



NOUVEAUX COMMENCEMENTS

S'OUVRIR À L'INCONNU...

Le mois de mars a été respecté à de nombreux niveaux. C'est une période très intéressante.

Pour beaucoup d'entre nous, ce fut un mois de **changements et d'observation de nouvelles potentialités**. Confrontée à des instabilités politiques et à des modes de transport incertains, la France s'est mise en pause une fois de plus.

J'ai tendance à considérer ces moments de "pause" comme un temps de réflexion sur la manière de naviguer différemment dans la vie. De nouvelles options, de nouveaux moyens, de **nouvelles opportunités**, de nouvelles dynamiques, et plus....

Une chose que j'ai apprise ces dernières années, c'est que beaucoup de choses viennent de l'immobilité et d'**écouter à partir du silence**. Plus précisément, l'importance de prendre du **temps pour soi**.

Ces derniers temps, j'ai été très inspirée par la **création** de nouveaux matériels d'enseignement, **programmes et retraites**. C'est fabuleux de voir que l'Univers a tant à offrir et que nous avons tout en nous. Il s'agit simplement d'**ouvrir nos yeux et notre cœur à l'INCONNU**. Néanmoins, s'ouvrir à la **découverte** et à la **nouveauté** peut être effrayant, mais rappelez-vous que la peur n'est qu'un souvenir du passé. Lâcher ces souvenirs est essentiel pour embrasser le nouveau ME et la vie que nous voulons manifester.

Se laisser surprendre... est la clé du bonheur...

Avec amour
Toujours

Penelope Hardy

DANS CETTE PUBLICATION

Page 2 => Retraite d'avril **INTIMIST PARIS**

Page 3 => Conseils santé : Recette et bienfaits du lait d'amande

Page 4 => Le symbolisme du Lapin

Page 5 => Nouveau programme : Le travail de l'ombre

Page 6 => Événements d'avril et de mai



INTIMIST PARIS

PREMIERE RETRAITE A PARIS

Explorer et découvrir des possibilités infinies.
Vers la meilleure version de nous-mêmes
et un style de vie exceptionnel.

Du 24 au 28 Avril 2023

10h00-12h20 de Lundi à Vendredi

255€ les 5 jours & 60€ pour un atelier

Paris 16e

**Nombre de place limité*

LES CINQ ACCORD TOLTÈQUES

LA RETRAITE

La plupart d'entre nous ont entendu parler des *Quatre accords Toltèque* de Don Miguel Ruiz, mais il existe un **cinquième accord**. Le saviez-vous? Comment ces **accords** et les **asanas** peuvent-ils renforcer votre pratique de yoga et vous permettre de réaliser **votre plein potentiel** ?

Pendant ces 5 jours de découverte de SOI, nous irons explorer une nouvelle partie de notre corps, de notre mental et de notre âme, vers l'**amour de soi**, la **confiance** et la **manifestation** avec cet enseignement de **YIN YOGA Fusion**.

Je vous guiderai et vous partagerai de nombreuses clés afin de **naviguer paisiblement** dans votre vie quotidienne.



Penelope Hardy

Le YIN YOGA et ses bienfaits?

Issue de la pensée taoïste, le Yin représente l'immobilité et le Yang le mouvement.

Le Yin Yoga est un yoga doux et profond qui utilise les postures classiques du yoga avec une approche différente. : Le Yin Yoga va apprendre à ralentir avec des asanas tout en douceur. un lâcher prise profond et total.

- Cultiver la gratitude pour le corps.
- Flexibilité du corps et de l'esprit
- S'autoriser à ralentir
- Compassion et amour de soi
- Découvrir nos émotions et les transcender
- Réduire le stress et l'anxiété
- Améliorer la mobilité des articulations
- Allonger et étirer les muscles tendus
- Aide à promouvoir la pleine conscience
- Et bien plus encore...

Comment se déroule la retraite?

- Cours de yin yoga quotidien de 2 heures avec Penelope
- Recettes DETOX & SAINES faciles à réaliser
- Libération émotionnelle
- Clés pour un style de vie sain et serein
- La paix de l'esprit et un corps mobile
- Surprises...

Pourquoi est-ce pour vous?

- Vous souhaitez vous relaxer
- Vous ne savez pas comment lâcher prise
- Vous êtes stressée, angoissée et submergée par vos émotions
- Vous avez envie et besoin de prendre soin de vous.
- Vous êtes curieuse et souhaitez découvrir une autre version de vous-m'aime.

REGISTER NOW >



<https://linktr.ee/awishlink>



Lait d'Amande

*Créer l'harmonie
dans le corps et l'esprit*



Ingredients



110 gr d'Amandes



3 Dates



700 ml d'eau

Optionnel



une pincée de sel d'Himalaya



5 gr Cannelle



5 gr de Cardamon

Recette

Faire tremper les amandes pendant une nuit
Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur.
Filtrer à l'aide d'un chiffon en coton
Conserver au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.

Ce lait d'amande fait maison est
fabuleux pour le chocolat chaud ou
les smoothies.
A SAVOURER...

