

OCTOBRE 2019 | NO. 08

WAKE UP &

SMILE

MAGAZINE



LE SOURIRE DE
ALAIN ROSSIAUD

L'ALIGNEMENT
CORPS COEUR ESPRIT

PAROLE D'HOMME
DANS LE COEUR DE ALAIN

SPECIAL OCTOBRE ROSE
SENSIBILISATION & DEPISTAGE
DU CANCER DU SEIN

Sommaire

OCTOBRE 2019 - NO.08

06

LUMIERE SUR

L'ALIGNEMENT CORPS COEUR ESPRIT

08

LE SOURIRE DE

ALAIN ROSSIAUD

23

A LIVRE OUVERT

LE PETIT LIVRE DES CHAKRAS

25

INSPIRATION

SUGILITE

CREDITS PHOTOS :

A's & C's Photography (couverture)

Sarah Penalver Gorsd (intention - hommage)

Perla Maarek - Stevens Fievet

Alain Rossiaud - Valérie Carchi

WAKE UP & SMILE
TOUT L'ART D'ÊTRE EN VIE

Smile Magazine

OCTOBRE 2019 - NO.08

28

ASTRO MOON

MOIS DE LA BALANCE

38

PAROLE D'HOMME

ALAIN

46

SANTE

LE ROMARIN

48

DEFI DU MOIS

30 MIN PAR JOUR POUR TOI

49

ENTREPRENEUR(E)S

QUAND ON SE SENT DEBORDE(E)

WAKE UP & SMILE

TOUT L'ART D'ÊTRE EN VIE

INTENTION

L'Art d'Être En Vie



Le magazine d'inspiration *Wake Up & Smile* contribue à voir sourire le monde.

Le sourire, cette singularité du cœur (in)visible, détient un secret infiniment précieux donné à chacun. C'est la porte d'entrée de votre lumière, la vibration première de votre Être. Choisir cet état d'esprit ouvert, lumineux et résilient ouvre des opportunités encore insoupçonnées. Et les partager & les transmettre chaque mois au fil de ces numéros nous émerveillent !

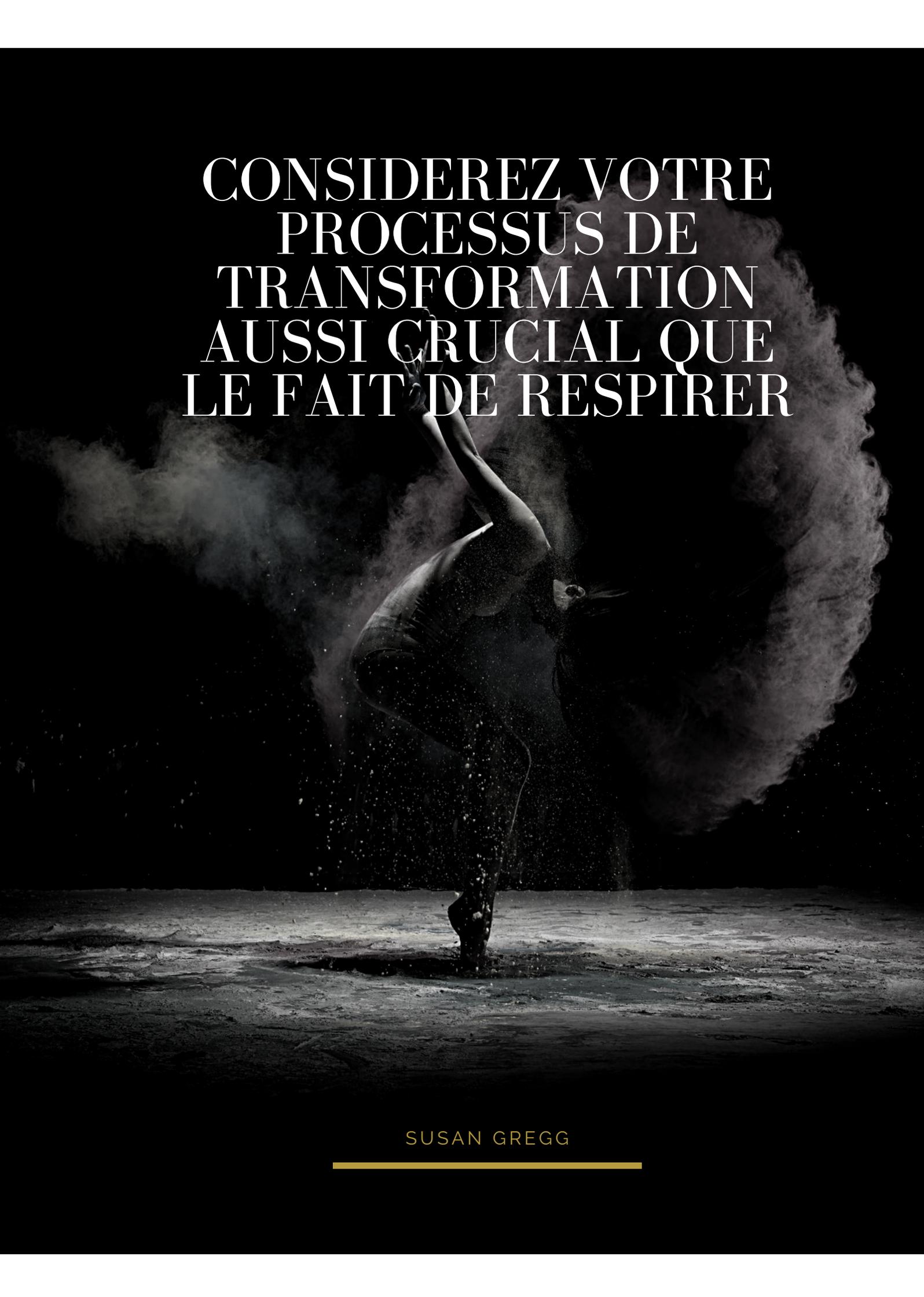
Je crois profondément au pouvoir transformateur de nos histoires. Eveiller les consciences et réveiller notre puissance intérieure c'est libérer notre pouvoir créateur capable de tout réinventer, et ce, de façon illimitée.

Les interviews "*Le Sourire de...*" insufflent une dimension inspirant à saisir les subtilités de cet état d'esprit ou comment révéler les trésors qui sommeillent en nous pour mettre en exergue les solutions qui sont à notre portée à tout instant : la Créativité dans toute sa grandeur.

Parce que vous avez envie, vous êtes en vie.
Parce que vous êtes en vie, tout est possible.



CONSIDEREZ VOTRE
PROCESSUS DE
TRANSFORMATION
AUSSI CRUCIAL QUE
LE FAIT DE RESPIRER



SUSAN GREGG

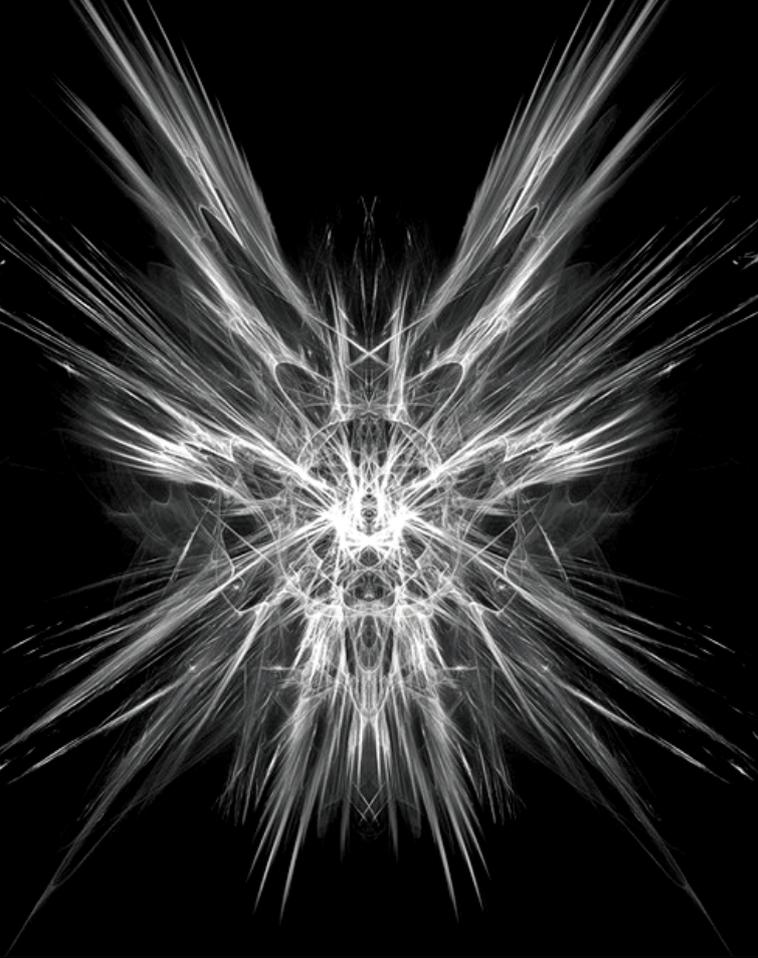
LUMIÈRE SUR *L'alignement*



Corps Coeur Esprit

Vous avez des ombres parce que vous êtes un être créateur lumineux. Vos ombres dansent pour révéler davantage votre lumière. Votre puissance intérieure est illimitée et est capable de transformer, d'alchimiser, de métamorphoser, de réinventer. Encore faut-il le décider. Ou alors la vie va s'en charger. En ce mois d'Octobre Rose, mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, il m'est important de partager mon histoire puisque ce processus de transformation je l'ai opéré au plus

profond de moi il y a quelques années et il m'est essentiel aujourd'hui de vous faire prendre conscience de la lumière qui se trouve en chacun de vous et de vous aider à la déployer pour voir sourire le monde, un pas à la fois, un être à la fois. La puissance créatrice de vos pensées et, par ricochet, de vos émotions est surprenante. Dans un sens comme dans l'autre. Les récentes études scientifiques n'ont de cesse de le démontrer et en prendre toute la mesure dans votre vie est à présent nécessaire. Notre corps est une machine bien huilée extraordinaire. C'est un véritable baromètre et un



