



Les Jardins de Hridaya

Cultivons l'Essentiel

Bulletin numéro 36 - Juillet-Août 2019

« L'enfant gambade, s'émerveille, rit aux éclats et joue. Dans chaque instant, il découvre, tombe, se relève. Ayant déjà oublié, il recommence et apprend. L'adulte, riche de la sagesse de l'expérience, continue l'aventure en gardant la lumière pétillante dans les yeux, la confiance sereine dans son cœur, la joie infinie dans son esprit. Accueillons chaque pas en nourrissant l'enfant intérieur d'Amour et de Vie ! »



« Cultivons l'Essentiel » au quotidien...

...C'est déposer ce qui nous encombre. Merci Flavie pour ton aide à se libérer du superflu d'objets... qui après seulement 15 mois d'emménagement encombrant atelier/grenier/placards. Résultat : un plus de liberté créatrice, d'efficacité, de circulation d'énergie !

...C'est vivre ici et maintenant. Xavier a marché 5 jours jusqu'à la source de la rivière l'Osse. Ce pèlerinage, rythmé par le chant des mantras et la découverte de la Ténarèze, du Fezensac, des monts d'Astarac, fut un émerveillement : « remettre à la terre » le trop plein de la tête ! Un grand merci à Geneviève, Joëlle et Jean-Mi pour votre accueil chaleureux à Trie sur Baïse et la richesse des échanges.

...C'est partager les sourires, les regards, la richesse d'une voix, d'un son, donner de l'empathie et de Soi inconditionnellement, spontanément, avec simplicité et humour. Merci à la poésie et la musique d'Hervé et d'Isabelle installées le temps d'un soir d'été sous le marronnier de Senteyre : rencontre avec George Sand et Frédéric Chopin...

Les cures et séjours à Senteyre: Programme à la carte!

Ils se suivent et ne se ressemblent pas... La cure ayurvédique "traditionnelle" de 5 jours apporte toujours autant de bienfaits et de régénération aux grands comme aux petits. Louise, 6 ans, parisienne, a découvert les poules, ramassé les pommes de terre, fait du yoga, observé les grenouilles... Marie France, grand-mère attentionnée a offert à ses 4 petits enfants ados, 24 heures aux jardins de Hridaya: nuit en roulotte, fabrication de pâtes, yoga et rires assurés! Alain, jeune retraité, a partagé notre quotidien pendant un mois: travaux, fabrication d'un étendoir à linge, jardin, vaisselle... Une amitié sincère et bienveillante. Nous accueillons ainsi toutes vos idées et demandes dans un bonheur partagé.

Jardin et travaux

Sylvie a confectionné de beaux fanions de tissus colorés pour les jours de fêtes et posé une mosaïque sur un rebord de fenêtre. Le terrassement de la future salle de pratique octogonale est terminé, la terre en surplus étalée à bon escient. La construction (ossature bois + couverture tuiles) est prévue pour novembre par le charpentier du village Alain Saintarailles. La canicule et le manque d'arrosage offrent au jardin un piètre rendement, heureusement compensé par les qualités maraîchères de Christian et Cyril !

Réservations
06 87 37 60 96
Détails sur le site

Deux ateliers fin août, à venir le programme de la rentrée !

Aux jardins de Hridaya

Dimanche 25 août / 9h30-11h - YOGA ET MÉDITATION

Pratiquer, découvrir, s'offrir un moment à Soi

Samedi 31 août / 9h-12h - MATINÉE PERMACULTURE

Immersion et pratiques dans le jardin, le bouturage des sauges

Belle fin d'été, Sylvie et Xavier

www.lesjardinsdehridaya.fr