

The background is a vibrant, repeating pattern of tropical jungle elements on a dark green, star-speckled background. The elements include cheetahs in various poses (sitting, standing, and a small head in the bottom left), colorful macaws with red, blue, and yellow feathers, and a variety of green foliage such as large monstera leaves, ferns, and palm fronds. Bright red flowers, including hibiscus and anthurus, are scattered throughout. The word "BOOK" is centered in a clean, white, sans-serif font.

BOOK

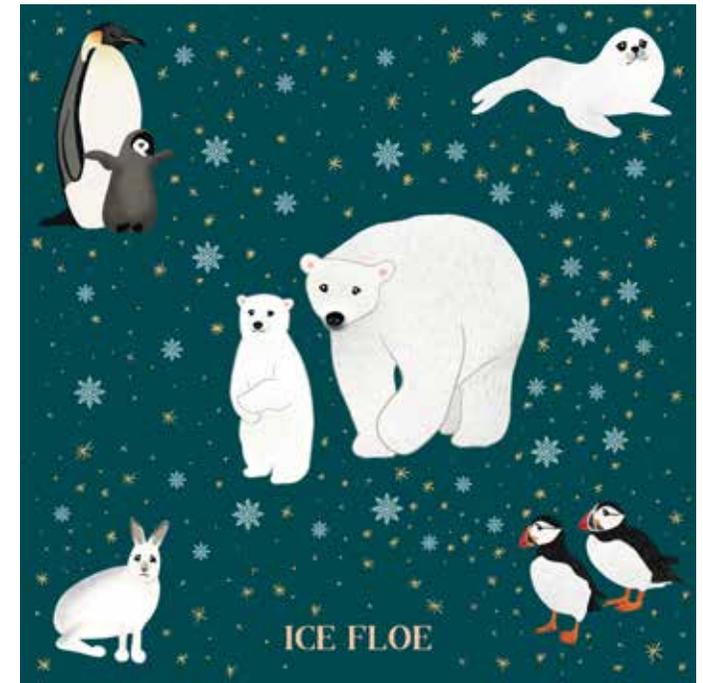
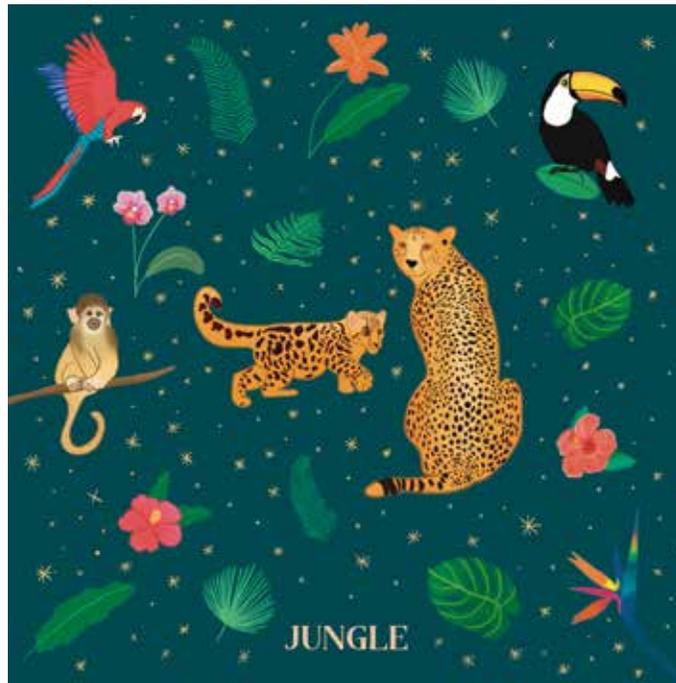
SOMMAIRE

Illustrations.....	p. 4
Édition - Livre & coffret.....	p. 21
Édition jeunesse.....	p. 40

Illustrations

Cartes postales

Illustrations et design sur les thèmes : jungle forêt et antarctique.



Cartes postales

Illustrations et design sur les thèmes : Paris, Florence et New-york sous la neige.



Cartes postales

Illustrations et design sur le thème : bébés animaux endormis.

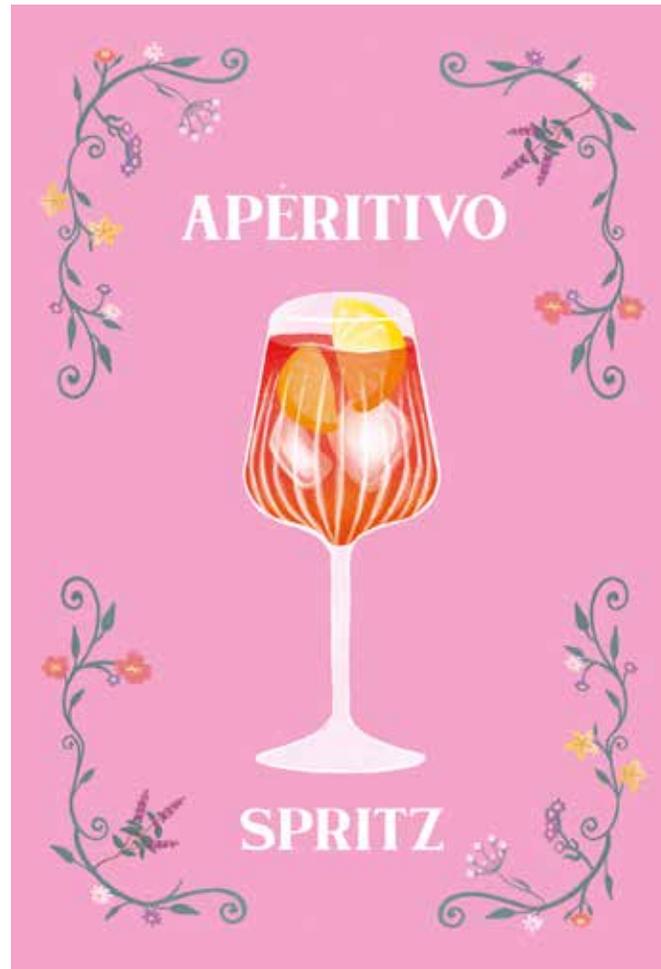


Illustrations • Baldoria & Las Catalinas Hôtel - Costa Rica

Menu de Cocktails. Illustrations et mise en page : en collaboration avec Baldoria, pour Las Catalinas Hôtel au Costa Rica.



Affiche illustrées en collaboration avec Baldoria, pour des affiches Australienne.



