



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

CE QUE J'AI À VOUS DIRE



1er semestre 2023

Sophie Roumet
JEÛNER VERS SOI
en Dialogue Conscient



“ Il existe un espace en nous que rien ne menace ; que rien n'a jamais menacé ; et qui n'encourt aucun risque de destruction. C'est l'espace de l'Amour qui a fondé notre être.” ”

C. Singer

**1er semestre 2023
de l'HiVER à L'ÉTÉ**

Bonjour {{ contact.PRENOM | default : "à vous" }}

Voilà un semestre qui s'est bel et bien accompli !... et des vacances en itinérance en cours !

Comme je l'exprime dans chacune de mes quelques newsletters concernant les immersions "Jeûner vers Soi" en dialogue conscient, ce 1er semestre a été de la joie, de

l'enthousiasme, de la fluidité, des nouveautés, des émotions, des moments intenses, du rire, des rencontres, des partages,
de l'Amour, beaucoup d'amour et de la paix...

Un semestre qui fut à la hauteur de cette énergie, que ce soit avec les grands groupes (de 8 personnes) ou les petits groupes.

Vous pouvez le découvrir dans cette newsletter avec les images, diaporama et témoignages qui suivent.

Certains de mes jeûneurs me disent : " à ton tour de te reposer, tu le mérites avec tout ce que tu donnes, pense à toi maintenant !"

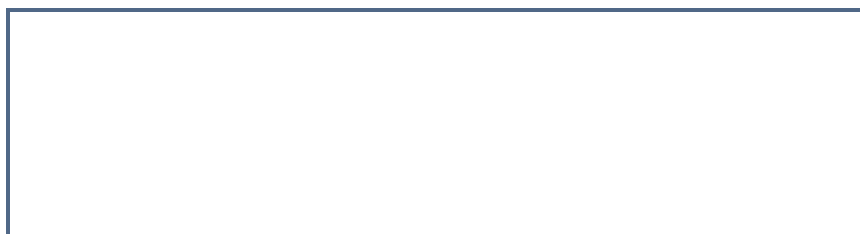
Cela me fait toujours sourire et je reprends à bon escient cet extrait de S. Schillinger :
« Nous ne donnons vraiment à autrui que ce dont nous débordons, Tout le reste, on se l'emprunte à soi-même. L'addition, souvent salée, arrive vite quand nous avons trop donné ».

Mais tout est tellement simple ici !

Et ce qui se passe dans cette proximité et intimité si précieuses avec vous, jeûneuses et jeûneurs, est bien le fruit de tout ce qui me "déborde" : cet enthousiasme, vitalité et disponibilité qui me sont donnés de vous offrir, pour toujours mieux vous servir à l'écoute de vos besoins et aussi de ce qui n'est pas exprimé en mots et parfois en maux...

Ce que je vous donne est vraiment ce dont je déborde sans rien "emprunter" à moi-même...
Et quelle alchimie se produit entre vous et moi lors de ces immersions.

Merci encore pour votre confiance, votre enthousiasme et tant d'autres choses qui débordent aussi de vous :))



“

Je pressentais que chacun d'entre nous a, à son échelle, la charge du monde.

Par mon désordre, j'entraîne le désordre autour de moi. Si, au contraire, j'entre dans l'ordonnance intérieure de l'amour, je rayonne.

Et d'un seul être peut partir un tel rayonnement, qu'il répare une famille, un village ou une entreprise....

Des expériences comme ça, j'en vois tous les jours. Je n'invente rien.

Il faut vraiment être un disciple de la Vie."

C. Singer”

J'aurais encore tant à vous dire et, pour une fois, je vais faire court !! Enfin, je vais essayer !! :))