Energie

A C C E P T A T I O N

régulateur fascinant de l'alignement de notre être grâce aux différents signaux qu'il vous envoie à longueur de journée. Ceux-là même que vous feignez de ne pas entendre, que vous oubliez de ressentir à leur juste valeur, que vous mettez de côté pour finalement ne jamais vous en occuper. A un moment de ma vie où je m'étais profondément oubliée en me sur adaptant aux autres, mon Corps m'a prévenu à maintes reprises que je m'éloignais de qui j'étais, que je me désalignais, que mon harmonie n'était pas respectée. Mon rythme effrené et les multiples injonctions sociétales ont eu raison de moi. Après de petites douleurs par ci par là, mon Corps était si fatiguée que j'ai enclenché le mode automatique pour ne plus l'écouter. M'en suis-je rendu compte ? Pas vraiment. N'écouter plus mon Coeur non plus à ce stade, mon Esprit a commencé à s'emballer, mes émotions avec. Deux burn out passés en trombe, c'est un divorce fracassant qui m'a freiné... mais pas arrêté. J'ai continué malgré 9 kg en moins. Je m'étais persuadée pouvoir tout braver. Mais je m'éteignais. Et la vie s'est chargée de m'arrêter. Fort heureusement. Nous sommes trop nombreux à enclencher ce mode robot. Ca suffit. Mon vécu et mon parcours atypique me permettent aujourd'hui de vous accompagner vers le déploiement de votre puissance intérieure, arborescente, expansive et rayonnante. Pour qu'en votre âme et conscience, vous puissiez créer et déployer vos projets de Coeur jusqu'au bout et ressentir ce qui est naturellement intégrée en votre Être -
Valérie Carchi

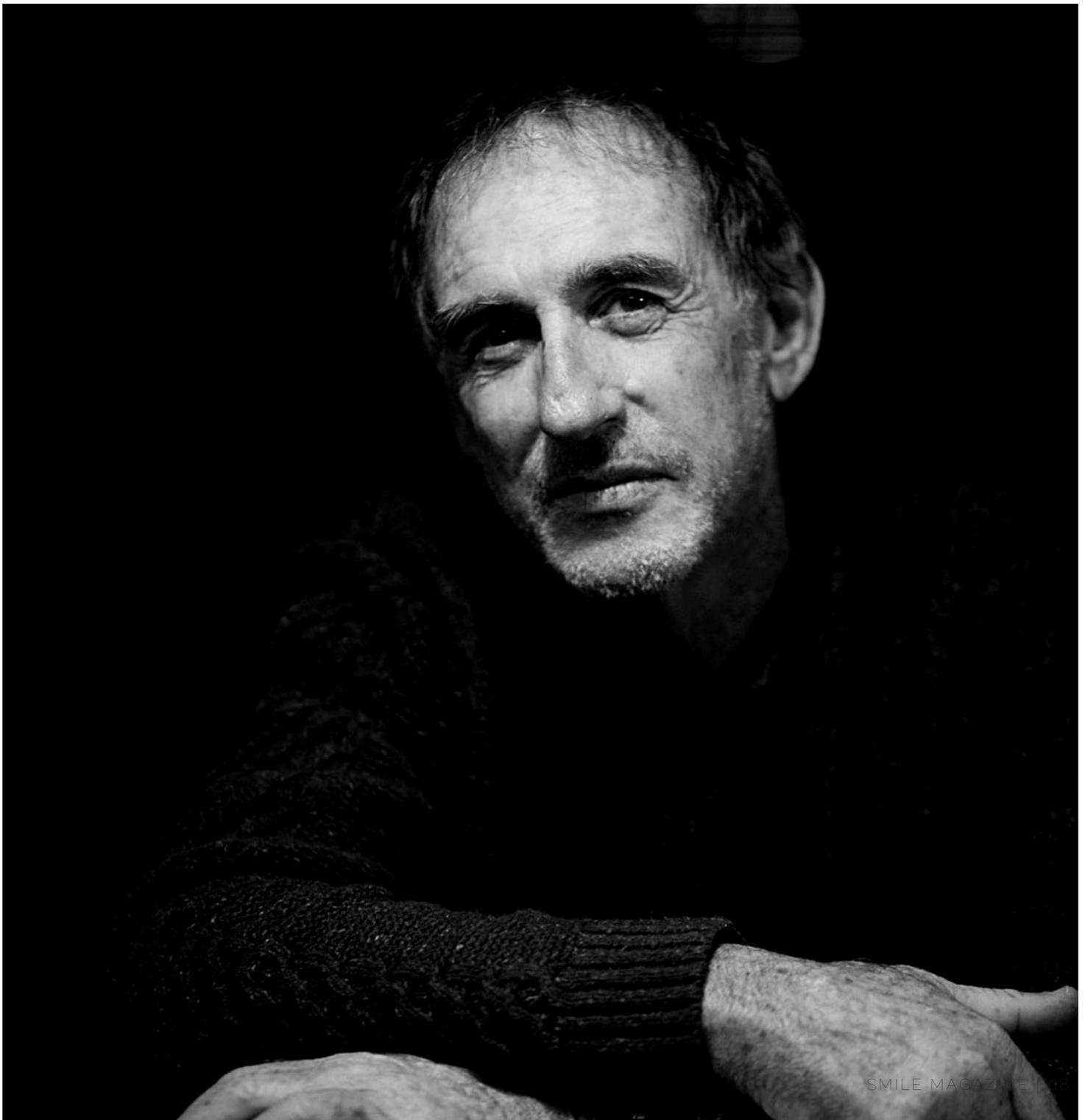


*Tu es un être créateur,
illimité par nature*

STORY DU MOIS

LE SOURIRE DE

ALAIN ROSSIAUD



DIS-MOI CE QUI NOUS A CONNECTÉ !

ALAIN ROSSIAUD BY VALÉRIE CARCHI

Comment m'as-tu connu ?

A l'étiquette avec tes copines.

Qu'est-ce qui a retenu ton attention ?

On a bien accroché en parlant photo, voyages, la vie quoi.

Qu'est-ce qui raisonne entre nous ?

On a vécu un truc fort en partageant un moment de ta vie important et à travers les shootings photos on a vécu des émotions fortes.

Qu'est-ce qui t'as décidé à partager un morceau de toi avec nous aujourd'hui ?

Nos discussions et notre vécu à tous les deux.

Que puis-je t'apporter personnellement ou professionnellement ?

Un lien d'amitié mutuel, de partage et professionnellement c'est la retraite !!!

DIS-MOI EN PLUS SUR TOI !

Ton prénom ?

Alain

Ton âge ?

62

Dans quel coin du monde vis-tu ?

Dans les Landes et un peu dans les Caraïbes.

Quels sont tes moments préférés dans la journée ?

On pourrait transformer par une journée parfaite ! Un exemple hier, ptit café avec les potes au Paris, surf à Hendaye sous un grand ciel bleu dans des jolies vagues avec une amie, à qui j'ai fait découvrir des vagues un peu plus puissantes que d'habitude pour elle, un déj en terrasse face à la mer, une partie de golf à Ilbarritz, apéro en terrasse devant le coucher de soleil et dîner chez des amis en suivant.

Quelles sont les 3 fondements de ta vie ?

Ne pas se prendre la tête - Être à l'écoute - Vivre au jour le jour

As-tu déjà vécu l'expérience que la vie t'enlève un de tes fondements ?

Le jour où tu perds ton incouciance, ton côté adolescent, ta vie est moins légère.

En un mot, à tes yeux, tu es :

Hédoniste

En un mot, aux yeux des autres, tu es :

Adolescent attardé

Qu'aimes-tu par-dessus tout ? Qu'est-ce qui te fait le plus vibrer dans ta vie ?

Surf, golf, l'amour.

Sur une échelle de 0 à 10, dis-moi comment tu t'aimes ?

Non franchement !! (1 : pas beaucoup et 10 : beaucoup beaucoup beaucoup !!!)

5

RACONTE-MOI TON HISTOIRE !

Qu'est-ce qu'il t'est arrivé ? Raconte-moi ton histoire...

Une adolescence chaotique pleine de conneries, à la base j'aurais dû être fleuriste et j'ai croisé un appareil photo et c'est devenu ma vie, ma passion. Ce qui m'a permis de voyager et de ne pas trop me fatiguer au travail. 23 ans papa. Beaucoup de rencontres, de voyages et de chance à travers la photo (dont la rencontre avec Mitterrand). Grande histoire d'amour à 30 ans, divorce à 40. Une bonne claque et dépression... deux ans pour remonter la pente.

