

Bulletin n° 2 des Amis d'Étoile du Berger

« Les Pierres sont l'âme condensée de la Terre. Celle-ci nous les offre pour retrouver équilibre et transparence. »

Marla

Que souhaitons-nous généralement dans la vie ? Les réponses les plus courantes sont : conserver la santé, atteindre l'harmonie et trouver un sens à la vie. L'information transmise par Marla et dont Étoile du Berger se fait l'écho a pour objectif de nous faciliter notre cheminement personnel dans ce sens. Ce bulletin a pour but de nous tenir informés des activités programmées par Étoile du Berger au fur et à mesure des changements planétaires et de vos demandes. Nous y ajoutons des rappels de quelques règles de base pour conserver ou retrouver une bonne santé.

Prochains stages :

- à Pau : 14 et 15 mai, Programme Soley. Initiation aux cristaux
11 et 12 juin, Un chemin de retour à la santé
- à Paris : 21 et 22 mai, Programme Soley. Initiation aux cristaux
5 juin, Aquarius

Stages d'été :

- Dans les Pyrénées : du 4 au 9 juillet : Atelier intensif (Aury-Zen, Dragon doré, Yin Yang de la santé, Visage de l'ange, Cosmos et toi)
du 22 au 27 août : Le livre des Étoiles
- à Lourdes
module 1 (de base) du 8 au 10 août : L'équilibre par les cristaux
du 11 au 13 août Equilibre par les cristaux,
module 2
- à Paris 18ème les 9 et 10 juillet : Un chemin de retour à la
santé
- à Paris (78480) le 14 juillet : Psychodynamie par le Yantra
du 15 au 17 juillet : L'équilibre par les cristaux,
module 1 (de base)

Tarif des stages : - 1 jour : 85 € TTC
- 1 week-end : 150 € TTC

Conférences sur Paris:

- Mardi 10 mai : Approche quantique de l'Être Humain
- Mardi 17 mai : Cristaux, changement planétaire et approche quantique.
- Samedi 4 juin : L'Être Humain Intégré

Conseils / mode de vie : Il est important de faire de l'exercice physique régulièrement, et avant tout de marcher, trotter ou courir de 15 à 30 minutes chaque jour à l'air libre. Cette activité est très bénéfique parce qu'elle est la plus naturelle, parce qu'elle est rythmique et complète (laisser balancer régulièrement les bras).

Quels en sont les bénéfices : tout d'abord la marche active le ki et nous procure de la force intérieure. Trotter permet au corps de libérer son énergie résiduelle, et de recevoir le « prana » ou énergie vitale de l'air. La respiration complète pendant l'exercice permet l'évacuation et le remplacement de l'air résiduel qui stagne habituellement dans la partie inférieure des poumons (1/10^{ème} environ de la capacité pulmonaire). Les mouvements aident aussi à conserver la plasticité des muscles, des tendons et des ligaments.

Pour notre bien-être, il faut consacrer un minimum de temps à cette activité tous les jours, plutôt que de marcher ou courir plus longtemps mais moins souvent.

Parmi les moyens proposés par Étoile du Berger pour aider à conserver ou retrouver son équilibre vital, les cristaux représentent un outil très important. Chaque semaine, nous allons rappeler les propriétés et les conseils d'utilisation d'une unité de cristaux parmi celles distribuées par Étoile du Berger.

Le masque de relaxation (ou masque anti-stress): Il est formé d'un ensemble de 12 plaquettes de quartz transparent, reliés entre eux par des fils de nylon. L'ensemble est agencé de façon que, en position couchée, ces plaquettes puissent être posées sur les points d'acupuncture du visage, et soient ainsi reliées aux méridiens d'acupuncture (voir image jointe).

Les cristaux se trouvent ainsi connectés aux centres de contrôle du système musculaire et du squelette, aux centres de contrôle des émotions (les chakras), et aux structures qui forment le « corps d'énergie ».

Leur action permet de libérer les tensions musculaires, de stabiliser les altérations émotionnelles et d'éliminer le stress profond. Le masque de relaxation peut être utilisé quand on ressent de trop fortes tensions, et pour favoriser l'endormissement par exemple.

Méditation : la Quête. Méditation proposée par Marla : en fichier joint.

Diaporama : Le logiciel de l'Amour (ou une initiation à l'informatique!) : en fichier joint

Votre ordinateur le lira automatiquement s'il est équipé du logiciel Power-Point (de Microsoft Windows). Si vous n'en êtes pas équipés, vous pouvez charger gratuitement un logiciel de lecture à l'adresse ci-dessous :

Ceux qui n'ont pas le logiciel PowerPoint peuvent télécharger gratuitement la visionneuse en allant sur : <http://office.microsoft.com/downloads/2000/Ppview97.aspx>

Et vous arrivez chez Microsoft

Pour PC.

Allez droit dans le carré (Download) vous choisissez la langue française et GO...

Vous avez les instructions en bas de page, en français.

Puis cliquez sur Télécharger et vous téléchargez gratuitement la visionneuse PowerPoint.

Pour Mac.

Allez et cliquez sur Macintosh & autres plateformes (à gauche) et GO.

Allez dans recherche et téléchargement mettre PowerPoint... Et GO.

Allez sur Visionneuse Microsoft PowerPoint 97 (version 2000) et GO ...

Vous téléchargez gratuitement la visionneuse PowerPoint pour Mac.

Et une fois installé sur votre ordinateur vous pourrez visionner les diaporamas

Si vous avez des idées, des suggestions, des informations à faire paraître dans le prochain bulletin, merci de nous en faire part en écrivant à l'adresse suivante : <bulletin@etoileberger.com>.

Si vous connaissez des amis désireux de s'abonner à ce bulletin, merci aussi de nous communiquer leur adresse (électronique de préférence, postale à défaut).

Amitiés à tous et à bientôt, dans le prochain bulletin.

Daniel Harran

Si vous voulez vous désabonner de ce bulletin, envoyer un courriel vide à l'adresse <bulletin@etoileberger.com> avec dans la case Objet : désabonnement bulletin.