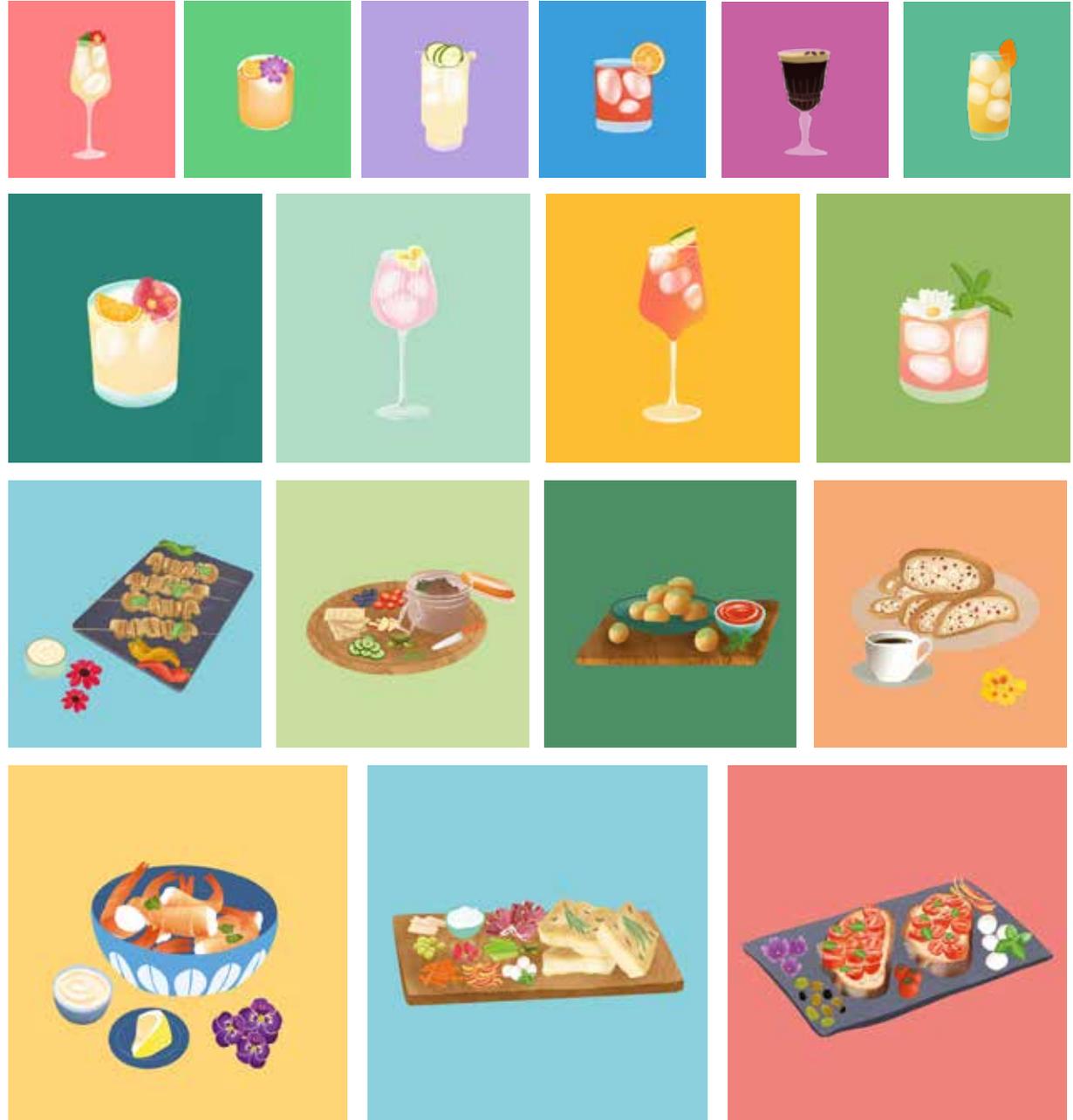
BALDORIA

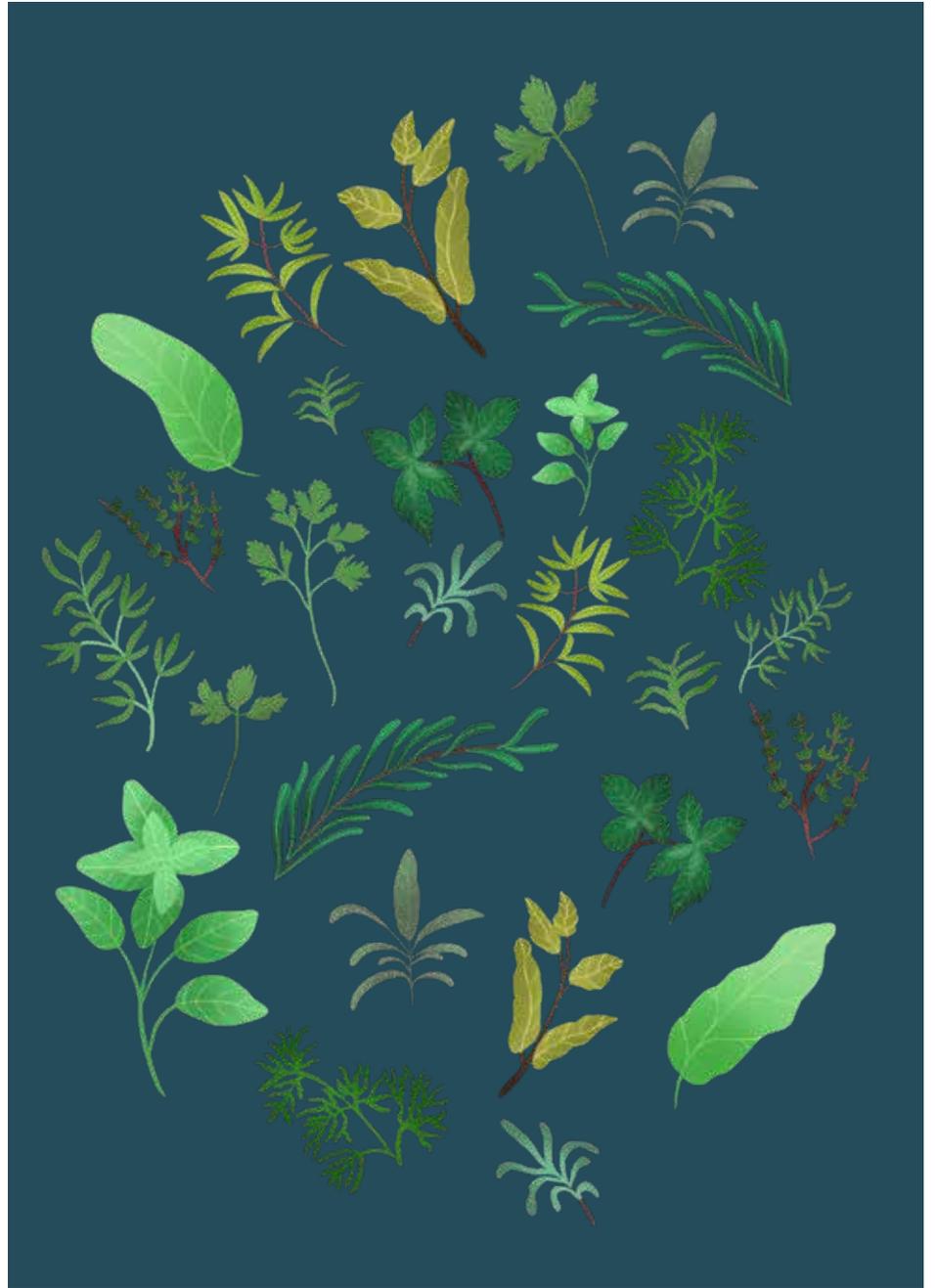
H A N D B O O K

APERITIVO



A SELECTION OF CLASSIC AND CONTEMPORARY COCKTAILS
PAIRED WITH APERITIVO FINGER FOOD





Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



COCKTAIL

Magic flower



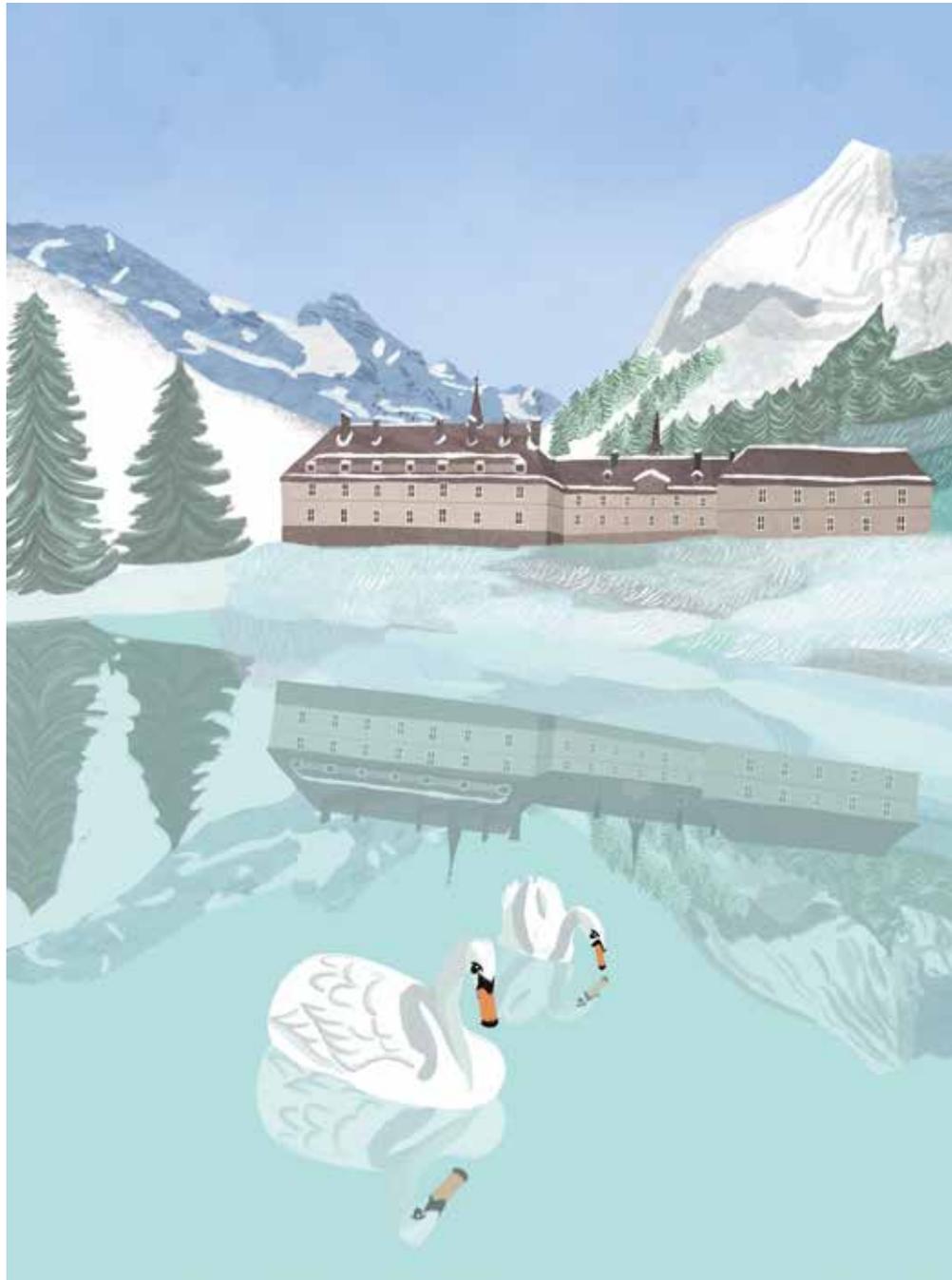
COCKTAIL

Magic flower



COCKTAIL

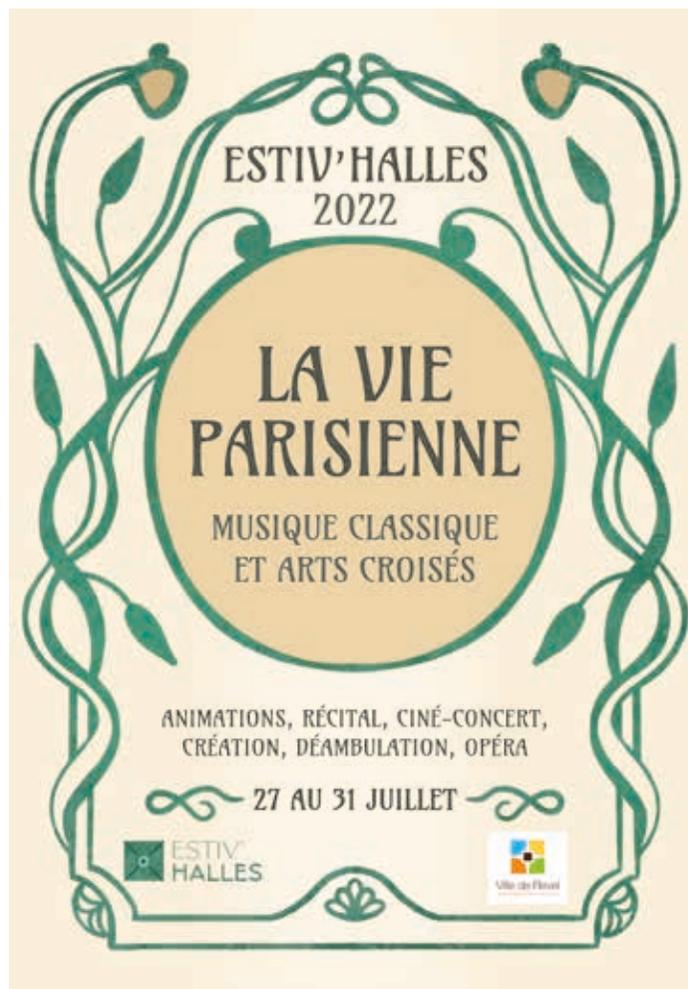
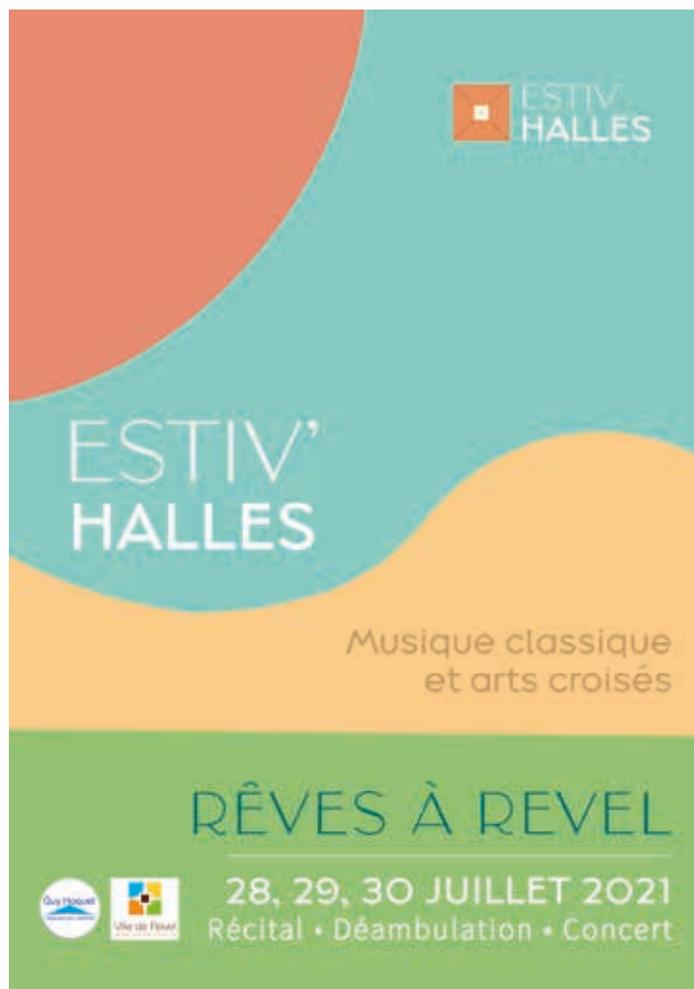
Illustrations

