une voie d'union entre le corps et l'esprit un instrument aussi ancien que l'humain, la sarbacane. La pratique obéit à un rituel tant dans la préparation d'une séance, la fabrication des flèches, que le tir lui-même, et « chaque jet de souffle » devient un « jet de vie » où l'on prend conscience que sont intrinsèquement liés, dans une même expiration, l'objectif (la cible), l'intuition, la décision et l'action. Une cible comme symbole des buts que nous avons ou que nous voulons atteindre dans la vie, et un souffle subtil et puissant, outil de concentration qui conduit au geste juste. Entre les deux, une sarbacane belle à regarder, à toucher, une distance à respecter, et un lâcher prise, constamment, à cultiver. Moment d'exception à s'accorder le temps d'une journée ou d'un apprentissage de longue durée, dans un ici et maintenant qui n'appartient à aucun temps.

## Profiter des jours fériés

Ce mois-ci pourrait bien être, avec l'été, le plus chômé de l'année. 1, 8, 21, tiercé gagnant des jours fériés qui deviendraient bien, avec quelques « RTT », des week-ends prolongés. De quoi se faire de beaux programmes « BE & BE », Bien-Être & Belle Énergie. Partir à la découverte d'un nouveau lieu, d'un nouveau livre, d'une nouvelle manière de se divertir, de s'éveiller, de se ressourcer. Les idées ne manquent pas et pourtant, on trouve souvent des raisons de s'oublier. Comme pour prendre l'avion, se faire à soi-même une réservation.