Comment l'as-tu vécu sur le moment ? Quel âge avais-tu ?

Des nuits blanches, beaucoup d'écriture, une vraie introspection à 40 ans. Ça m'a rendu plus à l'écoute des gens, plus sensible et un certain détachement des choses matérielles.

Quelles difficultés as-tu eu le plus de mal à affronter ? Comment es-tu parvenu à les dépasser ? A trouver la force de continuer ?

Vu ma forme d'insouciance j'ai tendance à survoler les problèmes et pas les vivre. J'affronte pas, je suis le roi de l'évitement. Tu es une sorte de dépressif positif. Tu prends la vie vraiment jour par jour. Tu gardes le positif et tu laisses le passé derrière toi c'est le plus important. Avoir un regard toujours vers l'avant.

Y a-t-il quelque chose qui t'a manqué et qui t'aurait été aidant ?

Retrouver une vraie vie de couple ou amoureuse, retrouver une vraie histoire passionnelle qui dure.

Que faisais-tu pour te changer les idées ? te vider la tête ? lâcher-prise ? prendre du recul ? tenter de gérer la situation ?

AMEilleur moyen d'être bien avec soi-même c'est d'avoir des passions : golf, surf, photo. Vivre des choses, avoir des rêves et essayer de les réaliser.

Ton entourage a-t-il été à la hauteur pour toi ? De quoi tu aurais eu besoin pour être plus soutenu ? As-tu le sentiment que leur regard a changé ou en as-tu peur ? Un conseil ou une idée à donner ?

J'ai la chance d'avoir des vrais amis. La chaleur humaine suffit, j'aime pas les gens qui donnent des conseils.

Quel a été le point de bascule vers le mieux ? Comment es-tu parvenu à reprendre goût à la Vie ?

En étant à l'écoute des autres, plus proche des gens et en me disant que j'avais vraiment de la chance d'être en bonne santé et de bien vieillir. Juste prendre la vie par le bon bout, en étant positif.

Comment le vis-tu maintenant ? Qu'est-ce qui a changé depuis dans ta vie ? Qu'en retires-tu ? Quelles sont les clés, tes étincelles, que tu souhaites partager pour illuminer les autres dans leur vie (conseils, anecdotes, livres, site web, techniques ou personnes inspirantes, motivantes...)?

Je conseille un livre "L'homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle et les livres en général parce que par la lecture, et surtout par l'histoire, on peut mieux comprendre notre monde, d'où on vient, avoir une meilleure compréhension de ce monde. En comprenant comment s'est construit notre société, on peut être plus tolérant sur les origines, les religions... mieux comprendre. Je me suis créé ma propre philosophie qui est assez simpliste : profiter du moment présent et être à l'écoute de ses amis.

Quel est le meilleur conseil que tu ais reçu durant tes épreuves ?

Ne regarde pas derrière.

As-tu une anecdote surprenante à partager ?

Au plus profond de ma dépression, j'avais envie d'en finir, et au moment de passer à l'acte, le téléphone a sonné. Une inconnue me dit qu'elle a entendu parlé de moi par un de mes meilleurs amis au moment de mon divorce et elle a senti qu'il fallait qu'elle m'appelle. Elle avait le même vécu. Elle a eu une intuition. On s'est parlé des semaines au téléphone sans jamais se rencontrer. Vingt ans après ce serait drôle de la rappeler pour savoir ce qu'elle est devenue.

Qu'est-ce qu'il te manquait que ces épreuves ont révélé en toi finalement ?

L'intelligence et être moins dans le superficiel.

Quelles sont tes étincelles aux yeux des autres ?

Mon humour pourri.

Quelles sont tes étincelles à tes yeux ?

Ma liberté.

PARTAGE AVEC NOUS TES ÉTINCELLES DE VIE !

Que fais-tu pour te mettre tout de suite en Joie ? Quel est ton secret ?

Suivant la météo !

Que fais-tu pour transmettre de l'Amour au monde ? Quel est ta potion magique d'Amour ?

Ne pas regarder derrière.

Qu'est-ce qui te fait éclater de rire en 2 secondes ?

Une blague débile.

Tu as tes « 4 accords toltèques » à toi ? Tes « 3 kiffs par jour » à toi ? Tes petits plaisirs simples de la vie ? Tes petits trucs et astuces pour rester positif et souriant ?

Regarder autour de moi, le lever du soleil le matin, voir la mer, petits cafés avec les potes. Respirer. Observer. Partager.

Ton mantra ou ta phrase du moment ?

Les gens regardent plus les oiseaux (Amélie Nothomb).

Ton +++ alimentation pour être en santé que tout le monde devrait connaître ?

Les graines. Le matin : jus de citron gingembre curcuma pomme, à jeun.

Que faudrait-il pour que le monde se réveille ? Quelle solution simple et efficace proposerais-tu ?

Prendre conscience que la nature est tellement importante. La faune, la flore, avoir plus de respect pour notre environnement.

Qu'est-ce qui te rend heureux aujourd'hui que tout le monde devrait savoir pour l'être aussi ?

Ne pas être craintif du lendemain. Accepter que la vie c'est 30% de bonheur et 70% de problèmes. Donc vivre c'est 30% pleinement.

Quel est ton plus grand rêve ?

Faire un tour du monde à deux.

POUR FINIR JE SOLLICITE TES 5 SENS À L'INSTANT PRÉSENT

Quelle saveur a ta vie aujourd'hui ?

Douce amer.

Quel parfum préfères-tu aujourd'hui ?

L'odeur de l'automne dans la forêt.

Quelle est ta vision de ta vie aujourd'hui ?

Paisible.

Quelle mélodie te fait vibrer aujourd'hui ?

Le bruit de la pluie sur mon toit, la terre a besoin d'eau.

Qu'est-ce qui te fait te sentir vivant aujourd'hui ?

Un joli regard sur moi suivi d'un joli sourire, un swing réussi, une belle session de surf.

Que te manque-t-il aujourd'hui dans ta vie pour te sentir aligné, complètement en phase avec toi-même et déployer tes ailes ?

30 ans de moins ;-) Une belle histoire.

Quel est le verbe qui t'inspire pour te définir aujourd'hui ?

Glander.

Quel(s) thème(s) souhaites-tu que j'aborde prochainement ?

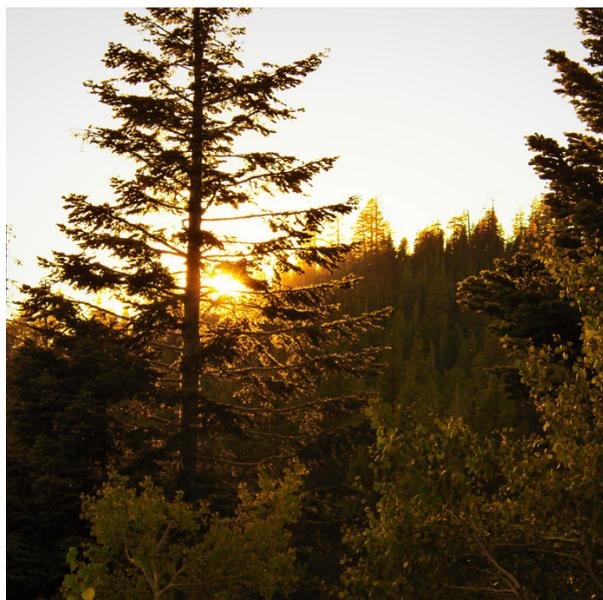
La positivité de la vie.

Un dernier mot ? Un clin d'œil ? Une inspiration que tu as envie de partager ?

Marchez dans la montagne, la forêt et au bord de la mer. Observez la nature, les animaux, les nuages. Respirez. Observez. S'imprégner de ce que nous offre la nature !