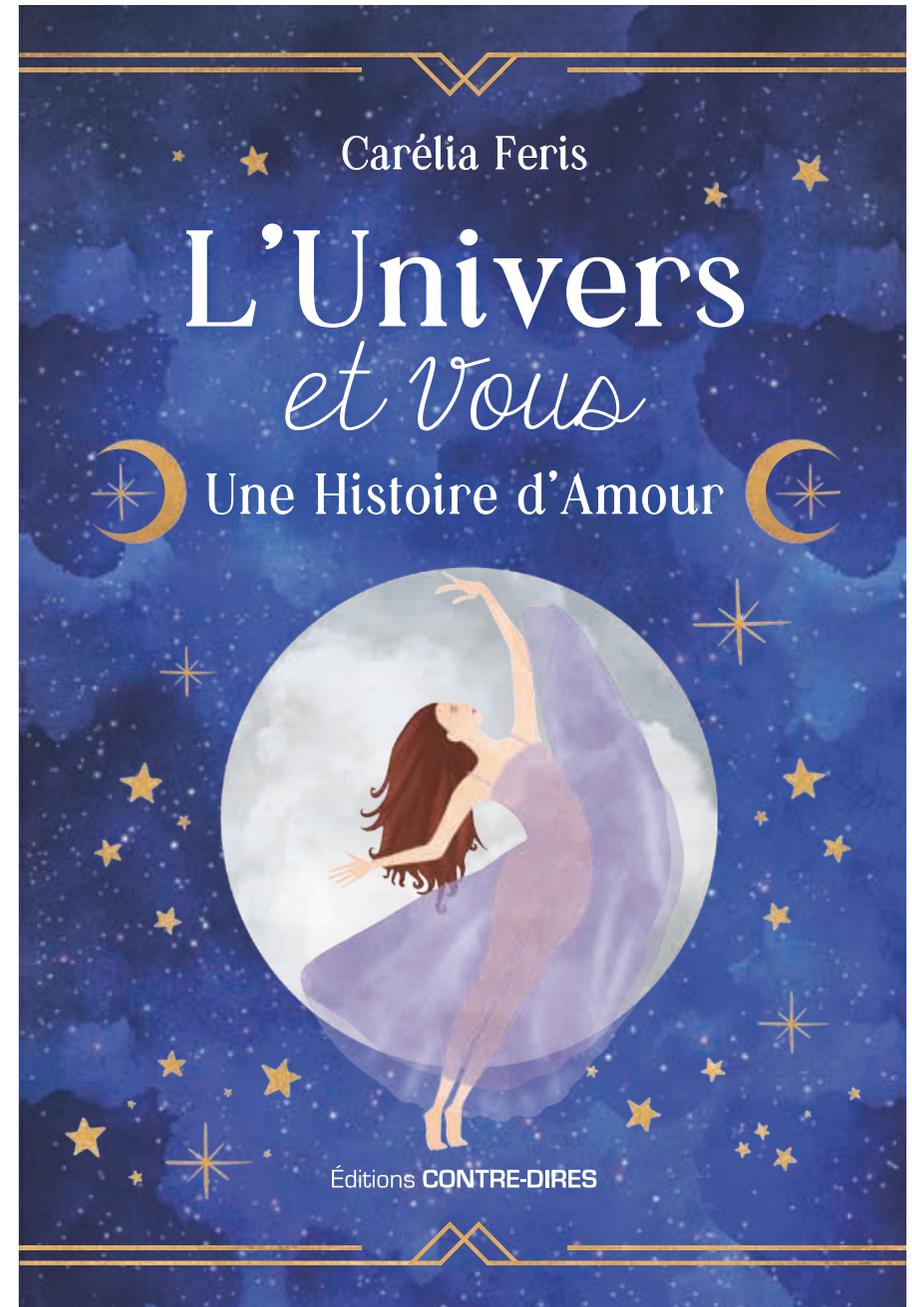


Illustrations et identité visuelle du festival au fil des années.



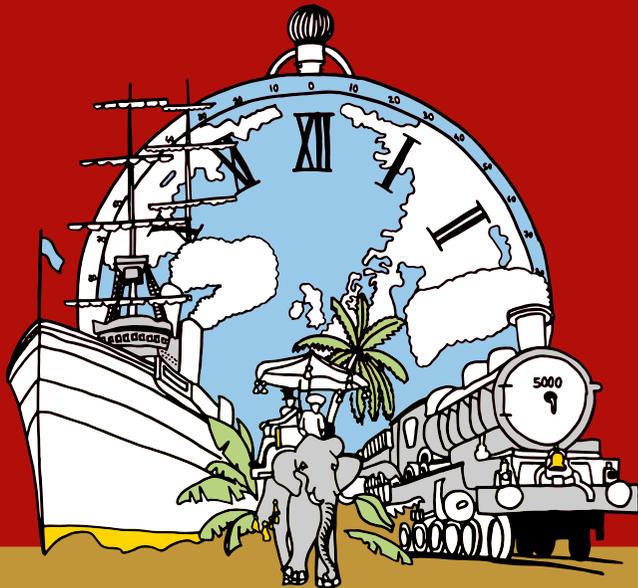
Illustrations et identité visuelle du festival au fil des années.





Danièle Bourcier & Pek van AnDEL

C'est quoi la sérendipité ?



80 DÉCOUVERTES DUES AU HASARD
QUI ONT BOULEVERSÉ LE COURS DE L'HISTOIRE

 LE COURRIER DU LIVRE

ADAM KANNER

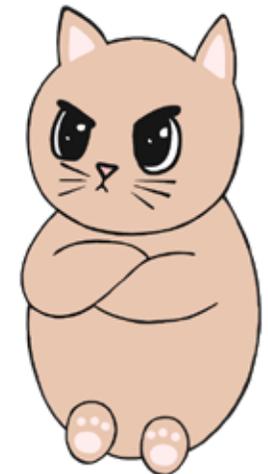
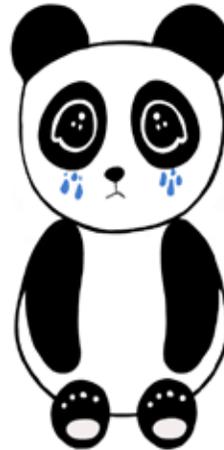
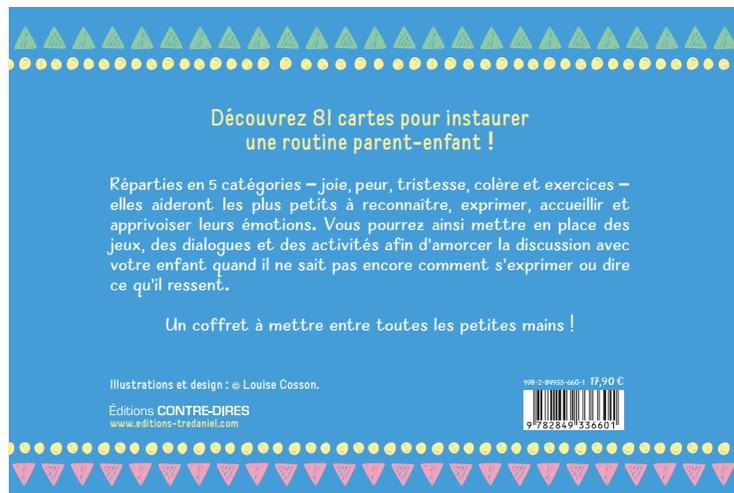
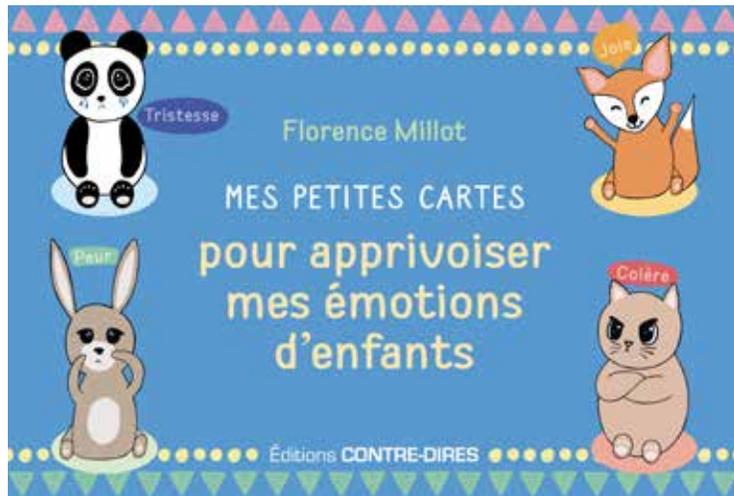
Illustrations d'Esther Loubradou
Préface de Dr Michel Odent