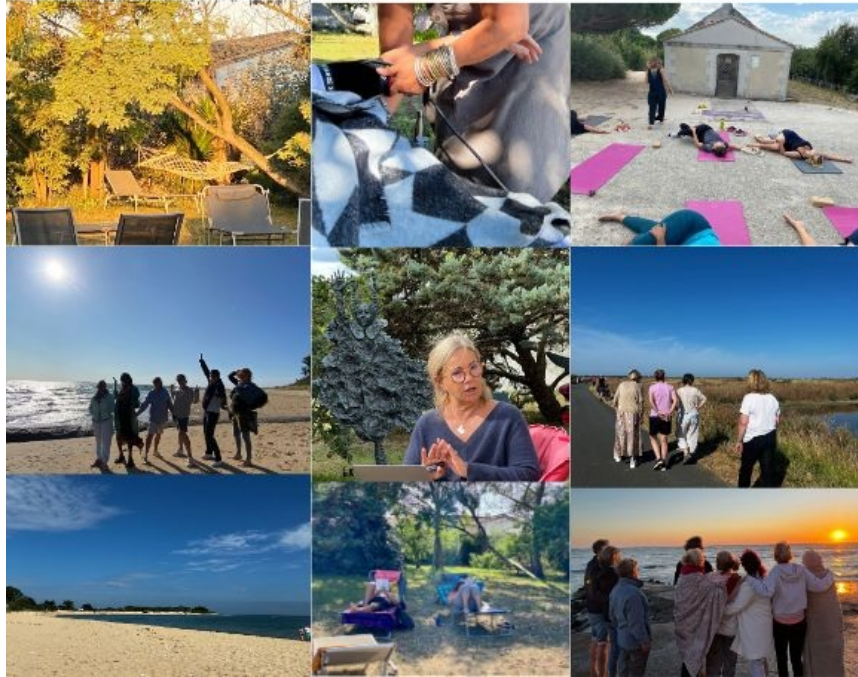
Et rien de mieux pour ressentir ce qui se vit dans une immersion en dialogue conscient que les témoignages d'expérience.

Il y a aussi eu une grande nouveauté en ce 1er semestre, avec une première immersion "Jeûner vers Soi" et travail sur la mémoire cellulaire, en collaboration avec Bernadette. Je vous en dis plus, plus bas dans cette newsletter.



1er semestre 2023

Sophie Roumet
JEÛNER VERS SOI
en Dialogue Conscient



IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI en Dialogue Conscient

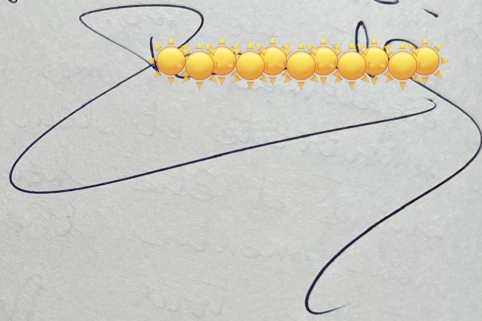
**1er semestre 2023
à l'île de Ré**

Je vous présente ici
un diaporama du 1er semestre 2023
qui retrace en détail
ce qui se vit lors d'une semaine d'immersion
en dialogue conscient

**ICI
POUR DÉCOUVRIR
LE DIAPORAMA**

**Quelques TÉMOIGNAGES
1er semestre 2023
Livre d'or**

Il est des jours à la fin desquels
l'on se dit "Quelle belle journée"
Aujourd'hui, je me dis, pleine de
joie, "Quelle belle semaine"
Merci mille fois -
A bientôt, j'en suis sûre -



Merci Sophie!
Pour la qualité de ton accueil, ton attention,
la profondeur de ton accompagnement. Je suis ravie
de cette nouvelle rencontre et de voir à quel point tu es
à ta place dans ton activité et ta vie. Ton enthousiasme
est nourrissant et porteur.



16 juin 2023

Troisième journée pour moi "chez Sophie".
Malgré quelques appréhensions et gênes au cours
de la semaine, ce fut encore une fois
une semaine de découvertes! Découverte de
soi, découverte de parcours de vie enrichissants...
et la bienveillance de Sophie à tout instant.
Merci encore Sophie pour cette belle expérience,
merci pour ta générosité et ton écoute!
Je reviendrai je l'espère l'année prochaine
pour découvrir le travail mis en place
autour de la mémoire cellulaire.
A très Bientôt donc!



20/6/23

Quelle belle expérience !
découverte de soi en conscience, découverte
de soi-même...
Merci Sophie pour la vie, pour ton
accompagnement et ta bienveillance
Tu es une belle personne dehors et
dedans, je m'en rendrai compte !!