STORY

LE SOURIRE DE ALAIN ROSSIAUD



FACEBOOK @ALAINROSSIAUD

SPECIAL OCTOBRE ROSE

Sensibilisation



Dépistage Cancer du Sein

Ce mois d'Octobre est toujours particulier mais cette année il s'est accentué, il est disons inconcevable. Me dévoiler dans ce numéro un peu plus rose que les autres pour mettre en perspective les moments moins roses de nos histoires, plus vulnérables, qui viennent accentuer toute notre Humanité et ses différentes dimensions. Alors oui en ce mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein je vais vous parler à cœur ouvert de mon parcours et de ces moments pas si rose quand un 24

Juillet on m'a confirmé qu'une tumeur avait pris place en mon sein. De la taille d'une très grosse bille, j'ai bien failli ne pas la découvrir à temps. Le destin en décidait autrement au cœur de cet été 2014 qui allait marquer un tournant dans ma vie. Jusque-là, elle m'avait été passionnante et tellement vibrante de Créativité, autodidacte au parcours atypique évoluant autant sur scène en tant qu'artiste, danseuse et mannequin qu'en coulisses en tant qu'organisatrice d'événements fabuleux et chorégraphe. Dansant et virevoltant joyeusement. Jusqu'à ce que je fasse l'erreur de déléguer



Respect de soi

A C C E P T A T I O N

tout ce qui me faisait le plus vibrer, artistiquement, et de passer au second plan ce qui était véritablement le plus important au fond pour moi. S'en suivirent des mois inconcevables et hors du temps que j'ose relater en partie sur mes réseaux sociaux en ce moment et à travers le puissant clip d'espoir que j'ai pu co-réaliser avec @brunohugues et @juliendellion et ses images messages de @alainrossiaud. Ce clip est diffusé exclusivement lors de mes conférences inspirationnelles de dépassement de soi. Bien entendu, je me rends encore plus disponible à cette période pour toute intervention en table ronde ou conférence, exposition photos ou interview. Dans ce numéro d'Octobre 2019, je souhaite profondément mettre en lumière deux Êtres extra-ordinaires qui ont fait partie de ma "garde rapprochée" durant tout mon combat, entre autres, et qui ont amplement contribué à savoir comment me sauver moi-m'ême. Des rencontres comme angéliques qui ne doivent rien au hasard. Savoir en prendre la mesure dans l'instant est un cadeau précieux. Savoir déployer toute cette puissance intérieure d'Âme Or, d'Amour, est une bénédiction. Gratitude infinie pour tout ce qu'ils m'ont apporté ici bas tout comme chaque Être qui est sur mon chemin et qui m'apporte tant de lumière, alchimie créatrice pour moi-m'ême, toutes les personnes que j'accompagne et que j'inspire aujourd'hui avec Wake Up & Smile. Merci de me donner la force et le courage d'oser créer et transmettre tout l'art d'être en vie ! - Valérie Carchi

Tu es ta seule limite

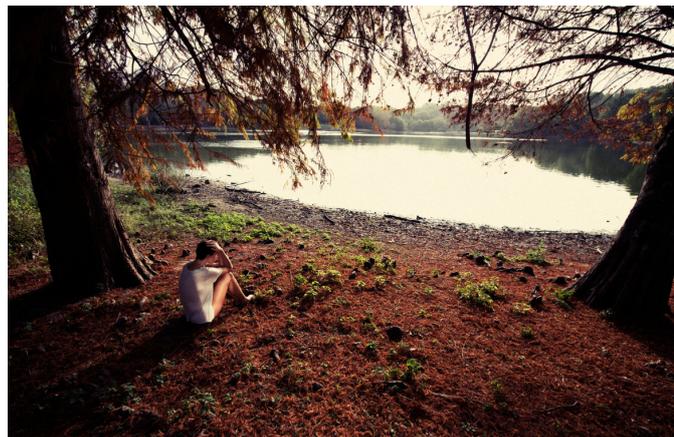
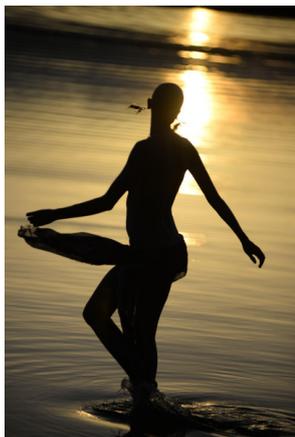




Together stronger



Never give up



SPECIAL OCTOBRE ROSE

Hommage à Sarah



"Ma Copine"

C'est comme ça que nous nous appelons depuis plus de 20 ans. On en a vu passer des podiums, des fringues, des kilomètres, des mannequins, des photos, des restos, des dance floor, des clins d'oeil, toujours avec la même joie de vivre et nos fous rires mémorables... Ah ça on n'était pas les dernières à mettre l'ambiance ! Et puis la vie nous éloignait, jamais bien longtemps, jamais très loin, de Lyon à Paris en passant par New York, Biarritz ou la Corse, nous nous retrouvions comme si c'était hier, âmes soeurs, pures et puissantes malgré ce que la vie mettait

sur nos chemins. Connexion (in)visible. Nous savions. Evidence heureuse. Indomptable. Tu as toujours eu les mots justes, sincères. Me (re)donner le sourire, tu savais le faire, et me comprendre, en une étincelle d'amour bienveillante. Nos grandes discussions profondes vont tant me manquer, toi qui m'accompagne depuis mes 20 ans... Nous n'avons pas tant changé au fond, nous avons gardé notre élégante folie qui a appris à braver les épreuves et à profiter de la vie à tout instant. Ces derniers mois vont devenir lourds à mon souvenir. Tu es avec moi, je le sais bien. Je garde ta Lumière douce et battante comme on en croise peu. Nos années merveilleuses emplissent mon coeur d'une Joie ultime indéfinissable à tes côtés mon amie précieuse. Octobre 2019 n'est pas Rose du tout mais je saurai transmettre avec toute la Puissance que tu m'as transmis. Wake Up & Smile est né avec toi. Grâce à toi. Paix à ton Âme ma copine, je t'aime inconditionnellement.

SPECIAL OCTOBRE PAS ROSE

Hommage à Charles



"My Very Good Feeling"

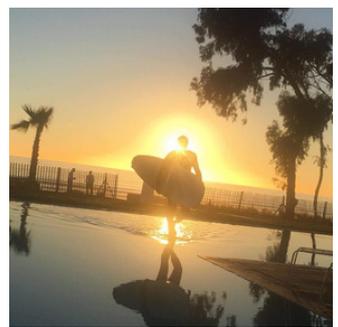
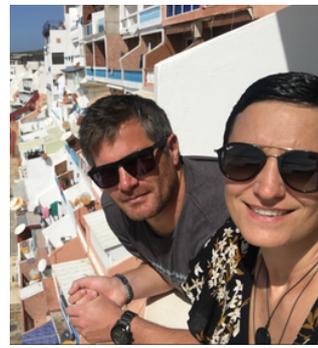
Perdre deux amis si lumineux en à peine un mois est une expérience qui vient (r)éveiller ma vulnérabilité d'une manière encore inconnue. Mon ami quel effroi. Un samedi pas comme les autres. Où tu disparais. Tes bisous magiques et ton good Feeling si doux et puissant vont tant manquer à ma vie. Je me souviens de chaque instant, de chaque moment d'amitié sincère et si attentionnée. Tu as été là pour moi durant tout mon combat. Tu as amplement contribué à savoir comment me sauver moi-m' aime.

Nous avons tellement profité de la Vie. Tu savais si bien danser avec elle. Toujours une bonne idée ou un bel endroit insolite à me faire découvrir. Tu as même réussi à me faire enfin essayé le surf alors que c'était encore physiquement impossible pour moi à cette époque ! Tes petits plats et nos discussions passionnantes rythmaient ma vie de façon surprenante, et nos projets... voyages, business... tu avais mille idées ! Ton sourire intérieur m'illuminait instinctivement. L'expérience de vivre sans toi ici bas va être difficile mais je vais la relever, la transformer même, pour insuffler et diffuser encore plus de lumière.

Pour toi. Avec toi. Pour Sarah. Avec Sarah.

Sois apaisé. En paix. Tu restes dans mon coeur, dans mes pensées, dans mes tripes.

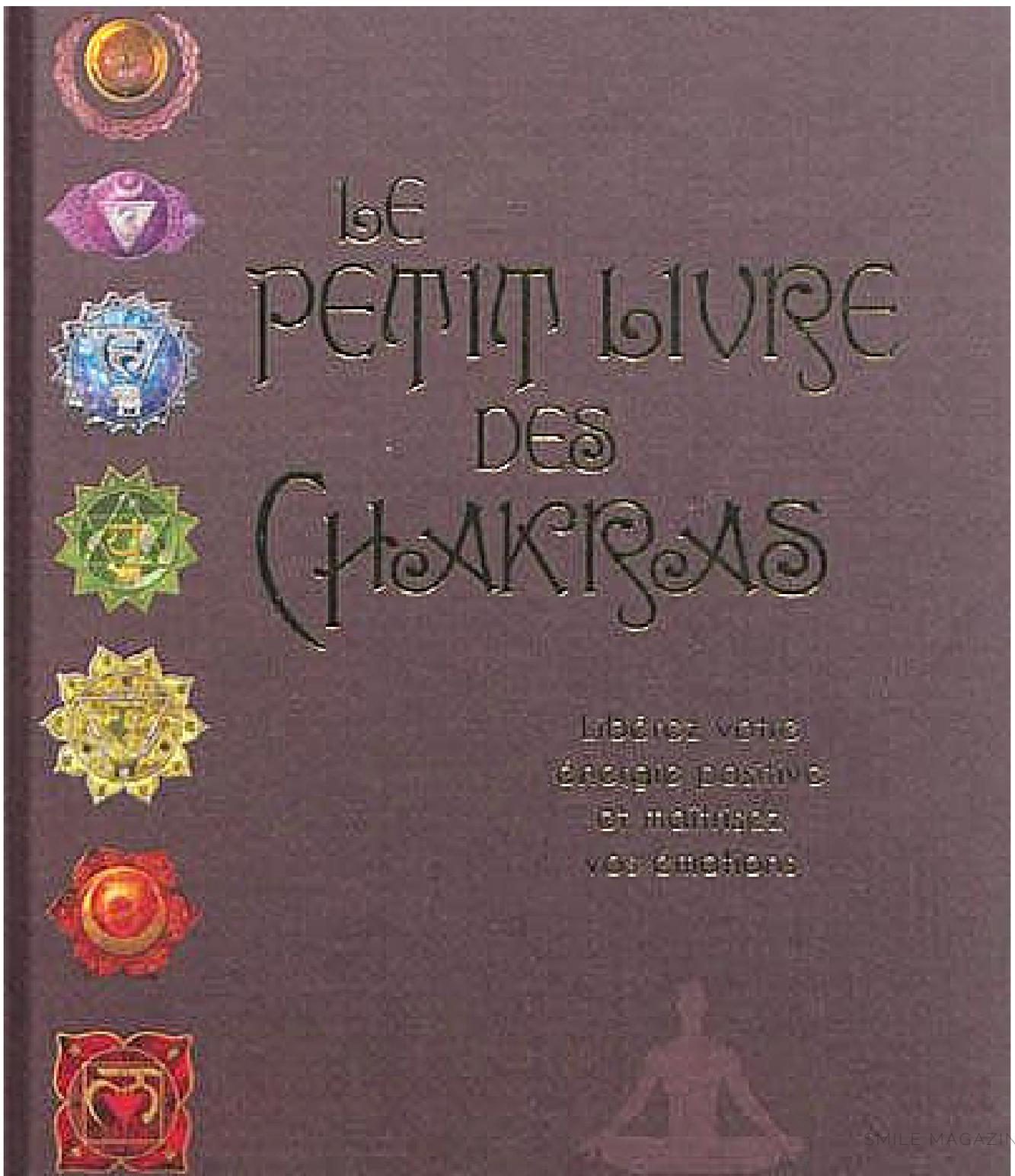
Paix à ton âme et à celles des tiens. Je t'aime.