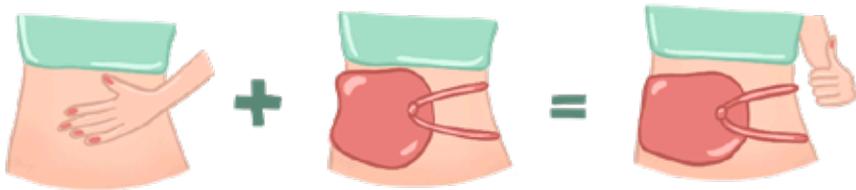
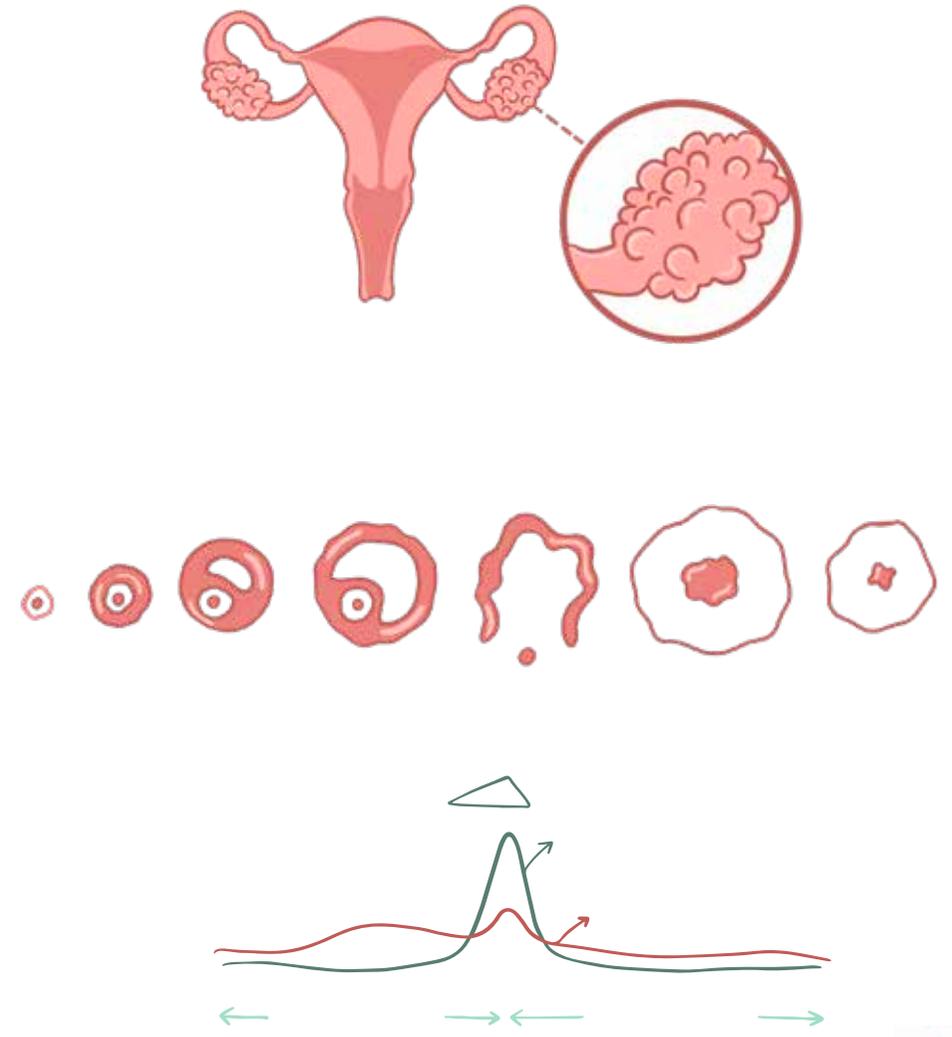
APRÈS LA CÉSARIENNE...

un chemin de guérison
pour la maman
et l'enfant

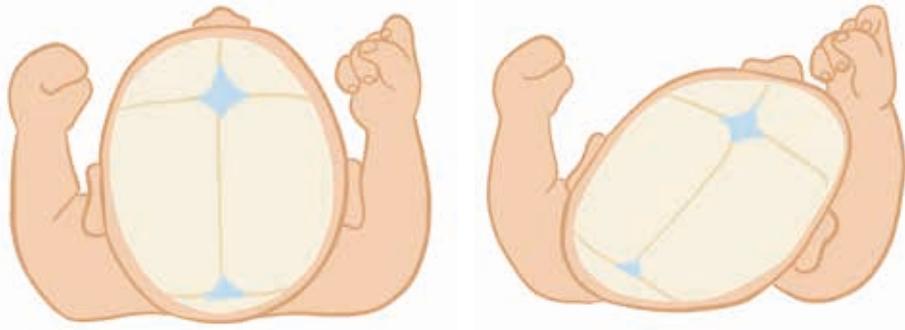


 LE COURRIER
DU LIVRE



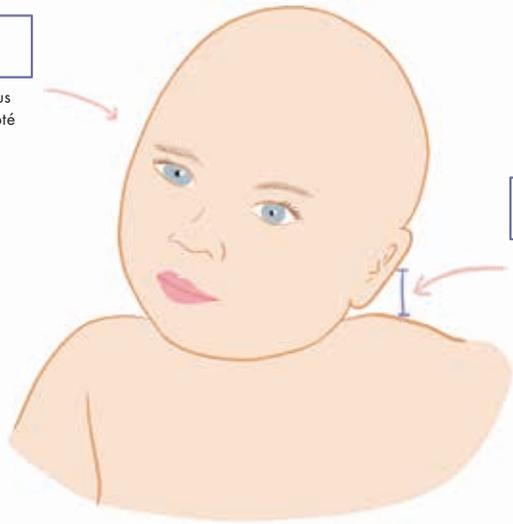


Illustrations pour *Mon bébé à la tête plate, je fais quoi ?* publié aux Éditions Grancher