Sophie,
Merci ♥ Cette parenthèse est un
enchantelement pour moi.
Un beau cadeau de la vie que je
me suis fait.
Je suis enthousiasmée.
Ne change rien.



le 16 juin 2023

J'ai vécu une belle parenthèse dans ma vie de
"working mom".

J'ai démarré la désintoxication avec quelques créateurs,
la plus importante était: comment vais-je réussir à tenir,
gourmande que je suis ? Et finalement, tout s'est bien passé
et je suis prête à recommencer !

Merci Sophie pour l'accompagnement vers ce nouveau
"moi", que vais pouvoir avancer différemment et plus
sereinement.

A l'année prochaine !



TÉMOIGNAGE Vidéo
IMMERSION "JEÛNER VERS SOI"
en dialogue conscient



TÉMOIGNAGE DE MIC Juin 2023

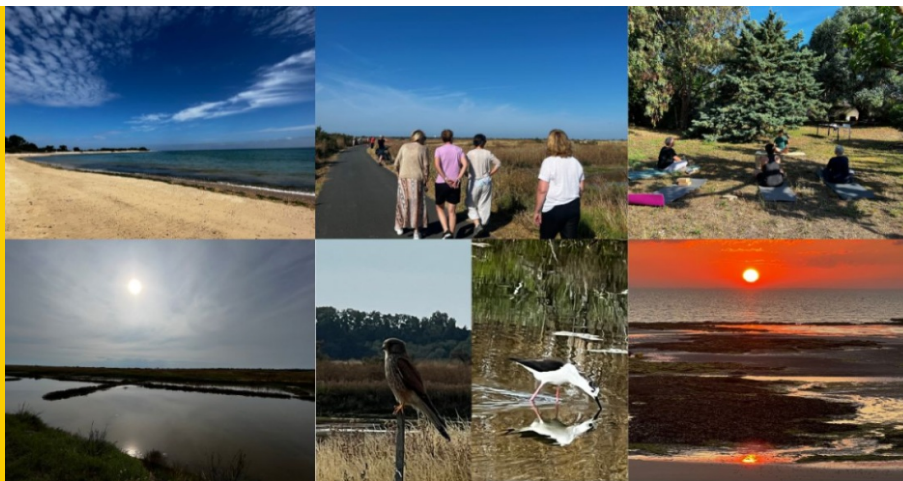


Mic nous explique pourquoi elle a voulu réitérer son expérience de jeûne en dialogue conscient, suite aux bienfaits et regain d'énergie inattendus après son 1er jeûne, en 2022.

Elle s'est sentie en sécurité et nous partage les raisons de son choix de revenir ici.

Pleine de sagesse et de gentillesse, elle fait partie des "aînées" qui osent le jeûne et... y reviennent et j'en suis profondément reconnaissante.

**ICI pour regarder
la VIDÉO de Mic**



**Je serais très heureuse
de vous accompagner
pour une immersion en dialogue conscient,
si cela vous parle,
selon la voie (et voix)
que j'ai choisie de suivre et de vous
transmettre**

Le calendrier 2023

**ICI
pour découvrir
le calendrier**

LES IMMERSIONS À THÈME 2023

Parmi les 23 semaines d'immersion en dialogue conscient 2023,

je vous rappelle les 2 nouvelles offres proposées (visibles en détail sur mon site/onglet "offres") :

- L'immersion du 3 juin dernier "**Jeûner vers Soi et travail sur la mémoire cellulaire**", en collaboration avec Bernadette Meunier, a été une telle réussite que nous vous proposons 2 nouvelles dates : **la semaine du 30 septembre et du 2 décembre 2023**. D'autres date à venir en 2024.

Voir plus bas les infos sur ces immersions.

- **Immersion jeûne/mandala-mosaïque** la semaine **2 au 8 septembre 2023** en collaboration avec Catherine. Cette semaine est une immersion habituelle avec un atelier supplémentaire d'apprentissage et confection de votre mandala-mosaïque. Toutefois, vous avez la possibilité de participer à cette immersion sans cette option si cette date vous intéresse
- *Léa est toujours présente pour des modelages holistiques du corps (et modelage énergétique des pieds). Émilie ou/et Svenja, pour une séance de yoga et relaxation Yoga Nidra.*

Vous trouverez ci-après le lien pour le détail de ces offres, les dates des immersions et les tarifs.