Lovebook du mois

À LIVRE OUVERT

Le Petit Livre des Chakras



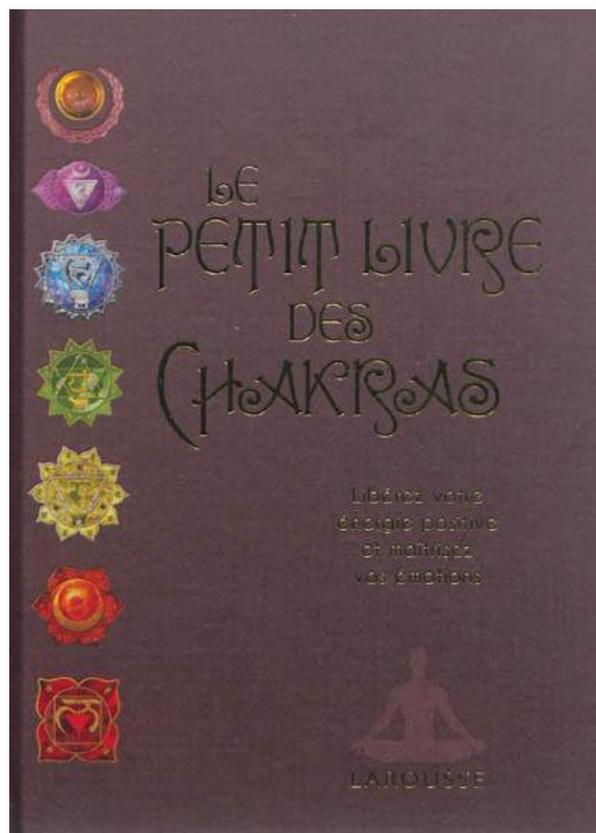
AMBIKA WAUTERS

*nous propose de libérer
l'énergie qui est en vous !*

En ce mois d'Octobre et ses énergies de nettoyage profond de changement de saison (et de bouclage de cycle), j'avais envie de vous présenter un ouvrage qui m'accompagne tous les jours ou presque dans ma pratique personnelle ainsi que dans mes accompagnements individuels & collectifs. Cet ouvrage intitulé "Le Petit Livre des Chakras" était dans ma bibliothèque depuis des années et je l'ai (re)découvert quand ma puissance intérieure s'est déployée sous un nouveau jour suite à cette expérience de traverser un cancer. En effet, pour libérer l'énergie en moi, mon énergie positive et maîtriser mes émotions, je l'ai dévoré puis étudié des mois durant afin de peaufiner - voir élargir - ma pratique. Principaux entres d'énergies du corps, les chakras contribuent à préserver notre santé et notre équilibre en nous aidant à trouver la stabilité émotionnelle (confiance, sérénité, clarté, bien-être) et l'harmonie intérieure. Ainsi, je vous invite à découvrir cet ouvrage complet et très intéressant. Energy & Smile !

Valérie Carchi

"Employez des méthodes thérapeutiques pour les guérir (chromothérapie, homéothérapie, aromathérapie, lithothérapie...)"

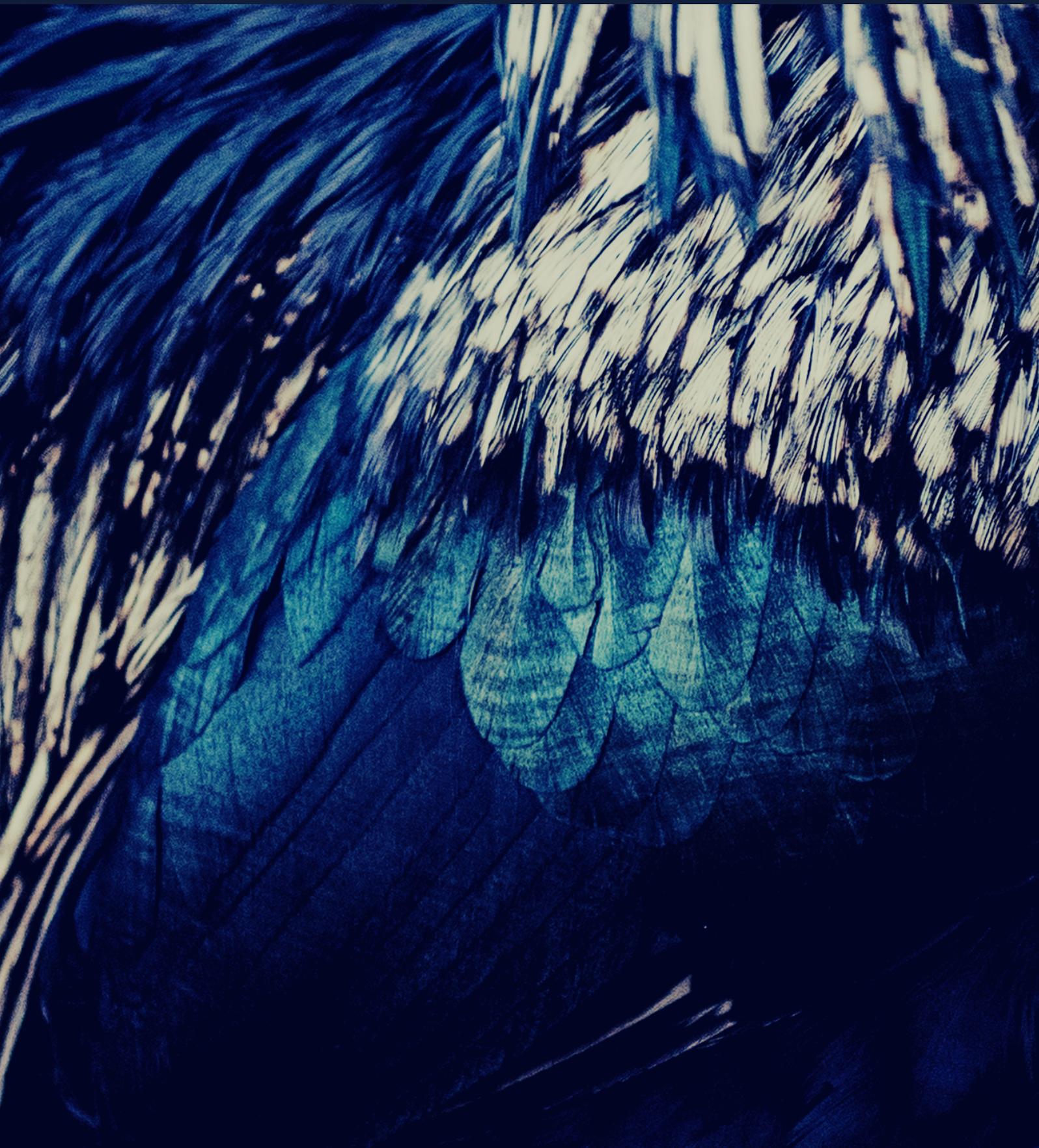


"Grâce à des techniques spécialisées, canalisez vos 7 chakras (racine, sacré, du plexus solaire, du coeur, de la gorge, frontal et coronal) en découvrant pour chacun : ses modes d'activation physiques (yoga massage...) et spirituels (chants...), ses archétypes positifs et négatifs, ses couleurs et ses éléments associés (plantes, cristaux...)"



"Découvrez la voie de la croissance spirituelle..."

INSPIRATION



BY WAKE UP & SMILE

Sugilite ou Luvulite

L I T H O T H É R A P I E

SYMBOLIQUE : La conscience holistique.

APPLICATION : C'est le mouvement New Age qui a ait découvrir cette pierre dont les traités de minéralogie parlent peu mais dont la bijouterie se sert beaucoup.

Traditions : New Age, l'énergie physique, la danse cosmique.