Bienfaits

AIDE A REGULER LE POIDS

Une tasse de lait
d'amande ne contient que
60 calories, contre 146
calories pour le lait entier.
Il s'agit d'un excellent
substitut qui vous aidera à
perdre du poids ou à
maintenir votre poids
actuel.

GARDE VOTRE COEUR SAIN

Il n'y a pas de cholestérol
ni de graisses saturées. Il
est également pauvre en
sodium et riche en graisses
saines, ce qui contribue à
prévenir l'hypertension
artérielle et les maladies
cardiaques.

MAINTIENTS LES OS SOLIDES

Il n'offre pas autant de
calcium et contient de la
vitamine D, ce qui réduit le
risque d'arthrite et
d'ostéoporose et améliore
la fonction immunitaire.

GARDE VOTRE PEAU ÉCLATANTE

Le lait d'amande contient
50 % de l'apport
journalier recommandé en
vitamine E, qui contient
des propriétés
antioxydantes essentielles
à la santé de votre peau, la
protégeant contre les
dommages causés par le
soleil.

N'A PAS D'IMPACT SUR LA GLYCÉMIE

Le lait d'amande (sans
additifs) est pauvre en
glucides, ce qui signifie
qu'il n'augmentera pas de
manière significative votre
taux de sucre dans le sang,
réduisant ainsi votre risque
de diabète. En raison de
son faible indice
glycémique, votre corps
utilisera les glucides
comme source d'énergie et
les sucres ne seront pas
stockés sous forme de
graisse.

SANS LACTOSE

Le lait d'amande est donc
un substitut approprié sans
lactose.

CONTRIBUE À LA FORCE MUSCULAIRE ET À LA GUÉRISON.

Il contient beaucoup de
vitamines B telles que le
fer et la riboflavine, toutes
deux importantes pour la
croissance et la guérison
des muscles.

GARDE LA DIGESTION SOUS CONTRÔLE.

Le lait d'amande contient
près d'un gramme de fibres
par portion, ce qui est
important pour une bonne
digestion.



Abordez votre contemplation avec **sincérité** et vous commencerez à percevoir l'intelligence innée des **miracles de la nature** que nous prenons rarement le temps de remarquer. Chaque être humain a sa propre fréquence et donc un sens. En commençant à être plus présent dans le maintenant de notre vie quotidienne, nous pouvons voir plus clairement à l'intérieur et autour de nous.

En écrivant pendant le week-end de Pâques, j'ai été appelée à parler du LAPIN. **Qu'est-ce que cet adorable animal a à nous dire ?**



LE LAPIN

ET SES MESSAGES.

Le lapin représente la **miséricorde**, la **paix et l'élégance**. Il symbolise la **fertilité, la chance et la créativité**. Le lapin est porteur d'une forte énergie d'espoir, de renouveau et de nouvelles opportunités.

Les lapins sont des animaux doux et aimants qui ont beaucoup à nous apprendre sur la vie. Si vous vous sentez perdu ou déséquilibré ces derniers temps, votre lapin intérieur peut vous aider à retrouver votre centre. Le lapin peut également être un allié puissant lorsque vous souhaitez entamer un nouveau chapitre de votre vie.

Les animaux spirituels sont des guides de vie qui nous orientent dans la bonne direction tout en nous enseignant des leçons. Les animaux totems sont également des guides spirituels, mais on fait appel à eux lorsque nous en avons le plus besoin. Les animaux spirituels et les animaux totémiques protègent et gardent, et nous aident à trouver notre but le plus élevé.

Dans de nombreux mythes et légendes, les lapins servent de guides entre le ciel, la terre et le monde souterrain. Il est un emblème puissant des voyages chamaniques et peut même être appelé à surveiller ces rituels.

Lorsque l'animal **spirituel Lapin** fait irruption dans votre vie, il est temps de vous arrêter, de regarder et d'écouter comme vous ne l'avez jamais fait auparavant. Il apparaît souvent lorsqu'une transformation personnelle est nécessaire ou sur le point de se produire. L'énergie du lapin met vos réflexes à l'épreuve et vous aide à exploiter vos capacités psychiques. Vous avez le sentiment profond de savoir quelle direction prendre pour progresser dans votre vie et sur votre chemin spirituel. Vous pouvez également entrevoir des informations qui vous permettront d'aider d'autres personnes de votre entourage.

La signification spirituelle du Lapin est souvent associée à l'énergie lunaire.

Bonne nouvelle, le lapin est aussi un symbole d'abondance et d'intelligence, grand observateur. Les personnes qui s'identifient à l'animal spirituel du lapin sont souvent intelligentes et créatives, utilisant leur intelligence et leurs compétences pour résoudre des problèmes que d'autres ne peuvent pas résoudre.

Lapin Significations symboliques

Clé

Fertilité / Abondance / Tranquillité / Imprévisibilité / Divination / Signes et présages / Instincts de survie / Sens psychiques / Déplacement des formes / Rapidité d'action / Esprit

Vous souvenez-vous d'Alice au pays des merveilles ou de Peter Rabbit ? Connaissez la signification du Lapin, verriez-vous l'histoire de la même manière ?