Je vous invite à me contacter si vous souhaitez recevoir les informations par mail ou échanger par téléphone sur les immersions à thème ou/et celles en dialogue conscient

**ICI
pour découvrir
mon site, les
offres
ou pour me
contacter**

**Immersion Jeûner vers Soi
et travail sur la mémoire cellulaire**

Qu'est-ce que la mémoire cellulaire ?

Nos cellules sont porteuses de mémoires personnelles, collectives, familiales

et

ancestrales/transgénérationnelles.

Les expériences, les émotions et les traumatismes vécus dans notre vie, celles de nos parents et de nos aïeux, dès notre conception et tout au long de notre vie, sont stockés et cristallisés sous forme de mémoire dans nos milliards de cellules, et au-delà de notre conscience.

Ces mémoires sont des empreintes dans le corps et vont résonner, durant notre vie et à l'insu de notre mental, par des comportements répétitifs, des blocages, des échecs, des accidents, des problèmes de santé, etc...

Car c'est là que se tiennent toutes les mémoires. Tout ce que nous vivons s'imprime dans notre mémoire corporelle inconsciente.

Tant que nous n'avons pas mis à jour et conscientisé ces mémoires, elles s'expriment, par vibrations, dans un dialogue cellulaire.

Les refouler créent des blocages énergétiques.

Ceci se traduit par des comportements répétitifs, dits « aberrants », par des souffrances, des façons de penser, d'agir, de ré-agir, à l'instar de programmes et scénarios qui ne feront que s'amplifier, sans que le mental puisse nous aider à en sortir.

Ce n'est que dans le corps que la personne peut atteindre le mental des cellules et ses empreintes douloureuses.

Nous sommes incarnés dans la matière, et c'est donc là qu'il est nécessaire d'aller chercher les plus grandes souffrances, -et les émotions qui y sont liées- afin de s'en libérer.

En remontant à l'origine de nos schémas limitants et répétitifs qui marquent notre vie, le travail sur la mémoire cellulaire permet de mettre en lumière ces mémoires, de les "éprouver" et les désactiver.

L'objectif de ce travail sur la mémoire cellulaire est d'en prendre conscience (rendre conscient l'inconscient).

S'en libérer nous permet de pouvoir accéder à nos potentiels, et à qui nous sommes, afin de donner sens (et vie) à notre vie.

La transformation au niveau cellulaire impactera sur la transformation des schémas dans nos vies qui se répercutera également sur nos proches, nos descendants et... sur l'humanité.

Le travail sur la mémoire cellulaire,

c'est **reconstituer** et **se réconcilier**
avec notre "histoire" ;

c'est **renouer** avec nos ancêtres
sans les **juger** ni nous juger ;

c'est **guérir** nos blessures,
oser entrer en lien avec notre âme
et **suivre** sa voie
-l'âme étant l'interface entre l'esprit et la
matière,
entre la conscience éclairée et notre réalité- ;

c'est aller **au-delà d'un ego**
si résistant aux changements ;

c'est **comprendre**
d'où nous venons
et **cesser de nous agripper**
à ce que l'on croit être notre réalité
(ou notre destin) ;

c'est (re-)prendre toute la **responsabilité**
de notre vie
et des **choix** que nous faisons

Personne d'autres
que nous-même
ne peut faire ce travail de libération
qui nous reconnecte
à notre essence
et à ce pourquoi nous sommes faits.

**Pourquoi "Jeûner vers Soi" et le travail
sur la mémoire cellulaire, en
collaboration avec Bernadette Meunier**

Le travail sur la mémoire cellulaire c'est un

peu comme collaborer avec le passé, le nôtre et celui de nos aïeux :

- le nôtre au-delà de nos expériences vécues, de celles qui se répètent inlassablement, tout comme celles de nos actions répétitives d'aujourd'hui, conscientes et inconscientes.

- celles de nos ancêtres inscrites dans notre mémoire cellulaire.

Travailler sur son passé, ce n'est pas remuer notre histoire au-delà de ce que l'on est capable de recevoir. Ce n'est pas non plus ouvrir à tout prix des portes laissées closes par ceux qui nous précédés. Ni non plus mettre à distance les émotions envahissantes qui surgissent intempestivement sans savoir pourquoi...