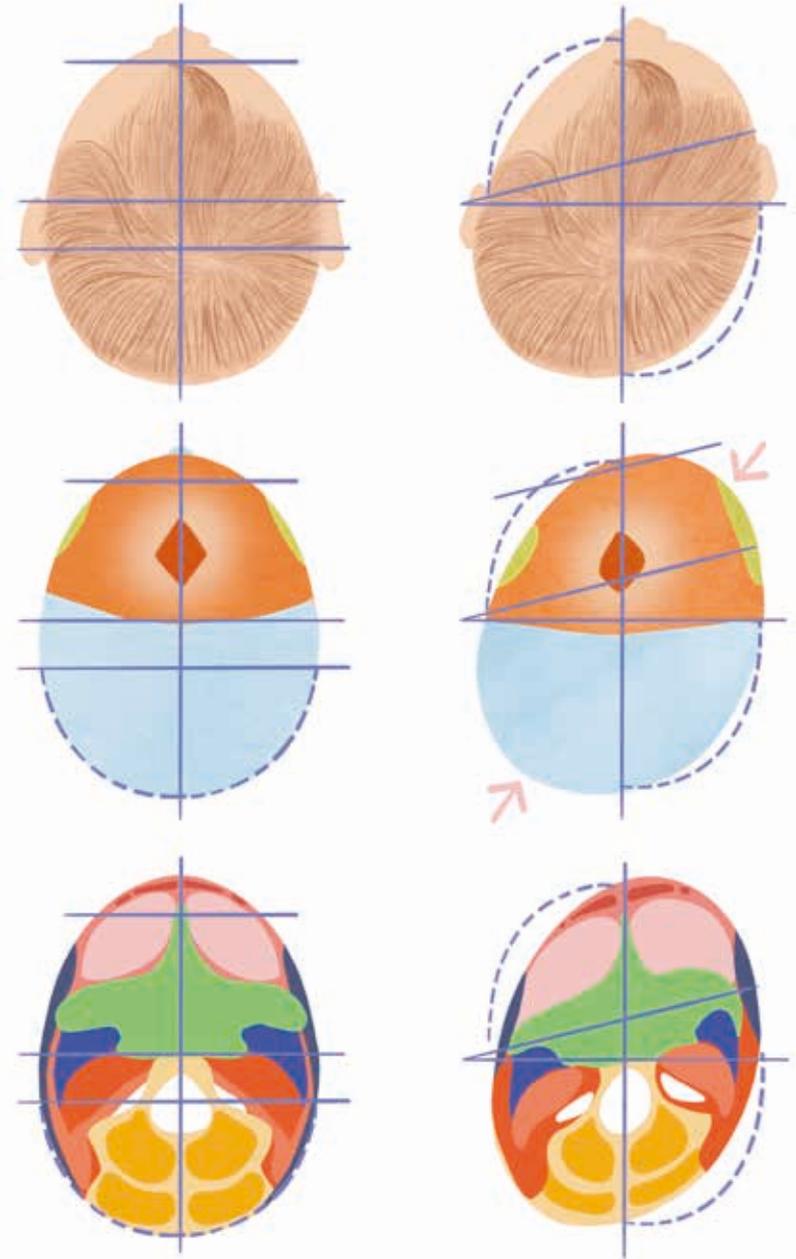
Rotation cervicale

Tête tournée plus souvent d'un côté que de l'autre

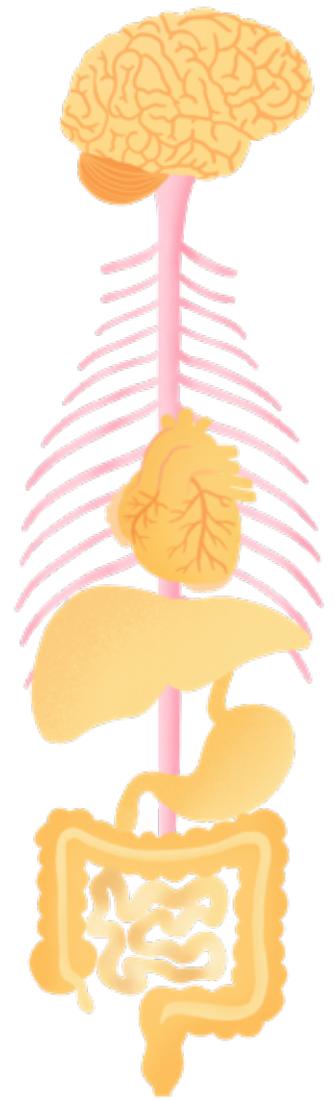
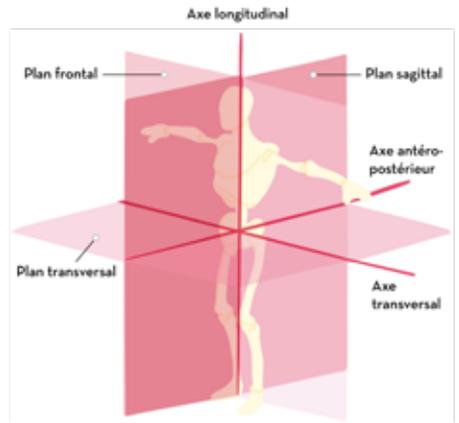
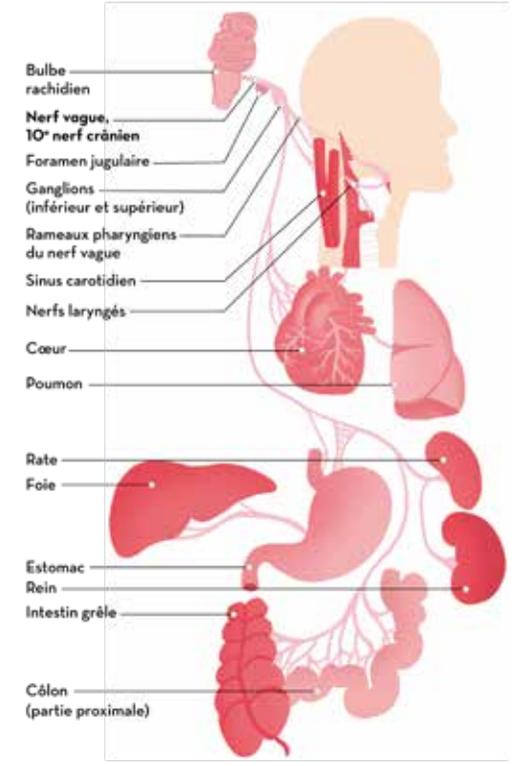
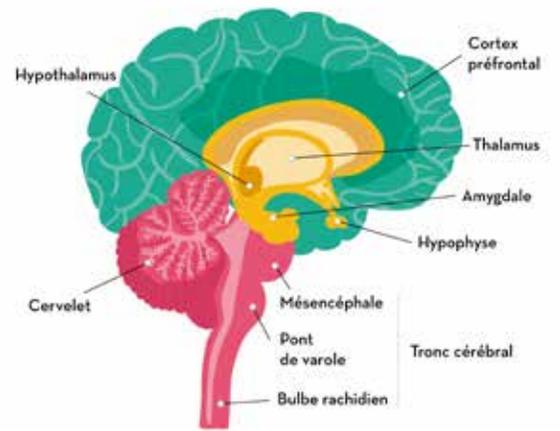
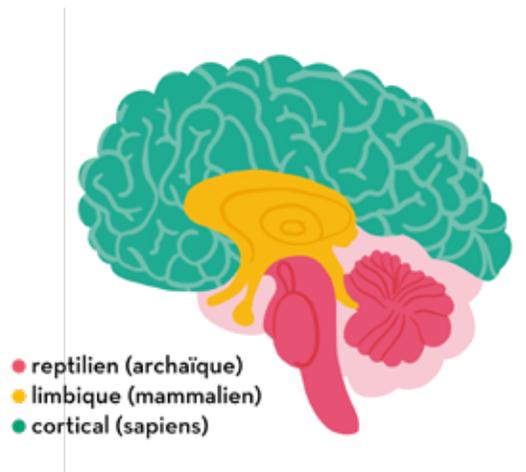


Inclinaison de la tête

Oreille gauche, par exemple, plus proche de l'épaule que la droite



Illustrations pour *C'est quoi la TPV ?* publié aux Éditions Grancher



Illustrations • Audemus Spirit

Illustrations des labels de spiritueux à partir de photographie pour Audemus Spirit.



Éditions



PRATIQUER LA MÉDITATION POUR RENFORCER SON CENTRE

La méditation est un puissant outil pour cultiver la confiance en soi. En méditant régulièrement, vous apprenez à observer vos pensées sans vous y identifier, à créer un espace entre vous et vos doutes. Cette pratique vous permet de vous recueillir, de vous rappeler que vous êtes plus que vos peurs ou vos imperfections.

MÉDITATION DE LA CONFIANCE

- 1 Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
- 2 Fermez les yeux et concentrez-vous pour prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
- 3 Visualisez une lumière dorée (ou bleue, verte, selon l'humour) à au centre de votre poitrine, là où se trouve votre cœur. Cette lumière représente votre force intérieure, votre confiance.
- 4 À chaque inspiration, imaginez cette lumière grandir, s'intensifier, et remplir tout votre corps de chaleur et de sérénité.

POURQUOI L'ESPRIT CRITIQUE EST-IL UN SUPERPOUVOIR ?

- 1 **Clarté renouvelée**
Les problèmes complexes sont décomposés, analysés, clarifiés. Résolution en un tour de bras !
- 2 **Décisions éclairées**
Une pensée critique vous aide à évaluer les options disponibles, à peser les avantages et les inconvénients, et à faire des choix plus réfléchis.
- 3 **Creativité stimulée**
En remettant en question le statu quo et en explorant différentes perspectives, vous pouvez découvrir des solutions innovantes et des idées originales.