FAITES VOS PROPRES RECHERCHES ET TROUVEZ CE QUI RÉSONNE EN VOUS DANS LE MOMENT PRÉSENT

Sources:
<https://whatismyspiritanimal.com/spirit-totem-power-animal-meanings/mammals/rabbit-symbolism-meaning/#Totem-Rabbit>



NOUVEAU PROGRAMME

SHADOW WORK



"Lorsque vous prenez conscience de votre magie et de votre côté obscur, vous pouvez découvrir votre véritable personnalité.."

Le **travail de l'ombre** est une exploration profonde de votre subconscient. Il s'agit de travailler avec le conscient et l'inconscient pour mettre en lumière ce qui doit être supprimé, transformé ou transmuté. Toutes ces parties de nous que nous ignorons ou rejetons. Il s'agit de déprogrammer ce qui ne nous sert plus. Poser des fondations solides sur notre chemin de croissance vers la meilleure version de nous-mêmes est la première étape du Travail de l'Ombre. C'est un voyage basé sur notre libre arbitre et la responsabilité de nos actions.

Nous avons toujours le choix d'aller plus loin, de faire une pause ou même d'arrêter.

Nos OMBRES affectent notre bien-être, nos relations, notre vie...

Le travail de l'ombre a pour but d'amener la conscience de notre vie vers l'acceptation de soi, l'amour de soi et la compassion.

Comment notre ombre affecte-t-elle notre vie ?

- Manque de confiance
- Estime de soi
- Anxiété
- Sabotage
- Illusion
- Peurs
- non limité à ce qui précède

Les avantages du TRAVAIL DE L'OMBRE sur notre vie ?

- Gagner en confiance et en estime de soi
- De meilleures relations
- Amour de soi
- Tranquillité d'esprit
- Trouver la vérité en soi
- Découvrir de nouveaux talents
- Une plus grande clarté sur ce qui est...
- sans se limiter à ce qui précède

" On ne s'éclaire pas en imaginant des figures de lumière, mais en rendant l'obscurité consciente. Ce dernier procédé est cependant désagréable et donc peu populaire".

Carl Jung

READ MORE »»

[CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER UN APPEL GRATUIT DE 30 MINUTES POUR EN SAVOIR PLUS ET POSER TOUTES LES QUESTIONS PERTINENTES](https://linktr.ee/awishlink)



NOUVEAU PROGRAMME

SHADOW WORK



"Lorsque vous prenez conscience de votre magie et de votre côté obscur, vous pouvez découvrir votre véritable personnalité.."

Penelope Hardy

Le **travail de l'ombre** est une exploration profonde de votre subconscient. Il s'agit de travailler avec le conscient et l'inconscient pour mettre en lumière ce qui doit être supprimé, transformé ou transmuté. Toutes ces parties de nous que nous ignorons ou rejetons. Il s'agit de déprogrammer ce qui ne nous sert plus. Poser des fondations solides sur notre chemin de croissance vers la meilleure version de nous-mêmes est la première étape du Travail de l'Ombre. C'est un voyage basé sur notre libre arbitre et la responsabilité de nos actions.

Nous avons toujours le choix d'aller plus loin, de faire une pause ou même d'arrêter.

Nos OMBRES affectent notre bien-être, nos relations, notre vie...

How does our SHADOWS affect our life?

- The Shadow Work is about bringing consciousness to our unconscious
- Self-esteem
- Anxiety
- Sabotage
- Illusion
- Fears
- not limited to the above

Benefits of SHADOW WORK on our life?

- Gain more confidence and self-esteem
- Better relationships
- Self-Love
- Peace of mind
- Finding truth within
- Discovering new talents
- A better clarity on what is...
- not limited to the above

"One does not become enlightened by imagining figures of light, but by making the darkness conscious.

The latter procedure, however, is disagreeable and therefore not popular."

Carl Jung

READ MORE 

[CLICK HERE TO BOOK A FREE 30 MINUTES CALL TO KNOW MORE AND ASK ANY RELEVANT QUESTIONS](#)



ÉVÈNEMENTS DE MAI & AVRIL

Évènements Mensuels



Yin Yoga

Tous les Lundis
18h30-20h00
25€ Paris 16e & Zoom
en Français & en Anglais



Lundis Quantiques

[REGISTER NOW >](#)

Lundis, **17 Avril** en Français
Samedi 22 Avril en Anglais
de 21h00 à 22h11 CEST (3pm EST & noon PST)
Gratuit ZOOM

Penelope's Retreats



Intimist Paris

[REGISTER NOW >](#)

Du **24 au 28 Avril** 2023
10h00-12h20 Lundi au Vendredi
255€ pour 5 jours & 60€ pour une journée
Paris 16e en Français & en Anglais



The Women Safe Space

Ménopause

[REGISTER NOW >](#)

Mardi 2 Mai 2023
de 19h à 20h30
15€ Paris 16e en Français

POUR EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE À NOS ÉVÈNEMENTS

**CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER UN APPEL GRATUIT DE 30 MINUTES
POUR VOIR COMMENT NOUS POUVONS VOUS AIDER**

RESERVER

SOCIAL MEDIA



<https://linktr.ee/awishlink>