Bien au contraire, travailler sur la mémoire cellulaire, c'est une démarche de connaissance de Soi pour mieux se comprendre, s'accepter, s'alléger, se pardonner et « pardonner », transformer.

Peu de mentor ces dernières années m'ont entourée pour continuer ce travail de ma propre connaissance entamé depuis des décennies.

Celui sur la mémoire cellulaire que j'ai entrepris ces dernières années avec une certaine Françoise Blanc a été magnifique et primordial pour poursuivre mon chemin dans mon choix de la voie (et la voix) de l'Amour à vivre dans ma vie. Elle m'a permise d'ouvrir des portes et de faire sauter des verrous.

Et puis l'année dernière, j'ai rencontré Bernadette lors d'une conférence. Elle est praticienne en mémoire cellulaire depuis les années 80 ! Ce n'était pas une de plus dans le large panel de tout ce qui peut être proposé, et je me suis tout de suite connectée à son énergie, sa simplicité, sa générosité, cette force tranquille et son éclairage d'experte en la matière.

Puis, je l'ai rencontrée individuellement pour une consultation de 2 heures 1/2 qui est très

vite devenue un passionnant échange et des éclairages si éclairants, qui confirmait par ailleurs la place que j'ai choisie de prendre dans mon monde, et, dans le monde !

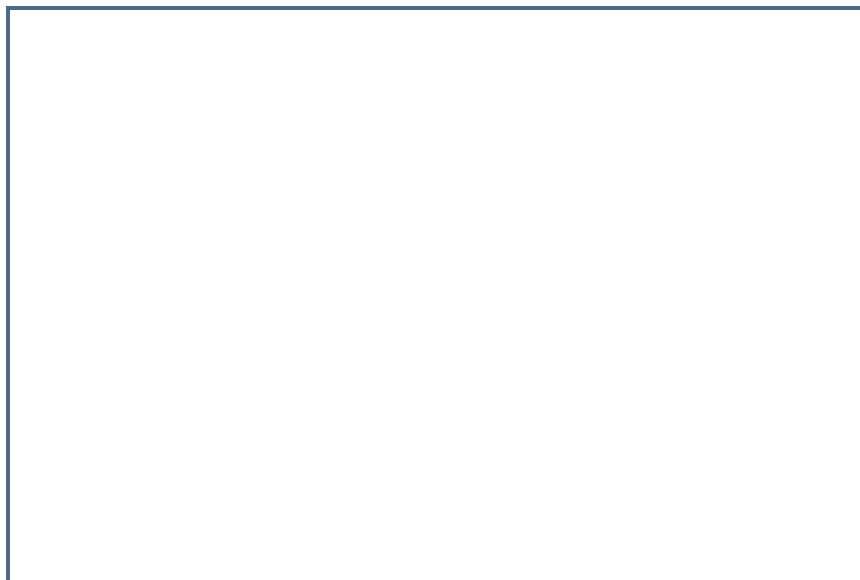
Depuis tant d'années que je travaille sur ce sujet, d'où la création de "Jeûner vers Soi" EN DIALOGUE CONSCIENT, vous imaginez aisément que ma rencontre avec Bernadette, en juillet dernier, ne fut pas un hasard !!

J'ai pris un peu de temps, mais pas tant que ça, et j'ai écouté mon intuition pour lui proposer d'intervenir lors d'une immersion 2023 : un jeûne en dialogue conscient et travail sur la mémoire cellulaire.

Je n'ai pas eu besoin de lui dire comment je voyais la chose car tout de suite, elle m'a décrit exactement ce que que j'imaginai pour ce travail sur la mémoire cellulaire et le jeûne.

Et voilà donc comment et pourquoi j'ai organisé cette immersion le 3 juin dernier (lendemain de mon anniversaire) qui a été une telle réussite tant au niveau de notre collaboration si fluide et si complice que tout ce qui s'est joué et dénoué lors des ateliers avec les jeûneurs.

Je le savais. Je savais que des choses allaient se passer et que nous ne nous arrêterions pas là Bernadette et moi. Et quel plaisir de pouvoir vous proposer d'autres dates le 4ème trimestre 2023 et à venir en 2024....