L'ESPRIT CRITIQUE EN ACTION

- 1 **Posez des questions pertinentes.**
Ne vous contentez pas d'accepter les choses telles qu'elles sont. Demandez-vous pourquoi, comment, dans quel contexte ? Cette curiosité est le moteur de l'analyse critique. Par exemple, au lieu de vous contenter d'un produit standard, demandez-vous comment il pourrait être amélioré ou adapté à vos besoins spécifiques.
- 2 **Évaluez les sources.**
Que vous lisiez un article, regardez une vidéo ou écriviez quelque chose, prenez le temps d'évaluer la crédibilité des sources. Cela vous aide à éviter les biais et à obtenir des informations plus précises et plus fiables.
- 3 **Pratiquez la réflexion autonome.**
Réfléchissez à vos propres croyances et opinions. Demandez-vous pourquoi vous pensez ce que vous pensez et si ces croyances sont basées sur des faits ou des suppositions. Cette introspection enrichit votre compréhension personnelle et vous aide à voir les choses sous différents angles. Sachez aussi remettre en question vos propres croyances !

Exercice DE RESPIRATION CONSCIENTE

- 1 Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds ancrés au sol.
- 2 Fermez les yeux et commencez par prendre une grande inspiration par le nez, en comptant jusqu'à quatre.
- 3 Retenez votre souffle pendant quatre secondes.
- 4 Expirez lentement par la bouche, en comptant de nouveau jusqu'à quatre.
- 5 Répétez.

LES CROYANCES ET LES BIAIS COGNITIFS

Nos croyances façonnent notre perception du monde, mais elles ne sont pas toujours des reflets fidèles de la réalité. Les biais cognitifs, ces déformations systématiques du jugement, sont souvent basés sur le contenu de notre éducation, religion, culture – peuvent influencer nos pensées et décisions de manière subtile, mais significative. Par exemple, le biais de confirmation nous pousse à rechercher des informations qui confirment ce que nous croyons déjà, tandis que le biais d'ancrage nous fait accorder trop d'importance à la première information que nous recevons. Pour cultiver un esprit critique, il est crucial de reconnaître ces biais et de les remettre en question. En faisant cela, nous pouvons ouvrir notre esprit à une compréhension plus objective et nuancée, enrichissant ainsi notre prise de décision et notre créativité.

L'esprit critique est votre allié dans la quête de la vérité et de l'objectivité. En adoptant une approche analytique et réfléchie, vous pouvez enrichir vos expériences, améliorer vos décisions et stimuler votre créativité. Alors, activez votre détective intérieur !



leur rôle potentiel dans la survenue de cancers du sein, puis en 2016 dans la survenue de kystes et dans la perturbation de l'environnement cellulaire⁽¹⁾. Dès les années 1990, cette équipe avait constaté une augmentation des cancers de sein naissant dans l'Alsace par rapport aux années 1940, avant que l'usage des déodorants ne devienne généralisé, ce qui permettait d'envisager un lien entre les deux.

Au-delà des déodorants et antitranspirants, l'aluminium et ses dérivés sont présents dans de nombreux cosmétiques comme agents absorbants, conservateurs, stabilisants du pH... On en retrouve ainsi dans le dentifrice, le maquillage (poudre à lèvres, fond de teint), les soins du visage et du corps (crème hydratante), les produits soignes (dans ces derniers sous forme d'alumine ou d'hydroxyde d'aluminium insoluble, extrait de minéraux et non de synthèse). Même les déodorants en apparence plus naturels comme la pierre d'Alun en contiennent. Pour cette dernière, il peut s'agir d'une pierre d'alun de synthèse (Ammonium alun) ou naturelle (Potassium alun), dans les deux cas, elle est composée de 5 % d'aluminium, mais la pierre naturelle s'élimine plus facilement au contact de l'eau ou de la sueur.

4 - LE TABAGISME

Qu'il s'agisse de tabagisme actif ou passif, la fumée de cigarette contient de nombreux métaux et elle augmente significativement dans le sang les niveaux de cadmium, de chrome et de plomb. Sont aussi présents dans la fumée de tabac le mercure, l'aluminium, le manganèse et le nickel, même si le passage dans le sang est moins significatif. Par ailleurs, la consommation de tabac fait baisser le niveau sanguin de sélénium et de zinc, alors que ces minéraux interviennent dans la défense de notre organisme contre les agents infectieux et les cancers⁽²⁾.

Si vous êtes préoccupé par votre possible exposition aux métaux toxiques, arrêter de fumer est donc une priorité absolue.

5 - LES COSMÉTIQUES ET LES MÉTAUX TOXIQUES

1 - LA CURE DE DÉTOXIFICATION DES MÉTAUX TOXIQUES

Elle comporte trois étapes :

- Capturer les métaux toxiques pour les remettre en circulation (émocatoires) ;
- Détacher et éliminer les métaux toxiques ;
- Saturer l'organisme de minéraux et oligo-éléments pour ne pas laisser de place aux métaux toxiques.

Durée et précision concernant la cure de désintoxication.

Cette cure ciblée est limitée dans le temps, trois à quatre semaines au total, à adapter selon la violence, idéalement avec le conseil d'un professionnel. Les trois étapes peuvent se succéder (une semaine à dix jours) ou se faire simultanément.

Cette cure peut être répétée de façon régulière pendant une période de quelques mois, ou rester occasionnelle, par exemple une fois par an ou lors d'une exposition ponctuelle (dépave d'amiante, démolition, etc.).

Étape n° 1 : capturer les métaux toxiques

La capture implique d'apporter à l'organisme des molécules capables de se fixer aux métaux et de les remettre en circulation, ces molécules sont dites chélatrices ou nommées chélateurs. Cette étape est

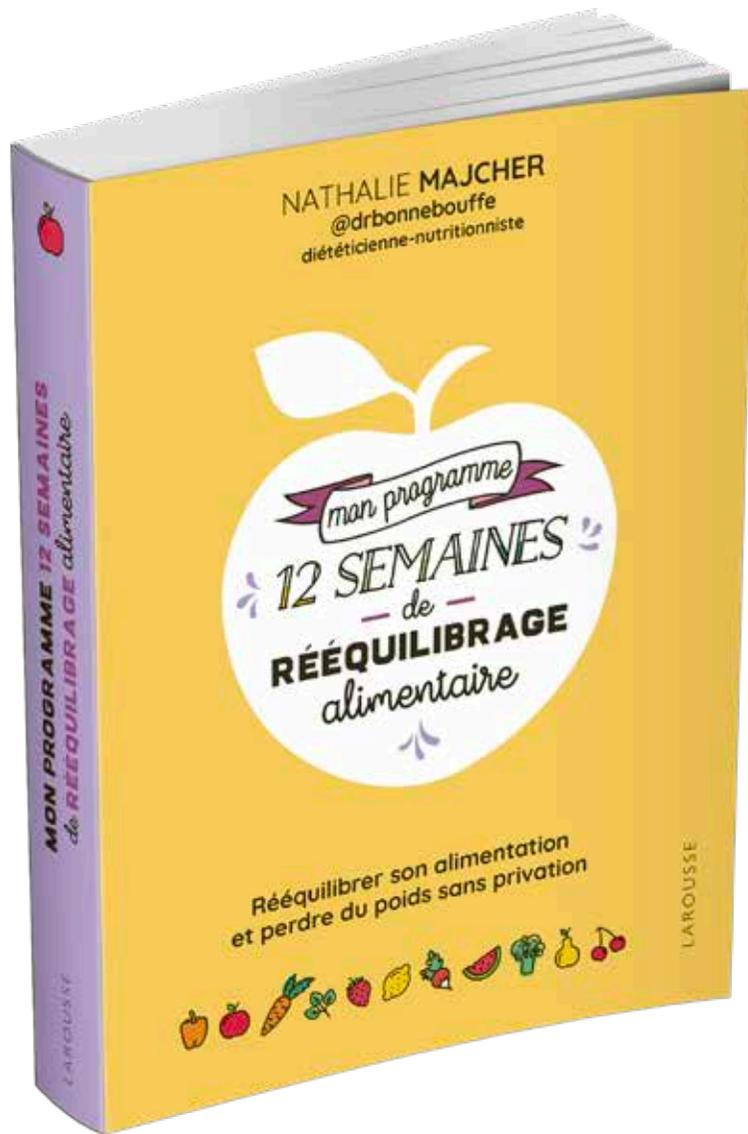
Quoi	Pourquoi	Comment
1. LIMITER l'exposition	Pour limiter la bioaccumulation des métaux dans l'organisme, en prévention.	En évitant les mauvaises choses au quotidien.
2. SANTÉ GLOBALE	Parce qu'une bonne détox de base passe par une bonne gestion du stress et des émotions et une bonne hygiène de vie en général.	Avec une hygiène de vie globale basée sur les trois piliers de la santé : l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et des émotions.
3. PROTÉGER	Parce que l'on ne peut pas éliminer totalement les métaux, il faut protéger l'organisme de l'oxydation générale par ceux qu'on ne peut éliminer.	Avec des apports suffisants en minéraux et oligo-éléments au quotidien et des remèdes naturels.