PLAN PHYSIQUE : Elle apaise les maux de tête, les grands stress générés par des maladies très graves, voir incurables : elle aide à détacher l'esprit de la matière, à accepter de ce qui est ou ce qui doit être, sans ressentiment, sans haine, sans drames. C'est cette dédramatisation qui aide à repousser le Mal hors de soi.



PLAN EMOTIONNEL & MENTAL :
Spirituelle, elle agit à la façon d'une améthyste 'violet évêque" : elle stimule l'imagination et la créativité.

Elle est peu conformiste, fortement individualiste mais tolérante.

Elle est idéaliste et quelque peu obsessionnelle.

Elle est sensible et méticuleuse mais velléitaire : c'est une pierre qui substitue des rêves évanescents à une réalité souvent médiocre, elle n'incite pas à l'action.

PLAN SPIRITUEL : C'est la pierre de l'éveil à la conscience holistique. Elle permet un ressenti profond de la circulation des énergies dans tout notre système énergétique et sa compréhension.

On l'utilisera dans de somptueuses méditations sous un ciel étoilé, directement au contact des Forces Cosmiques, pour faire appel à une très haute spiritualité et aborder les questions fondamentales du positionnement : "Que suis-je par rapport à l'Univers Cosmique ? D'où viens-je ? Ai-je un rôle et si oui, quel est-il dans le temps de la vie physique qui m'est imparti ? Ou irai-je après ?"

Elle apporte une sérénité profonde de l'esprit, parfois jusqu'à l'extase. Mais elle est en même temps dynamisante : elle commence par faire onduler l'esprit et les pensées, les amène à pétiller, puis à s'élever en une farandole extatique qui, comme dans la tradition juive ou dans les danses rituelles de soufisme (derviches tourneurs), conduit l'esprit à la rencontre de Dieu.

Elle est excellente pour les guérisons à distance, avec une pierre d'émission chez le guérisseur et une pierre de réception chez le patient. Les défenses du corps éthérique du patient sont renforcées par un afflux d'énergies cosmiques au niveau du corps causal que la Surgilite a renforcé, développé, tout en le faisant monter en fréquence vibratoire.

PURIFICATION & RECHARGEMENT :
Purification dans de l'eau distillée, pas de sel.

Rechargement sur amas de quartz, beaucoup de lumière lunaire. La Surgilite aime aussi la lumière des flammes.

SIGNES ASTROLOGIQUES DE PREDILECTION : Capricorne, Verseau, Cancer.

*"La beauté de l'âme
est constante,
continue et infinie"*

YOUR

ASTRO

CELEST

VIBES

DREAM

MOON

WITH STARS

OCTOBRE, MOIS DE LA *Balance*

23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

ÉLÉMENT : AIR

PLANÈTE : VENUS ET SATURNE

QUALITÉ : CARDINAL

SYMBOLE : LA PESEE

Quelques mots sur les Balances

Deuxième signe d'air, il possède en lui une énergie conciliante qui lui donne le goût d'aimer. L'énergie de la Balance est douce, empreinte de diplomatie qui lui offre la TEMPERANCE. La Balance est nécessaire pour faire nos propres jugements et pour se lier tout le long du chemin. C'est l'enfant gracieux, cette partie de nous qu'on peut appeler pour entrer en société.

Mots-clés

Hésitations, doutes, harmonie, équilibre (quête), beauté, apparence, civilisation, compromis, influençable, critique (comme critique d'art), recherche l'union, croit en un idéal (âme soeur), sélective, ami privilégié, patience, douceur, justesse...

*Energie qui pousse à
trouver des solutions et
faire des choix éclairés*

Perception du signe By Ozalee - Ose aller

[Diplomate - doux - esthète - aimable - sociable - hypocrite - hésitant - patient - gracile - amour de l'harmonie]

Quand on pense au signe de la Balance, on pense à sa planète maîtresse, à savoir Vénus. C'est ainsi que les Balances sont souvent perçues comme charmantes, aptes à la séduction. Le signe aime plaire, cela est incontestable, mais toujours avec goût et finesse. Il aime aussi la décoration, vous fera toujours un commentaire sur votre set de table ou sur votre bijou nouvellement acquis. La Balance a bon goût et on peut s'y référer. Toutefois, il y a un petit bémol et non pas le moindre : la difficulté à faire des choix. C'est comme si le signe ne savait pas où la Balance penche le plus. Alors évitez, tant que faire se peut, de demander à votre ami Balance de choisir... ou alors armez-vous de patience (tout cela est dit avec douceur). Mais une fois le choix fait, elle devient déterminée, prête à tout pour y arriver. Quand la Balance veut, elle ne compte ni le temps, ni l'argent, ni les moyens. Toutefois, elle sera toujours dans la légalité vu son sens profond de la justice. Vous pouvez remarquer ce dernier lors d'une conversation avec une Balance. Si vous donnez votre avis (qui dépend uniquement de votre expérience), que vous parlez généralement d'un pays et de ses habitants, vous pourriez être surpris du répondant de la Balance. A savoir qu'elle vous répondra, presque avec acharnement, que vous ne pouvez pas dire ça. Elle prendra la défense du pays et de ses habitants en vous offrant des exemples contraire aux vôtres. Dans l'absolu, tout le monde a sans doute raison, mais la balance ne voudra rien entendre de ce qui lui paraîtra comme une généralité. Cette Dahargne (car ça y ressemble fortement) cache bien souvent deux choses : la face claire et la face sombre. La première

OCTOBRE, MOIS DE LA *Balance*

23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

provient du désir d'harmonie que recherche le signe en toute chose ; alors une généralité c'est disharmonieux (injuste). La seconde provient de la difficulté du signe à se faire une opinion arrêtée. En effet, une opinion arrêtée consiste à ne pas plaire à tout le monde et elle a du mal à se faire à l'idée. C'est de là que lui vient parfois la réputation d'être hypocrite. Simplement car, contrairement à son signe opposé le Bélier, elle ne tranche pas, préfère marcher sur la corde raide plutôt que d'un bord ou de l'autre. Cette attitude lui permet ainsi d'être aimé de tout un chacun. Toutefois, ceux qui iront gratter plus profond, pourront la trouver superficielle, et ne comprendront pas ce qu'elle cache réellement. Dans l'absolu, le signe doit apprendre à s'aimer, à se faire confiance. Parfois, il peut avoir la sensation d'un devoir envers les autres, d'être le lien qui créera l'harmonie. Une sacrée pression sur les épaules ne trouvez-vous pas ? Là où la Balance peut arrêter de peser le pour et le contre est dans toute activité artistique qui la met en valeur. Par exemple la danse, toute en légèreté, ou alors la musique toute en finesse. Elle pourra ainsi développer son amour des arts et se rendre compte qu'elle aussi peut être créatrice même si parfois elle en doute. En amour, elle sera douce, prévenante, et sans aucun doute cérébrale. A trop penser, elle pourrait se créer de l'anxiété, alors même que l'être aimé n'a rien fait pour cela. Elle recherche avant tout l'harmonie, mais également le lâcher prise tout au fond d'elle. Un autre aspect du signe est son exigence, envers elle-même et envers les autres. Elle est ainsi sélective, ce qui lui confère un air parfois froid. Mais cela ne dure jamais bien longtemps, tant elle sait se montrer affable et fait toujours en sorte de ne blesser personne. Elle recherche avant tout de la nourriture spirituelle,

elle cherche à s'élever, à se transcender (cela nous rappelle les Capricorne, car les deux signes ont en commun une même planète : Saturne). Encouragez les Balances à prendre confiance en elle, à se sentir belles (à tous les points de vue), ainsi vous pourriez être surpris de tout ce qu'elle peut être, alors même qu'elle peut donner l'impression, bien souvent à tort, d'être une personne passive, sans élan. Elle peut s'avérer être une force tranquille et juste, qui porte sur le monde un regard plein de bonté et d'amour.

Ce qu'il a à nous offrir dans le thème, comment l'interpréter

Dans un thème, la maison où se situe le signe de la Balance est un domaine où vous rechercherez l'harmonie. C'est un domaine où vous serez le plus à même à faire des compromis afin de trouver l'équité pour tout un chacun. C'est un domaine où vous aurez besoin de sentir que vous plaisez, peut-être même que dans un premier temps vous ferez des choses qui ne vous correspondent pas totalement afin de correspondre à ce qu'on attend de vous, mais avec le temps et l'expérience, vous deviendrez exigeant et vous ferez ce que vous voulez vraiment. La Balance apporte dans ce domaine de votre existence un réel don pour que les autres vous aiment, peut importe quoi. C'est un domaine, enfin, où vos aspirations deviendront plus élevées au fil du temps.

