



Avec qui dialogues-tu intérieurement ?

Te sens-tu seul dans ta vie ?

De quoi as-tu besoin pour atteindre ce concept abstrait qu'est le bonheur ?

Ne t'inquiète pas, tu n'es pas seul(e). La vie t'offre ses moments lumineux autant que ses passages plus sombres. Souviens-toi que tu es privilégié(e) : entre tes mains repose le souffle de la vie, et avec lui le pouvoir de transformer ton existence, de te reconnecter à ton essence et de retrouver la joie profonde qui t'habite.

Il y a tant à explorer, à comprendre et à accueillir. C'est le moment de renaître, de t'ouvrir à toi-même et de laisser éclore ton bonheur.

Contactez-nous :

Savais-tu que les couleurs de tes vêtements influencent ton état d'esprit ?

La psychologie des couleurs, tout comme les sons que nous aimons ou les formes que nous apprécions, influence profondément nos sens et nos états d'âme. Chaque couleur que tu choisis peut éveiller une énergie particulière en toi :

- Le **jaune** éclaire ton esprit et stimule ton savoir.
- Le **vert** nourrit ton corps et ton équilibre intérieur.
- Le **bleu** ouvre la voie à la communication et à l'expression sincère.
- Le **violet** fait vibrer ta spiritualité et ton intuition.
- Le **blanc** invite à la pureté, la paix et la sérénité.
- Le **rouge** ravive le feu intérieur, l'énergie et la passion.

Les tons sombres peuvent accompagner des moments de réflexion, de mélancolie ou de nostalgie, en permettant d'explorer tes émotions en profondeur.

Aujourd'hui, laisse ton ressenti guider tes choix. Habille-toi des couleurs qui résonnent avec ton humeur, et permets-leur de nourrir ton esprit, d'éveiller ton cœur et d'harmoniser ton énergie.

+57 312 3583749 @renaseren.kelinhar
+57 322 6375025 @renaserenkelinhar
G+ renaserenkelinhar@gmail.com
www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDAD TAOISTA



Pour plus d'information :

Un estilo de vida saludable
Renaser
enKelinhar



Vida
Saludable **1RA.**
Edición

Santé – Alimentation –
Exercices – Tips



Quand l'industrie prend le pas sur la santé : la médecine Rockefeller

Selon la tradition médicale chinoise, les médecins de famille, voyaient leurs revenus directement liés à la santé de leurs patients. Si tous restaient en bonne santé, ils percevaient leur salaire complet ; dans le cas contraire, leur rémunération pouvait être réduite, voire supprimée. Cette approche peut sembler dure, presque irréaliste à notre époque, mais elle reflétait une responsabilité réelle envers la vie de leurs patients.

Avec l'essor de l'industrie pétrolière au XX^e siècle, le système de santé a été transformé. Il est devenu centré sur la consommation et dépendant des produits pharmaceutiques, perdant le lien direct avec la prévention et le bien-être naturel.

Pourtant, les fondements d'une santé durable restent simples et universels : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, l'attention portée à soi-même, un entourage sain et une sexualité épanouie. Il vaut toujours mieux prévenir que guérir.

As-tu besoin d'une bonne santé physique, mentale et spirituelle ?

La santé est la clé de tout bonheur durable. Elle influence chaque aspect de votre vie et chaque moment de votre quotidien. Pour atteindre un véritable bien-être, il existe des habitudes et des pratiques qui nourrissent à la fois le corps, l'esprit et l'âme, et parmi elles, le sport occupe une place essentielle.

Bouger permet de se détoxifier mentalement, de libérer les tensions et de se reconnecter à soi-même. Chaque effort physique procure un sentiment d'accomplissement et nourrit votre énergie intérieure. Un corps sain abrite un esprit clair et fort. Ose dépasser tes limites et laisse ton potentiel éclore pleinement !



Fais du sport et retrouves ton bien être personnelle !



Recette du jour !

La cuisine est le lieu qui rassemble les personnes. Celui ou celle qui prépare les repas est le médecin de la maison. C'est pourquoi il est important de cuisiner avec bonne humeur et créativité, afin que tes assiettes soient à la fois colorées et nutritives.

Aujourd'hui, nous te proposons une délicieuse recette pour accompagner tes repas :

ADEREZO DEBERENJENA :

Ingrédients :

- 1 aubergine
- Ail selon le goût
- 1 pincée de sel
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Place l'aubergine entière sur une grille à feu moyen afin que sa peau brûle légèrement. Lorsqu'elle est bien tendre, retire la peau et mets la chair dans un mixeur avec l'ail et le sel. Verse l'huile d'olive peu à peu en mixant jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Tu obtiens ainsi une sauce riche et nutritive, parfaite pour accompagner des pâtes, du riz ou du pain grillé.