2023

Sophie
Roumet
JEÛNER VERS SOI

en Dialogue Conscient

Atelier de mémoire cellulaire



Immersions "Jeûner vers Soi" en dialogue conscient et travail sur la mémoire cellulaire

Bernadette Meunier, experte et praticienne en mémoire cellulaire depuis 1985 est une grande valeur ajoutée pour vivre cette occasion d'aller se visiter et mettre à jour nos fonctionnements « ombrageux », nos blocages, nos limitations, et autres douleurs/souffrances qui jalonnent notre existence à travers nos expériences de vie.

Son travail depuis 3 décennies, sa passion et son expertise de la mémoire cellulaire sont exceptionnelles. Et inutile de la chercher sur YouTube ou sur les réseaux, elle ne s'y trouve pas !


Bernadette n'a pas besoin de stratégie "webmarketing" car son charisme et son rayonnement ont suffi pour que le bouche à oreilles remplisse fissa son agenda alors qu'elle quittait Paris en 2014 pour la région bordelaise !

Je suis tellement, tellement heureuse de

collaborer avec Bernadette et qu'elle ait accepté si facilement "d'entrer" dans mon entreprise pour contribuer à servir l'humain avec cet enthousiasme et cet amour de l'Autre, au même diapason que le mien, pour accompagner celles et ceux qui veulent aller encore plus loin dans leur chemin de transformation et de connaissance de soi.

Son expertise et les divers outils qu'elle utilise, en toute sécurité, enrichissent votre semaine semaine de jeûne en dialogue conscient.

Et les jeûneurs qui y participent profitent avec joie et assiduité à ce travail... -car c'est un travail, mais pas "torturant" ! - et aussi à bien d'autres choses (comme lors des autres immersions) : oxygénation, séances de yoga, massages, vélo, relaxation, repos, bains, sauna, échanges sur la santé holistique....



2023
Sophie
Roumet
JEÛNER VERS SOI
en dialogue conscient

“ Le thérapeute se met au service de l'intelligence du Vivant, qui nous anime tous, au profit de celui ou celle qui le sollicite.

Il propose une expérience directe de rapport à l'autre, dans un cadre d'écoute, de pleine présence, de bienveillance.

Il a à cœur de rendre conscient ce qui se joue à votre insu. Il tente d'éclairer la conscience en lui tendant un miroir le moins déformant possible. Il dit : "être clairvoyant, c'est simplement l'art de regarder en soi pour voir chez l'autre"...

Il ne proclame aucun autre pouvoir que celui d'écouter ce que vous dites et d'entendre parfois ce que vous ne dites pas...

S. Schillinger ”

TÉMOIGNAGES

Livre d'or

**Immersion Jeûner vers Soi
et TRAVAIL SUR LA MÉMOIRE
CELLULAIRE**

juin 2023

Il n'y a que et en même temps déjà 6 ans que j'ai eu
la chance de t'avoir rencontré comme animatrice de mon 1^{er} jeûne
C'est toi et ton accueil dans ce 1^{er} groupe qui m'a mis sur
le chemin de mon épanouissement, et que de chemin parcourus...

Tu es toujours présente à toutes ces étapes avec ton accueil bienveillant
et ta joie communicative. Avec le temps, le nettoyage du corps est
devenu secondaire, mais une manière de faciliter l'ouverture
du cœur et de l'émotionnel à soi. On repart toujours avec des
prises de conscience et des clés supplémentaires.

Ce jeûne-ci est une étape supplémentaire et importante. Bernadette
nous a donné des éclairages à l'aide des mémoires cellulaires sur
notre véritable soi et ses sources... son essence. Purse et éclairage
nous font avancer d'un grand pas sur le chemin de nos épanouissements...
Tu es un ange venu éclairer nos vies.

Merci ♥



24 & 25 juin 2023

Mon corps réclamait que je prenne soin de lui,
mes cellules m'ont convaincues!!

Je suis venue en conscience pour suivre le
programme de @sophie cc jeunes vers soi et
et celui sur la mémoire cellulaire que @Bernadette
offre aux chœurs du POSSIBLE.

IL N'Y A PAS DE HASARD!! Ces deux personnes
sont TELLEMENT Complémentaire pour Aider mon Corps
et mon Âme à réaliser le travail de Detoxication.