*C'est un signe qui
porte sur le monde
un regard plein de
bonté et d'amour*

OCTOBRE, MOIS DE LA *Balance*

23 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

Un peu de mythologie

La Balance est représentée par l'instrument portant le même nom. L'un des mythes qui y est rattaché est celui de Perséphone, fille de Zeus et de Déméter. Perséphone se fit enlever par son oncle, Hadès, dieu des enfers, qui l'emmena dans le monde des morts, sous terre. Sa mère partit à sa recherche et apprit d'Hélios, le soleil, que sa fille était auprès d'Hadès. Déesse de la terre, elle s'exila, laissant la terre mourir jusqu'à ce que sa fille lui soit rendue. Zeus intervint et Hadès laissa Perséphone revenir à sa mère. Le fait est, qu'elle avait rompu son jeûne et mangé un grain de grenade. Symboliquement, cela signifiait qu'elle avait succombé à l'amour d'Hadès, tandis que lui avait succombé à sa beauté. Ainsi, un compromis du être trouvé : elle passerait six mois de l'année dans le monde des morts, et six mois dans celui des vivants. Cette transition se situe lors de l'équinoxe d'automne, elle passe ainsi l'hiver aux enfers, et l'été sur terre. Ce mythe nous montre bien l'aspect de compromis qui régit le signe. Trouver une solution qui convient à tout le monde. Nous voyons également le lien qu'est le signe entre le monde de la matière et le monde spirituel...La Balance, sixième signe du zodiaque, est au final le signe où tout se renverse, avant la transformation inhérente au signe du Scorpion.

C'est le signe où tout se renverse au final



KAGAYA YUTAKA

Je vous laisse sur cette citation concernant ce signe :

*Extrait de Astrologie karmique, Tome 1 -
Nœuds de la Lune et Réincarnation -
Martin Schulman*

« Que le choix soit fait. »

« Je choisis la Voie qui conduit entre les deux grandes lignes de force. »

« A toi, Balance, je donne la mission de servir pour que l'homme puisse être attentif à ses devoirs envers les autres. Il doit apprendre la coopération autant que la capacité de réfléchir à l'autre face de ses actes. Je te mettrai partout où règne la discorde et pour tes efforts, je te fais don de l'Amour.»

L'INCROYABLE HISTOIRE DE *La ronde du Zodiaque*



"Vibrations Terre Ciel" *Les 4 éléments*

Je vais te raconter une histoire qui ma profondément fait vibrer parce qu'elle touche à notre Création, à notre évolution, à notre sagesse, aux cycles de la vie qui nous font danser naturellement : tout l'art d'être en vie !

Cette histoire m'a été contée par mon amie Ozalee l'an dernier quand je me suis ouverte au langage fascinant et infini de l'astrologie après avoir fait

mon thème astral en 2015, émerveillée par la justesse et la dimension exponentielle de nos potentiels, de nos ressources, des énergies en action.

Je vais te raconter l'incroyable histoire de la ronde du zodiaque où chacun des signes à une place, une énergie bien précise sur cette roue. Tu vas découvrir le lien entre chacun des 12 signes qui te permettra de mieux comprendre l'ordre des signes et leurs subtilités qui ne doivent rien au hasard.

Valérie Carchi

L'INCROYABLE HISTOIRE DE
La roue d'incarnation

1 - LE BELIER : L'ETINCELLE DE VIE 21 MARS AU 20 AVRIL

L'essence, les idées, beaucoup d'intuition sur l'instant : confiance en lui, spontanéité

2 - LE TAUREAU : L'ENRACINEMENT 21 AVRIL AU 21 MAI

Fixe, stabilise, travaille la matière, les 5 sens, donne une forme

3 - LE GEMEAUX : DIFFUSER L'IDEE 22 MAI AU 21 JUIN

Propagateur, adaptabilité, savoir et relation : c'est un tout, une expérience

4 - LE CANCER : FOYER & IMAGINATION 22 JUIN AU 22 JUILLET

Dirige les informations du Gémeau, nouvelles actions pour préserver lui-même et ses proches, foyer, construction, maison extérieure et intérieure, voir ses besoins personnels, sensibilité humaine (envies)

5 - LE LION : CREATIVITE & PARTAGE 23 JUILLET AU 22 AOUT

Cocon, foyer créé par le Cancer, personnalité prend vie et vient exprimer créativité, généreux, partage, se met au centre, stabilisé, assumé

6 - LA VIERGE : AMELIORATION DE SOI - RAISONNEE 23 AOUT AU 22 SEPTEMBRE

Conscience de ses propres limites, raisonnée, discernement, amélioration de soi

7 - LA BALANCE : HARMONISATION 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Séparation de tous les signes terrestres (ci-dessus) et va vers les signes plus célestes (ci-dessous), hésitation, faire la part des choses entre la partie matière et spirituelle, raisonnable, lien à l'autre

8 - LE SCORPION : APPROFONDISSEMENT 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Approfondir expérience de la Balance, ce qui est connu, énergie du groupe, liens, émotions des autres, tout ce qui est déplaisant, profondeur, transformation, propre vérité des autres

9 - LE SAGITTAIRE : OUVRIR AUX POSSIBLES 23 NOVEMBRE AU 21 DECEMBRE

Fort des expériences des énergies du Scorpion, dirige son action vers un but social, énoncé lois de vie universelles, partage, argent diffusé, ouvrir aux possibles, plus la forme, transmettre

10 - LE CAPRICORNE : STRUCTURER LES IDEAUX SOCIAUX - LACHER PRISE 22 DECEMBRE AU 20 JANVIER

Structure les idéaux sociaux du Sagittaire, se sent seul, tout seul là-haut, lâcher prise à apprendre, nécessaire pour offrir au Verseau

11 - LE VERSEAU : TRANSMETTRE 21 JANVIER AU 19 FEVRIER

Transmettre à tous, vase, eau, symbole de la connaissance

12 - LE POISSON : RECEPTION - UNIFICATION - NOUVEAU CYCLE 20 FEVRIER AU 20 MARS

Va tout réceptionner, recevoir, pas de limite, chao, foi, unification de l'Humanité et permet de repartir sur un nouveau cycle avec le Bélier (et ses étincelles de vie) qui va repartir dans sa course

*Et puis il y a les
planètes, voyageuses...*

*pour s'aventurer
dans chaque signe
et créer*

QUE VIENT NOUS DIRE LA LUNE ?

Les cycles de la Lune



"Notre intériorité"

La Lune est une planète fascinante avec une symbolique particulière. La Lune fascine car son influence est reconnue de tous mais qu'en est-il d'un point de vue astrologique ? Quelle est la signification de la Lune ? Présentation et définition de la planète Lune vs soleil, dualité, nuit jour, féminin masculin... cycle de 28 jours, cycle des femmes, sororité, Nouvelle Lune cachée, Pleine Lune visible, pourquoi ?

En Astronomie, la Lune est un satellite de la Terre possédant un diamètre de 3 480 kilomètres, soit environ le quart de celui de la Terre. La Lune tourne sur elle-même en un peu plus de 27 jours. C'est aussi le temps qu'elle met pour effectuer un tour complet autour de la Terre. Elle se trouve à 384 400 km de notre planète.

Elle se partage l'hégémonie du ciel avec le Soleil. Elle représente pour beaucoup de peuples la « lumière féminine ». Elle est Séléné en Mésopotamie, Artémis et Hécate en Grèce, Diane chez les Romains, Isis en Egypte... C'est la déesse mère, symbole de fécondité et de maternité.



En Astrologie

La Lune et le Soleil sont très importants. Nommés « lumineux », il est captivant de recevoir leurs messages à chaque lunaison.

Ce mois-ci, la Pleine Lune a eu lieu le 13 octobre 2019 et **la Nouvelle Lune** aura lieu le 28 octobre 2019.

Je vous invite vivement à suivre les énergies de chaque lunaison pour vous familiariser avec les effets étonnants qu'ont la Lune & le Soleil sur nos vies suivant le transit des planètes. J'aime à dire qu'elles nous apprennent à danser sous la pluie ! Sensible au langage des astres, j'ai à cœur de partager tous les bienfaits célestes sur nos vies terrestres. En effet, l'astrologie est une danse vivante dont les premiers écrits remontent à 5 000 ans. Hippocrate et Galien observent que l'astrologie est l'un des fondements de la médecine et de la psychologie. Notre société et ses croyances a dévié sa finesse et préciosité. C'est un outil qui permet de prendre de la distance avec les événements de la vie. Son approche intuitive et très créative m'a plu et (r)éveillé tout de suite ! J'ai découvert véritablement sa puissance en écoutant les vidéos de mes acolytes lors de mes traitements lourds @astroetik @inventetonciel @astrotruc @astrointuitive et bien sûr @ozaleeosealler qui a été ma première enseignante. Gratitude.
Valérie Carchi



Notre Terre Mère attend notre réveil pour la protéger et nous préserver de toute cette beauté

QUE VIENT NOUS DIRE OCTOBRE ?

Podcast Light Yourself



A qui donnez-vous votre pouvoir ?

Bienvenue dans les studios de Light Yourself !

Pour cette nouvelle édition, nous serons sous l'harmonisant rayonnement des énergies du mois d'Octobre en Balance. Le Thème est : Les Relations ! Le respect et l'amour de soi, tout un programme :-)

Ecoute le podcast Light Yourself autant de fois que nécessaire à ta façon, sans contrefaçon, tout au long du mois. Vibrer différemment. Danser au gré du vent. Ouvrir son Coeur chantant.

LIGHT YOURSELF c'est LE rendez-vous pour ouvrir ton esprit et bien vivre ton mois !

PROCHAIN RDV LE 1ER NOVEMBRE SUR NOS RESEAUX sous les énergies pleines de vivacité du Scorpion !



CLIQUE SUR L'IMAGE POUR L'ECOUTER !

