

SEMER A LA MAISON

Aujourd'hui, les différents espaces artificiels dans lesquels nous vivons nous éloignent de la nature et de son rythme. Notre priorité est donc de renouer le contact avec elle. Pour cela, il existe différentes manières de se reconnecter à la nature, notamment grâce à la pratique simple de cultiver chez soi. Voici une méthode écologique pour vous y mettre : Prenez une bouteille en plastique pour en faire un pot. Percez le bas de la bouteille afin d'assurer un bon drainage, puis remplissez-la de terre. Plantez-y ensuite plusieurs jeunes pousses ou graines de votre choix (blettes, laitue, tomate...). Placez votre pot dans un endroit lumineux et aéré, prenez-en soin avec patience et attention, et observez comment vos efforts se transforment en vie. Cette pratique nourrira votre esprit, apaisera votre cœur et éveillera un profond sentiment de paix intérieure.



Triompher, c'est un choix !

Commence un **changement positif** dans ta vie. Adopte de bonnes habitudes, renouvelle-toi chaque jour en te **nourrissant de vitalité**, de joie et de paix intérieure.

Il y a tant à transformer, à comprendre, à apprendre... **Le moment de renaître, c'est maintenant.** Laisse ton esprit s'éveiller, ton cœur s'apaiser, et chaque jour devenir une nouvelle chance de grandir.

Contactez-nous



+57 312 3583749



@renaseren.kelinhar

+57 322 6375025



@renaserenkelinhar



renaserenkelinhar@gmail.com

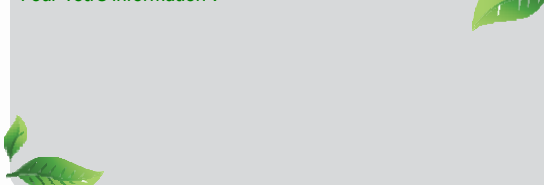


www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDAD TAOISTA



Pour votre information :



Un style de vie sain
Renaser
enKelinhar



Vida
Saludable
2DA Edición

SANTÉ – ALIMENTATION – EXERCICE - TIPS



Communication virtuelle : attention à votre santé mentale

La pandémie de COVID-19 a entraîné une modification de nos routines, provoquant non seulement l'isolement social, mais aussi une augmentation de la communication virtuelle. Dans ce contexte, la créativité en souffre : selon des chercheurs des universités de Columbia et de Stanford, la fatigue oculaire due au temps passé devant les écrans, le mode de vie sédentaire et l'isolement social réduisent la capacité à générer de bonnes idées.

Lorsque l'on parle de technologie et de santé, la clé est l'ÉQUILIBRE. Assurez-vous de la compenser par des interactions en personne et par beaucoup d'activité physique quotidienne, de préférence en plein air dans un environnement naturel. Ainsi, vous pourrez profiter des avantages de la technologie sans compromettre votre qualité de vie.

Brume de la forêt

La plus grande pharmacie qui existe est la nature elle-même. Elle nous fournit tous les remèdes dont nous avons besoin pour rester en bonne santé. L'air des forêts vierges est chargé de subtils vapeurs éthérées, issues des tapis incomparables de végétaux et de graines en décomposition. Dans le taoïsme, cette vapeur prodigieuse est appelée FITOGEN. Elle apaise l'anxiété, le stress, l'hypertension et même certaines maladies incurables comme le cancer. À Okinawa, terre de longévité, on profite de cette bienfaisance grâce au « bain de forêt ».

Choisis une forêt peu fréquentée, dispose d'au moins deux heures, marche sans te presser, assieds-toi un instant, ferme les yeux et respire profondément. Laisse la santé envahir ton corps et ton âme.



Galette de lentilles aux épinards

Ingrédients :

½ livre (≈ 225 g) de lentilles

1 oignon rouge

1 tomate

1 branche de céleri

1 tasse d'épinards

2 gousses d'ail

½ cuillère à soupe d'origan

¼ de cuillère à café de cumin

Sel au goût

Un peu d'huile pour la cuisson

Préparation :

Faites tremper les lentilles la veille.

Rincez-les, puis ajoutez tous les légumes hachés.

Mixez ou passez au blender les légumes avec l'ail, le cumin et l'origan.

Ajoutez ensuite les épinards et le sel selon votre goût.

Formez des petites galettes avec ce mélange.

Faites-les cuire en les faisant frire ou griller avec un peu d'huile.

Savourez un plat nutritif et sain !



Les rituels taoïstes pour un sommeil réparateur

Les pratiques taoïstes pour un bon repos sont essentielles à notre bien-être. Saviez-vous que 40 % des personnes ne se reposent pas correctement, ce qui affecte leur rendement quotidien ? Le repos est vital pour la "machine humaine", qui subit des efforts physiques et mentaux. Pour apprendre à avoir un sommeil réparateur et agréable, il est recommandé de fixer une heure pour se coucher et une autre pour se lever, de pratiquer de l'exercice physique au moins une fois par jour et de prendre une douche avant de dormir. Lorsque vous êtes au lit, éloignez-vous de votre téléphone et reconnectez-vous à vous-même. Il est important de se reposer entre sept et huit heures, de coucher dans l'obscurité totale avec la tête orientée vers le nord ou l'est et de respirer en pleine conscience. Pratiquer ces habitudes vous permettra de vous réveiller chaque matin avec vitalité et énergie.