



🌻 - Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻

## L'ÉNERGIE DE DÉBUT DE PRINTEMPS

Depuis le lancement et l'introduction de ma première newsletter « Au fil de Soi » en février dernier, je vous annonçais 2 sujets par semaine : un sujet avec « l'énergie de début de semaine » : une phrase, un texte à réflexion plus tourné vers l'émotionnel et l'énergie du cœur et un autre sujet plus en lien avec la santé physique et alimentaire.

Des sujets sur la santé/l'alimentation et sur la santé globale, il y en a pléthore ! Et des newsletters aussi ! Et hormis des vérités indiscutables, il y est aussi écrit tout et son contraire ! De quoi se perdre...!

Après réflexion et quelques (très bons) retours, je réalise que c'est TROP. Et alors que je conseille la frugalité en tout (ou presque), j'étais partie sur ma lancée toujours aussi enthousiaste à vous partager « Au fil de Soi » deux fois par semaine. Cela m'enchantait mais avec le risque de charger votre boîte mail, de passer direct à la poubelle ou dans vos indésirables et peut-être aussi prendre le risque de vous lasser !

Croyez-moi, des sujets, j'en ai sous le pied et sous le coude ! Et même si cela me demande un énorme travail de « synthétisation » (passionnant) pour vous présenter des infos complètes, les plus justes (pour moi !), pas trop longues ni fastidieuses à lire, mon souhait n'est pas de vous envahir et encore moins de faire déborder votre boîte de réception.

Ma décision est donc prise et je modifie le tir !

Je vous enverrai donc une fois par quinzaine une newsletter « Au fil de Soi/ Énergie de la quinzaine » en alternance avec une newsletter « Santé de la quinzaine ». Ce qui fera une newsletter par semaine.

Ensuite s'imposa LA question : décider du jour de l'envoi !? Pas le dimanche parce que les lecteurs sont fatigués de leur week end ! Pas le lundi du fait de l'accumulation des mails du week end ! Pas le vendredi parce qu'ils partent en week end... ou qu'ils débranchent... C'est mieux le mardi ou le mercredi... C'est préférable en milieu de matinée ou en début d'après-midi... ou le soir, après 20H... et selon les secteurs d'activités.... Bref, le marketing et moi ça fait

deux !

Voilà ce que je tenais à vous dire en ce début de printemps si ensoleillé.

Et pour terminer, vous avez aussi l'opportunité d'aller directement en bas de page et... de réserver une semaine d'immersion en jeûne (hydrique ou jus) et dialogue conscient lors de laquelle **je vous accompagne « Au fil de VOUS »**.

Vous aurez non seulement le détail des newsletters envoyées, toutes celles que je garde en réserve, et bien plus encore : toute mon énergie pendant une semaine pour vous accompagner dans la « reconnexion à Soi », et la SANTÉ globale centrée sur LA personne, sur Vous.

Et je vous le garantis, c'est très **puissant et réjouissant**. Je vous rappelle aussi que je ne dépasse pas 8 personnes par immersion pour les raisons que je viens d'évoquer.

Et voici ce joli texte de la quinzaine vous souhaitant un très beau printemps.

### "LE SAVOIR DU COEUR"

"Le savoir du coeur ne se trouve dans aucun livre et dans la bouche d'aucun professeur, mais il grandit en toi comme la graine verte sort de la terre noire.

Mais comment puis-je acquérir le savoir du coeur ?  
Tu ne peux acquérir ce savoir qu'en vivant **pleinement ta vie**.

Tu vis pleinement ta vie quand tu vis aussi ce que tu n'as jamais vécu, ce que tu as laissé les autres vivre et penser.

Tu vas dire : "Je ne peux tout de même pas tout vivre et penser ce que d'autres vivent et pensent ?"

Mais tu devrais dire : "La vie que je pourrais encore vivre, je devrais la vivre, et les pensées que je pourrais encore penser, je devrais les penser."

Tu veux apparemment échapper à toi-même pour ne pas devoir vivre ce que tu n'as pas vécu jusqu'à maintenant. Mais tu ne peux pas échapper à toi-même.

Cette vie est toujours avec toi et réclame son accomplissement.

Si tu te montres sourd(e) et aveugle envers ce désir, tu te montres également sourd(e) et aveugle envers toi-même.

De cette manière, tu n'atteindras jamais le **savoir du coeur**."

JUNG "Le Livre Rouge"

Sophie

*«Tout le chemin de la vie, c'est de passer*

*de l'ignorance à la connaissance,  
de l'obscurité à la lumière,  
de l'inaccompli à l'accompli,  
de l'inconscience à la conscience,  
et de la peur à l'Amour. »*

*Frédéric Lenoir*





Jeûner est un formidable « outil » de libération. La Libération des maux de nature physique, psychique et émotionnelle.

Le corps est biologiquement conçu pour se maintenir en pleine santé et dans un état de bien-être permanent et le non bien-être et la maladie ne sont que des révélateurs de nos états intérieurs. Les symptômes ne sont que l'illustration de nos désordres émotionnels.

Le jeûne est une méthode naturelle préventive ou curative en faveur d'un réel « reset ». Il réactive notre énergie vitale, cette force de vie qui unifie le corps et l'esprit.

**LE JEÛNE CONSCIENT**, l'écoute de Soi, l'apprentissage et le respect de certaines règles d'hygiène de vie vous aideront à vous maintenir en bonne santé, l'améliorer, voire vous auto-guérir.

Jeûner en conscience, c'est une expérience personnelle d'introspection, de reconnexion et de connaissance de Soi. Il permet de se recentrer sur soi-même et prendre conscience de sa totalité en aiguisant sa propre écoute en conscience. Cela impacte les différentes dimensions de notre Être et, de ce fait, il est un formidable « outil » de bien-Être pour unifier le corps, le cœur et l'esprit et ainsi maintenir l'équilibre.

[Voir les détails et réserver ma place](#)

Sophie Roumet  
06 84 77 60 00



[sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr)

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Jeûner vers Soi.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue



**590 x 380**

**Glisser et déposer votre  
image ici**

depuis la galerie d'images