PARTAGE & SENS

PAROLE D'HOMME

Alain | Indéfinissable

A black and white photograph of a man, Alain, smiling and looking towards the camera. He is wearing a dark wetsuit and holding a surfboard under his arm. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or coastal area. The text 'DANS LE COEUR DE' is overlaid in large white letters across the center of the image. A thin white horizontal line is positioned below the text.

DANS LE COEUR DE

ALAIN BY WAKE UP & SMILE

PAROLE D'HOMME

Quelle qualité les femmes ont que les hommes ne possèdent pas ?

TOLERANTES

Organisées, tolérantes, sensibles, harmonieuses.

PAROLE D'HOMME

Qu'est-ce qui pourrait t'impressionner chez une femme ?

DON DE SOI

Le don de soi.

Elles ont plus de courage de leurs émotions, plus grande ouverture à la vie.

Plus de sensibilité, plus d'amour.

Plus cash dans leurs sentiments, quand elles disent les trucs c'est cru, c'est cash, beaucoup moins hypocrites que les hommes.

PAROLE D'HOMME

Qu'envies-tu aux femmes ?

BEAUTE

La maternité. La beauté de leurs courbes. Leur souplesse.

Parce que je les aime.

La compagnie des femmes m'apaise. Il y a rarement des conflits, plus d'écoute, de partage, pas de compétition entre nous.

Être ami avec une femme est un luxe.
Ca veut dire que t'es pas un gros con, macho.

PAROLE D'HOMME

Ton secret pour être en osmose avec LA femme d'aujourd'hui ?

FEMINITE

Assumer ma part de féminité.

En s'intéressant à ce qui l'intéresse. J'adore cette relation
- parfois ambiguë - pleine de douceur, de tendresse...
J'aime cette sensation d'être "la bonne copine" parfois.

**PAROLE D'HOMME
QUESTION D'UNE LECTRICE**

*Quand est-ce qu'un homme a envie de rester ?
(et ne pas fuir)*

HARMONIE

Quand l'harmonie est complète entre l'homme et la femme, que chacun a trouvé sa place.

En schématisant l'homme est la force extérieure
et la femme la force intérieure.

Une alchimie : ça veut tout dire.

PAROLE D'HOMME

*Qu'as-tu envie de partager avec nous, les femmes ?
Qu'as-tu envie de dire aux femmes ?*

Qu'elles m'apportent beaucoup.

Qu'elles me permettent souvent de rester dans les rails
pour avoir la justesse de raisonnement et de sensibilité.

Être votre confident est un cadeau.

LE MOT DE LA FIN

Prenez le pouvoir !

Et la paix sera en ce monde.

Love You All

Alain

- TU ES CE QUE TU MANGES -



SANTÉ

LE ROMARIN

Vertus et Bienfaits

Abondant à l'état sauvage sur tout le pourtour méditerranéen, le romarin aime les terrains calcaires et s'accommode très bien des contrées arides et rocailleuses.

Exploitées pour leurs vertus médicinales, les branches feuillues, fraîches ou séchées de cette plante condimentaire sont également couramment utilisées pour parfumer grillades, ragoûts, civets, soupes et autres sauces.

UTILISATION INTERNE

Favorise la digestion, régule les lipides, améliore la circulation sanguine : cholagogue (aide à l'évacuation de la bile), antispasmodique. Diurétique : il réduit les risques de calculs rénaux ou de goutte et prévient les rhumatismes. Antistress, antifatigue : il prévient l'insomnie et permet de lutter contre le surmenage intellectuel. Effet antioxydant : contre le vieillissement cellulaire. Contre les affections de la peau : infections, plaies, nettoyage de la peau et des zones génitales. Accélère la pousse des cheveux. Permet de lutter contre certains agents pathogènes : antimycosique et antibactérien. Soulage les rhumatismes.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

La choline qu'il contient agit comme régulateur des lipides, au niveau du foie, et favorise la digestion. Le romarin convient également comme défatigant, pour stimuler les personnes qui souffrent d'asthénie, tout en agissant préventivement contre l'insomnie. Il possède des qualités antiseptiques qui en font un bon agent pour nettoyer la peau et les zones sensibles ou agir directement sur les plaies infectées.

ASTUCE SANTE à adopter !

Directement en branches dans de l'eau bouillante en tisane pour ses bienfaits son pouvoir antitussif !



DÉFI DU MOIS

A PARTIR D'AUJOURD'HUI ET
DURANT AU MOINS 21 JOURS?
TU T'ENGAGES
ENVERS TOI-M'AIMÉ À
T'ACCORDER 30 MINUTES
PAR JOUR RIEN QUE POUR TOI
(ET ON EN DEROGE PAS !).

AINSI TU VAS CONNAITRE L'EFFET
MAGIQUE QUE L'INSTANT
PRESENT VIBRANT APORTE À TA
VIE,
SIMPLEMENT EN PRENANT
DES TEMPS PLUS OU MOINS
COURTS MAIS REGULIERS
À ÊTRE OU FAIRE CE QUI TE PLAÎT
À TOI !!!

Action !

ACCOMPAGNER LES ENTREPRENEUR(E)S

À SE STRUCTURER & À S'ORGANISER
POUR DÉVELOPPER LEUR ACTIVITÉ

Avec le Smile !

QUAND ON SE SENT DEBORDE(E)

L'une des premières choses à faire c'est de s'arrêter. En effet, immédiatement vous avez ainsi la possibilité de prendre du recul, de la hauteur. Le mieux est de changer d'environnement : changer de pièce de travail, changer d'air en sortant marcher dans la rue ou dans le parc en face de votre lieu de travail, écouter un podcast en marchant ou boire un café ou un thé avec une personne ressource qui vous fait du bien à son contact. Bouger vous permettra de transformer l'énergie dans laquelle vous êtes pour laisser place à la

possibilité d'en accueillir une tout autre. Ensuite la deuxième chose à faire après avoir pris du temps pour soi, c'est de tout mettre à plat. Faire une liste des priorités urgentes/pas urgentes, importantes/pas importantes en remplissant ces 4 cases par les différentes tâches à réaliser. Se concentrer sur un délai de 1 à 3 mois si possible. **Enfin, dans un troisième temps, reprenez à votre rythme en vous concentrant sur l'essentiel pour commencer : à savoir l'urgent et l'important.** Ne perdez pas de vue que vous serez bien plus productif(ve) en prenant des pauses régulières.

LE MOUVEMENT WAKE UP & SMILE

Places disponibles en ce moment en accompagnement individuel :
demande un coaching gratuit de 40 minutes avec Valérie (clique sur l'image)



WWW.VALERIECARCHI.COM

CHACUN D'ENTRE NOUS PEUT FAIRE UNE DIFFÉRENCE PROFONDE
DANS LE MONDE, PAR LE BIAIS DE SES TALENTS ET DE SON MESSAGE,
ET MA CONTRIBUTION EST D'ACTIVER CE PROCESSUS CRÉATEUR

SUIS-MOI SUR LES RESEAUX & CLIQUE :



LE MOUVEMENT WAKE UP & SMILE

Evénement Octobre Rose 2019 : Partage & Propage !



Seignosse
en rose

Dans le cadre d'Octobre rose, le rendez-vous de mobilisation nationale pour lutter contre le cancer du sein, la Mairie de Seignosse s'engage à nouveau et organise les 25 et 26 octobre des événements qui ont vocation à informer, dialoguer et enfin mobiliser les personnes autour de moments agréables afin de pouvoir récolter le plus de dons.



VENDREDI
25
OCTOBRE



Conférence & Clip
Tout l'art d'être en vie
par Valérie Carchi,
Wake up and smile

Lors de cette soirée d'ouverture de Seignosse en Rose, Valérie Carchi partagera son expérience transformatrice de la maladie en dévoilant les opportunités insoupçonnées à notre disposition à tout moment pour se (ré)veiller & sourire dans sa vie. Elle présentera son clip révélateur d'espoir destiné aux personnes atteintes, certes, mais aussi à toutes les personnes de leur entourage. Parce que tu as envie, tu es en vie. Parce que tu es en vie, tout est possible.

Événement suivi d'un cocktail musical avec le groupe Moka groove.

19h : salle de réception
Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille,
226, avenue du Parc des sports
-1h30, gratuit

Une urne sera disponible pour vos dons. Ils seront reversés à la Ligue contre le cancer.

RENDEZ-VOUS SUR :

WWW.VALERIECARCHI.COM

CHACUN D'ENTRE NOUS PEUT FAIRE UNE DIFFÉRENCE PROFONDE
DANS LE MONDE, PAR LE BIAIS DE SES TALENTS ET DE SON MESSAGE,
ET MA CONTRIBUTION EST D'ACTIVER CE PROCESSUS CRÉATEUR

SUIS-MOI SUR LES RESEAUX & CLIQUE :



LE MOUVEMENT
WAKE UP & SMILE

*Accompagnements * Events * Inspiration*
CONTACTEZ-NOUS !



Groupe



Francophonie
mondiale



Individuel

VALERIE CARCHI
Wake up & Smile

LE MOUVEMENT
WAKE UP & SMILE

*Des Créations & Solutions
qui déploient tes ailes
où que tu sois en
francophonie mondiale*

www.valeriecarchi.com



VALERIE CARCHI
Wake up & Smile