

LA CARESSE

A travers ce thème, nous allons travailler sur l'amour de soi. Qu'est-ce que l'amour de soi, que veux dire s'aimer soi-même ?

Etre en amour avec soi c'est se reconnaître à travers tous nos âges (du bébé que nous étions à la personne que nous sommes actuellement), c'est valoriser toutes nos expériences : quelles soient positives ou négatives, elles restent des expériences, sans jugement. C'est l'accumulation de ces expériences qui font ce que nous sommes.

Or, nous avons tendance à mettre en avant les expériences négatives, celles qui nous ont fait souffrir, à nous définir à travers cette souffrance.

Est-ce une attitude harmonieuse ? Est-ce la manière d'accéder à ce que nous sommes vraiment ? Cette définition de nous-mêmes à travers des épreuves subies, ne serait-elle pas un enfermement empêchant la vie en nous de s'exprimer en toute liberté ?

S'aimer soi-même, c'est accepter nos différentes expériences sans connotations morales, sans culpabilité. En effet, nous nous jugeons souvent de manière abrupte, sans arriver à prendre le recul nécessaire pour sentir que nos expériences ne sont que des expériences pour nous comprendre, comprendre l'être humain, comprendre l'humanité.

LA CARESSE

Etre doux envers soi-même, c'est se reconnaître entièrement. C'est savoir se pardonner afin de pouvoir pardonner. L'amour de soi est une caresse de l'esprit envers nous-mêmes. Développer en soi la douceur (et non la mièvrerie ...) nous aide à nous transformer de manière harmonieuse.

Etre doux et fort n'est pas opposé ! Nous pouvons sentir la douceur du printemps et en même temps sa grande force de vie, sa puissance !

Le début du printemps peut d'ailleurs être une période de dépression pour beaucoup de personnes. Car c'est la puissance de vie qui reprend ses droits, la vie qui veut s'exprimer en toute liberté.

Si nous nous accrochons à nos souffrances, une opposition se produit entre cette vie qui ne demande qu'à jaillir et ces souffrances qui prennent toute la place, nous tirant vers le bas. Nous tombons alors facilement malades...

Caressons donc la vie en nous, soyons dans l'amour de nous-mêmes, légers, joyeux et forts, en ce temps premier (le printemps : du latin *primus tempus*), ce renouveau de nous-mêmes : la nature nous l'enseigne si bien !



Pois de senteur



Feuilles Aralia



Hellébore (rose de Noël)



Chatons teintés

Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscala



photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola



Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola



Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriseola



Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola



Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola

Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriseola



Floriscola
Floriscola
Floriscola
Floriscola
Floriscola
Floriscola

Floriscola
Floriscola
Floriscola
Floriscola

Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola



Floriscola Floriscola Floriscola Floriscola



Floriscola Floriscola Floriscola Floriscola

Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola

Floriseola Floriseola Floriseola



Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola



Floriscola Floriscola Floriscola
Floriscola Floriscola Floriscola
Floriscola Floriscola Floriscola

Photos et Montage réalisés par Karine (Luby)
pour l'Association Floriscola

Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola

Floriseola Floriseola Floriseola Flor



Floriseola Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola Floriseola
Floriseola Floriseola Floriseola Floriseola

Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola
Floriseola



La Caresse

cours arthérapie du 18 Mars 2015 – à la MPT de St Jean de Moirans