Je me sens "Repasée", à moi de poursuivre ce chemin.

Je me sens remplie de GRATITUDE!!
Un groupe MAGNIFIQUE, dans les lieux de PARIS!

Un Grand MERCI pour m'avoir aidé à
accéder à la meilleure version de moi-même



♥ Merci pour ce jeûne extraordinaire, super semaine
avec Bernadette et Sophie.

"La lumière fut" ♥







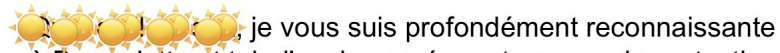


Re : Mail général-infos après jeûne / Immersion du 3 juin 2023

Chère Sophie,
Chère Bernadette,
Chèr.e.s ami.e.s,




Sophie, ton message est une véritable ode à l'alchimie de cette immersion si particulière pour toi, et probablement pour nous tous.

Je suis heureuse d'avoir vécu cette expérience extraordinaire, cette semaine qui s'est inscrite dans un espace-temps hors du temps habituel. at ment
que ment
grâce à ment

, je vous suis profondément reconnaissante à Bernadette et toi, d'avoir su créer cet espace de protection et de liberté dans lequel chacune et chacun de nous a pu se dévoiler dans toute sa vulnérabilité et sa noblesse.

Sophie, ta présence si pétillante et chaleureuse, tes attentions et ta générosité m'ont aidée à me libérer du carcan dans lequel je crois devoir évoluer.

Bernadette, ta délicatesse à choisir les mots justes pour nous parler de nos blessures et reconnaître la souffrance qui en découle, a agit comme un baume réparateur sur mon histoire de vie.

Merci aussi à vous tous, ,
e ur la confiance et le respect que vous avez mis dans vos mots, vos gestes, nos échanges. Je garderai dans mon coeur une petite étincelle de chacune et chacun de vous.

L'idée d'une saison 2 (😁) est bien tentante !

VIDÉO TÉMOIGNAGE
d'une immersion Jeûner vers Soi
et travail sur la mémoire cellulaire

ICI pour
regarder le
TÉMOIGNAGE



Rappel sur les immersions Jeûner vers Soi :

Les semaines d'immersion débutent le samedi et se terminent le vendredi.

Groupe de 8 personnes.

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle (5 premières personnes).

Ou juste à côté de chez moi, en maison individuelle chambre indépendante (1 ou 2 personnes) ou chambre/salle de bain individuelle indépendante.

**CONTACT/DEMANDES D'INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS**

C'est ICI

**2 CHANSONS qui m'inspirent
pour continuer à danser la vie !**

**ICI
pour écouter paroles et
musique : "Grace"
de Kae Tempest.**

Un bijou !

Taduction de "Grace" de Kae Tempest

"C'était la grâce
Étourdies par les dernières lueurs du soleil,
nous nagions dans une mer verte aussi profonde qu'un tambour
Et il y avait des choses que je devais enregistrer, louer.
Des choses que j'ai à dire sur la plénitude et l'éclat de cette belle vie.

La bien-aimée regarde le monde à genoux mais elle ne ressent rien.
Et mon ami m'a dit : "la mort, c'est comme enlever une chaussure serrée" et quand j'ai arrêté de me chercher, j'ai pu te trouver.
Là où tout est transcendant,
je commence à m'ouvrir, je n'ai plus d'espoir, j'ai arrêté d'espérer,
j'apprends à faire confiance

Je suis née sous cette lune rouge aussi et j'ai été complètement écrasé

Alors s'il te plaît, utilise-moi
S'il te plaît, passe à travers moi
S'il te plaît, libère moi
S'il te plaît, aide moi à me détendre
S'il te plaît, fais de la musique avec moi.

Arrête tout.
Fais du bruit et impose le silence avec moi.
Fais l'amour, laisse-moi être l'amour.
Laisse-moi aimer.
Laisse-moi donner de l'amour,
recevoir de l'amour
et n'être rien d'autre que de l'amour.
En amour et pour l'amour et avec amour, et pour l'amour et avec amour.
Et l'amour a dit "Si tu fais sortir ce qui est en toi, ce que tu fais sortir te sauvera mais si tu ne fais pas sortir ce qui est en toi, ce que tu ne fais pas sortir te détruira"

Alors laisse-moi être l'amour.
Laisse-moi aimer.
Laisse-moi donner de l'amour, recevoir de l'amour et n'être rien d'autre que de l'amour.

