

Bonne année

2023



Foi  
Joie  
Être  
Paix  
Santé  
Union  
Amour  
Projets  
Énergie  
Douceur  
Partages  
Plénitude  
Harmonie  
Ouverture  
Vibrations  
Indulgence  
Spiritualité  
Découvertes  
Réalizations  
Étude de Soi  
Rayonnement  
Épanouissement

Soizen  
Brinné Cadenas  
06 82 48 82 69

SoiZen

[www.soizen.net](http://www.soizen.net)

## Éditorial du Janvier 2023

*Bonjour à toutes et à tous,*

*Dans cette nouvelle année je nous souhaite de :*

*Nous écouter*

*Aller vers le vivant, vers la joie, vers la gaieté*

*Aller toucher et vivre dans la plénitude*

*S'émerveiller de chaque instant*

*Respirer à plein poumons et écouter ce qui pétille en nous et suivre le chemin qui nous amène  
vers la lumière*

*Vivre intensément chaque instant de notre vie*

*Donner du soi et accepter de recevoir*

*Nous respecter sur tous les plans : ce que nous mangeons, nos pensées, nos relations .....*

*Nous alléger*

*Croire en nous*

*Être dans la simplicité*

*Belle et lumineuse nouvelle année 2023 !*

*Prenez bien soin de Vous ! Amitiés, Brinné*

**Une pensée !**

**"Le premier pas pour avoir ce que vous voulez,  
c'est d'avoir le courage de quitter ce que vous ne voulez pas"**

**Le Bouddha Joyeux**

## Promotions, pour bien démarrer l'année !



### **AKSHI (soin de tradition ayurvédique) :**

*Il est connu comme "le soin d'amélioration de la vue", il donne de la lumière au corps. Massage tête, dos, visage et pieds (avec le bol Kansu).  
Il régule la chaleur interne, rafraîchit la tête, améliore le sommeil, soulage les tensions du dos, illumine votre visage et vous fait partir d'un pied léger !!!*

**1h, 45€ au lieu de 60€**

### **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

*Pour commencer l'année du bon pied !*

*La Réflexologie plantaire est la stimulation des points réflexes des pieds afin de revitaliser tous les organes du corps*

**45m, 30€ au lieu de 45€ (par Christian au 06 30 77 32 88)**



## **L'Actualité .... et à venir .....**

### **Instants Détentes à "Bulles de Détente"**

**Samedi 4 février**

**Salle de réception du Complexe sportif de Saleilles de 10h à 17h30**

### **5ème Salon des Minéraux et Fossiles**

**11 et 12 février à l'Espace St. Mamet, Saint Estève**

*Venez essayer le massage équilibrant des chakras avec des pierres*

**La conférence : Santé par l'Ayurvéda est prévue lors du salon**

### **ATELIER YOGA DU DOS**

**Samedi 25 février de 9h30 à 12h, à SoiZen, Saint Cyprien**

*Cet atelier vous permettra de mieux faire connaissance avec votre dos afin de soulager les tensions et le rendre plus souple et plus tonique. Exercices simples, pratiques de respirations, visualisations et méditation*

**20€ (places limitées)**

### **FORMATION AUX MASSAGES AYURVÉDIQUES**

*1er module : Initiation à L'Abhyanga (massage de base de la médecine ayurvédique)*

**11/12 et 18/19 avril (40h d'étude, théorie et pratique, à SoiZen, Saint Cyprien)**

**Informations sur demande**

## **L'ORACLE DU YOGA TRADITIONNEL sortira début Mars**

C'est un plaisir pour moi de vous informer la sortie de l'Oracle du Yoga Traditionnel, un jeu de cartes avec des postures de Yoga et un livre explicatif pour "écouter" le message du jour et construire vos propres pratiques. Un oracle initiatique, ludique et pédagogique !

**A réservez dès à présent !**

### **Une recette**

#### **Gâteau de polenta aux épinards**



#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

Pour les épinards : 2 kg d'épinards, 1 oignon, 1 cm de gingembre frais, 1 cc de graines de cumin, 1/4 cc de fenugrec, 1 gousse d'ail, 1 cc de curcuma en poudre, huile d'olive, 1 pincée de sel

Pour la polenta : 200 gr de polenta à cuire, un brin de thym et du romarin, huile d'olive, 1 pincée de sel

#### **Préparation :**

Nettoyer les épinards et les couper en morceaux. Les laver et les rincer. Émincer l'oignon, hacher le gingembre et l'ail. Dans une grande casserole, verser un fond d'huile d'olive et faites revenir à feu vif les graines de cumin, le fenugrec, l'oignon et le gingembre. Après 3 à 4 minutes verser les épinards, saler, mélanger et laisser cuire 15 minutes. Saupoudrer de curcuma et laisser cuire encore 5 minutes.

Dans une autre casserole, faites bouillir 3 fois le volume de la polenta, le sel et les brins de thym et du romarin. Dès que l'eau bout, enlever les brins d'herbes et verser lentement la polenta en remuant sans cesse. Après avoir obtenu une belle purée, rajouter les épinards, remuer encore puis verser dans un plat allant au four. Enfoncer quelques olives noirs dénoyautés. Badigeonner d'huile d'olive et passer au four en position grill durant 10 minutes environ. Couper le gâteau en carrés et servir chaud.

**BON APPÉTIT!**

**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](mailto:bcadenas@soizen.net)**

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

