

SoiZen

06 82 48 82 69

YOGA

AYURVEDA

La pause bien être du corps et de l'esprit



Éditorial de DÉCEMBRE 2022

Bonjour à toutes et à tous,

Je ne sais pas vous mais, en ce qui me concerne, je ne sais plus si nous sommes au début ou à la fin de l'automne, vous en pensez quoi ? Bien qu'il soit vrai que depuis quelques jours, les degrés sur le thermomètre sont à la baisse !

Mais une chose que je ressens très fortement c'est que nous sommes à la fin d'un cycle.



S'il est vrai que pour certain le quotidien est à gérer au jour le jour, qu'il y a de l'incertitude qui génère de l'insécurité et de ce fait, il est possible que l'on se déconnecte de nos besoins les plus essentiels, de notre nature profonde, de la Nature; l'automne ne reste pas moins une étape de maturité, de sagesse, de connaissances, d'expériences vécues, c'est une saison de récession et de calme où nous n'avons plus besoin de courir. Et pourtant dans cette fin d'année, la course est toujours présente !

Les fins d'années ne sont pas de tout repos, ni pour le corps, ni pour notre mental (toujours à nous questionner sur l'avenir), ni pour notre système digestif !

Mais c'est ainsi pour la plupart des personnes, la fin de l'année rime avec convivialité, partages, plaisirs qui font du bien au cœur et par conséquent à l'esprit.

Pour traverser cette période dans les meilleures conditions, il est nécessaire de rester ancré, et pour cela, savoir trouver des moments de calme, d'introspection et de méditation, garder le contact avec la Nature et continuer des pratiques physiques adéquates comme la marche ou le yoga.

Et oui c'est aussi la période des lumières, qui réjouissent nos yeux et amusent notre esprit autant que la quête aux cadeaux qui feront le plus grand des plaisirs. Alors offrez des cadeaux utiles, qui ont du sens, qui font du bien, qui apportent joie autant que sérénité.

Chez **SoiZen** vous avez le choix : un massage doux et profond, un massage nettoyant, un massage libérateur de vieilles carcasses, un massage des pieds pour s'ancrer et restaurer les bonnes énergies, un bilan pour faire le point, une séance individuelle et personnalisée de yoga, parmi tant d'autres...

Les **bons cadeaux** sont **valables jusqu'au 30 mars 2023**.

Et pour finir, certains d'entre vous savent qu'en Ayurvédā, la saveur "sucré" n'est pas toujours la bienvenue et ne doit "jamais" finir un repas. Mais comme certains le savent aussi, en Ayurvédā, rien est interdit, c'est pourquoi je vous propose dans cette infolettre, une recette "sucrée" !!!

Je vous souhaite des belles et lumineuses fêtes de fin d'année !

Prenez bien soin de Vous ! Amitiés, Brinné

Promotions : Les cadeaux de fin d'année!

Abhyanga (soin de base dans la tradition ayurvédique) :



Massage du corps entier à l'huile de sésame tiède. Permet la circulation des fluides, la libération des tensions physiques et mentales et l'excès de toxines. Il nourrit tous les tissus, réduit la fatigue, soulage les articulations et permet l'ancrage tout en allégeant l'esprit

Offre 1. Offre Massage découverte (50€ au lieu de 60€)

Offre 2 : Offre 3 Massages (135€ = 45€ le massage en lieu de 60€)

(Achetés avant le 24 décembre et valables jusqu'au 30 mars 2023)

A offrir ou à vous offrir !

Une recette

BARFI :



Ingrédients pour 16 gâteaux :

4 tasses de lait, 3/4 de tasse de sucre, 125gs d'amande en poudre, 1 pincée de cardamome, 2 CS de pistaches mondées, feuilles d'argent (facultatif).

Préparation :

Faire bouillir le lait sur feu vif en remuant constamment jusqu'à ce qu'il commence à épaissir. Ajouter le sucre et laisser cuire 10 mn à feu doux, en continuant à remuer. Ajouter les amandes, laisser cuire toujours en remuant

jusqu'à ce qu'elles se détachent de la casserole en une seule masse. Retirer du feu, saupoudrer de cardamome, bien mélanger.

Verser dans un plat beurré. Lisser la surface, laisser tiédir, puis faire des incisions en losanges avec un couteau pointu. Décorer de pistaches et de feuilles d'argent. Découper le long des incisions avant que la pâte n'ait complètement durci. Séparer complètement les losanges quand le mélange est refroidi.

BON APPÉTIT!

Une pensée !

"Chaque jour apporte ses cadeaux. Il ne vous reste qu'à les déballer"

Ann Ruth Schabacker

Retrouvez nous sur [FB](#) et [Instagram](#)

Prenez Soin de VOUS !!! - A très bientôt,



Brinné Cadenas - 06 82 48 82 69

<https://www.soizen.net> / bcadenas@soizen.net

SoiZen ® Auto entreprise SIRET N° : 510 903 107 00033