En amour et pour l'amour et avec amour"

**ICI
pour écouter "La
symphonie des éclairs"**



MON CREDO 2023 !

Aller pas à pas...
Respirer la vie,
S'enivrer d'elle.

Poser un pas devant l'autre,
Instant après instant.
Prendre de la hauteur.
Ne tenir ni ne retenir,
et laisser s'écouler la VIE à travers nous,
en nous et avec nous.

La laisser nous embrasser, nous impacter,
nous envahir, au-delà des souffrances.
La laisser nous surprendre et nous éprendre
sans rien en attendre de plus
que le flow du moment.

Trouvons en son sein,
la paix,
pour la vivre avec plus de conscience et de
lumière.

Soyons la vie,
ici, maintenant.

Laissons-là être,
laissons-là entrer.
Laissons-là nous traverser, nous trans-percer,
avec assez de courage, de foi, de joie et de paix.

Remercions-là.
Aimons là.
Juste, aimons-là.

Aimons-nous, nous-même.

Nous sommes partie prenante de notre destin.
Faisons lui du bien...

Sophie



“L'enthousiasme ne se nourrit pas du doute,
de la peur ni du stress.
Il ne se nourrit pas du passé, mais de ce que
nous sommes prêts à mettre au monde.
Il nous donne l'inspiration
et nous pousse dans le sens de la vie,
de notre vie,
dans la fluidité, la Paix, et la Joie
afin d'accomplir ce pourquoi nous sommes
vivants et aimants

Sophie/Jeûner vers Soi

Site
Jeûner vers Soi

ICI

**"Si je veux réussir à accompagner
un être vers un but précis,
je dois le chercher là où il est,
et commencer là, justement là.
Celui qui ne sait pas faire cela,
se trompe lui-même
quand il pense pouvoir (ou vouloir !)
servir* les autres.**

**Pour servir* un être, je dois certainement
comprendre plus que lui,
mais d'abord comprendre ce qu'il comprend.
Si je n'y parviens pas, il ne sert à rien que je sois
plus capable et plus savant que lui.**

**Si je désire avant tout montrer ce que je sais,
c'est parce que je suis orgueilleux
et que je cherche à être admiré de l'autre plutôt
que de le servir*.**

**Tout soutien commence avec humilité
devant celui que je veux accompagner.
Et c'est pourquoi je dois comprendre qu'aider
n'est pas vouloir maîtriser, mais vouloir servir.
Si je n'y arrive pas, je ne puis servir* l'autre."**

KIERKEGAARD (1813-1855)

**Je me suis autorisée à remplacer "aider" par "servir" !*

J'ai momentanément quitté mon île et me voilà partie, depuis fin juin, dans un périple itinérant en Bretagne et dans le sud ouest pour visiter mes ami-e-s, suivi de mon jeûne annuel de 15 jours avant de vous retrouver à partir du 20 août pour un second semestre tout aussi riche que le premier !

D'ici là, je suis toujours disponible et joignable par mail ou téléphone.

Je vous souhaite un bel été, {{ contact.PRENOM | default : "cher, chère ami-e" }}

Sophie, chaleureusement avec vous

Ma page FB a été piratée depuis quelques mois. Je n'ai pas envie, pour le moment, de perdre de l'énergie à construire une nouvelle page. C'est pour cette raison que vous ne voyez peut-être pas toujours mes nouvelles publications. Cependant ma page et ses archives sont toujours visible...

Mon instagram fonctionne même si je ne suis pas toujours assidue :)))

**Sophie Roumet
06 84 77 60 00**

sophie.jeunerverssoi@orange.fr



J'envoie ponctuellement des newsletters.
Vous avez reçu cet email car vous êtes dans ma liste "Jeûner vers Soi" ou ma liste d'amis.

Si je vous ai inséré dans une liste sans votre accord, pardonnez-moi et vous pouvez vous désinscrire facilement et à tout instant.

[Se désinscrire](#)



© 2018 Jeûner vers Soi