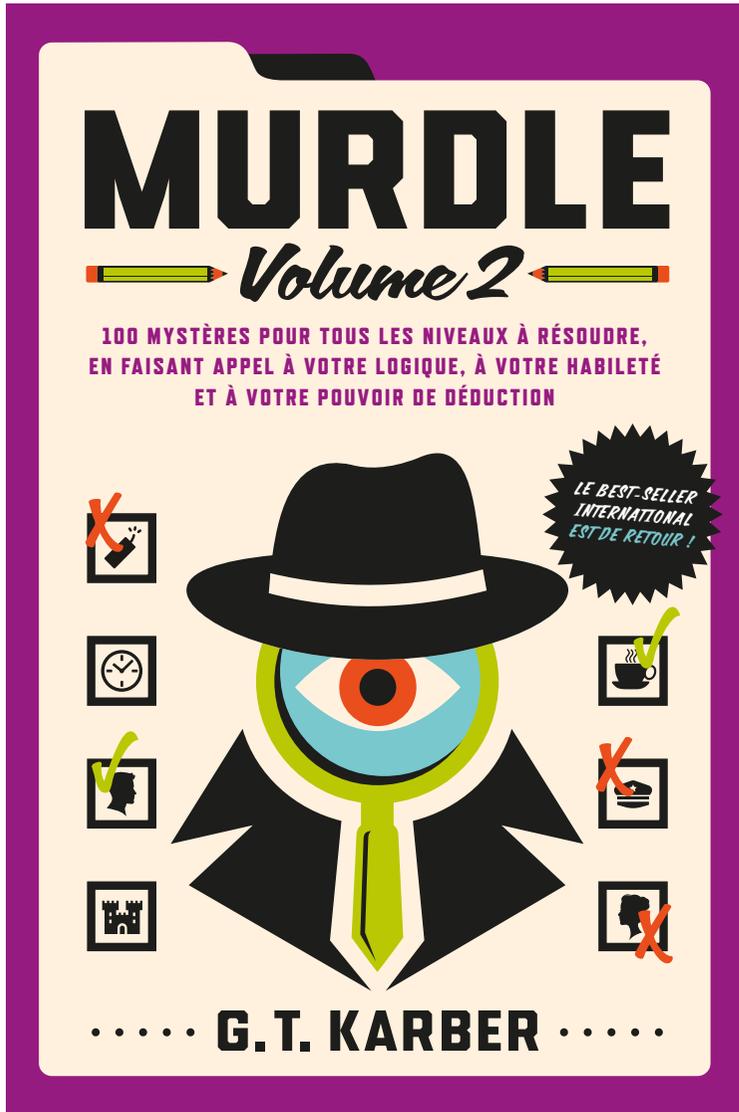
Ces deux stratégies complémentaires peuvent être, dans leur principe général, reliées à des cures naturopathiques⁽³⁾ qui ne ciblent pas particulièrement les métaux (la cure de désintoxication, mais avec des différences notables, car les radicaux libres et les métaux ne sont pas des toxines que l'on peut drainer comme les autres, et la cure antiradicalaire).

spirantes en l'aluminium, ce dernier est sur dix, de 20 % (Agence S).

Objet Dans tous les lieux de travail.

© 2019 Dangles Éditions. Tous droits réservés. Toute réimpression est autorisée.





2. LE ZEPPELIN ET LE MORT 🔍

Quiconque a dit que voyager par les airs était le moyen le plus rapide n'a jamais pris un zeppelin pour Drakonia. Heureusement, le détective Logico a été capable de passer le temps en résolvant le meurtre du pilote.

SUSPECTS

- LA CAPITAINE SLATE** (Icon: Person in uniform)

Une vraie astronaute. La première femme à avoir voyagé autour de la face cachée de la Lune, et aussi la première à être suspectée du meurtre de son copilote.

1,65 M • GAUCHÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX CHÂTAINS
- LA PRÉSIDENTE WHITE** (Icon: Person in uniform)

Blue, en bonne et due forme, présidente de la Résistance royale, un groupe d'aristocrates voulant reprendre le pouvoir. Elle porte une chemise.

1,78 M • DROITIÈRE • YEUX GRIS • CHEVEUX BLANCS
- D^R CRIMSON** (Icon: Stethoscope)

Elle croit que tous les gens – quelles que soient leurs étimologies ou croyances – ont droit aux soins médicaux, tant qu'ils ont les moyens de se les payer.

1,80 M • GAUCHÈRE • YEUX VERTS • CHEVEUX ROUX

LIEUX

- LES CABINES DES PASSAGERS** (Icon: Airplane)

Aucun autre vol commercial n'a autant de place pour les jambes, ni de parachute pour chaque passager.
- LA SOUTÈ À RAGADES** (Icon: Briefcase)

Chaque valise vient d'un créateur, et chaque valise vaut plus que ce qu'elle contient.
- LE COCKPIT** (Icon: Cockpit)

Heureusement pour les passagers, il y a un robot copilote construit par TeKoCo Futures.

ARMES

- UN TASEUR** (Icon: Taser)

POIDS LÉGER
Il est catégorisé comme « moins-que-mortel », mais tout peut être mortel si vous l'utilisez correctement.
- UN EXTINCTEUR** (Icon: Fire extinguisher)

POIDS MOYEN
Tuez quelqu'un en l'utilisant pour le frapper à la tête, ou en causant un incendie et en ne l'utilisant pas.
- UNE TASSE DE CAFÉ BOUILLANT** (Icon: Coffee cup)

POIDS MOYEN
Le plus chaud des cafés que vous boirez. Et le dernier !

INDICES & PREUVES

- D^R Crimson était en train d'essayer de vendre quelque chose à la personne qui a apporté l'extincteur.
- La capitaine Slate n'était pas dans la soute à bagages.
- Des yeux marron se sont reflétés dans la tasse de café bouillant.
- Les capteurs de proximité du robot copilote ont détecté un extincteur à proximité.
- Une arme qui était (apparemment pas) « moins-que-mortelle » a été utilisée pour tuer le pilote.

SUSPECTS **LIEUX**

☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUI ? _____

QUOI ? _____

OÙ ? _____

52. CONDUITE MEURTRIÈRE 🚗🔍

L'inspecteur Irratio décida qu'il devait enquêter sur ce mystère à la manière de Logico : non pas en parlant à des voyants mais en suivant des pistes. Alors il voyagea jusqu'à la ville natale de Logico pour voir s'ils savaient quel que ce soit à propos de sa disparition. Mais lorsqu'il arriva, il dut résoudre le meurtre du maire.

SUSPECTS

- SUPER FAN SMOXY** (Icon: Car)

Il connaît les lieux de tournage de tous les films Midnight, mais ne sait pas comment se faire des amis.

1,78 M • GAUCHE • YEUX NOIRS • CHEVEUX CHÂTAINS • VÉLO
- SEUR LAPIS** (Icon: Gemstone)

Une femme qui voyage dans le monde entier pour accomplir l'œuvre de Dieu, à ses frais à Lui. Son habit est en cachemire, et son hobby est de dépenser sans compter.

1,60 M • DROITIÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX CHÂTAINS • CANCER
- LE BOSS CHARCOAL** (Icon: Mask)

Un parrain de la mafia du bon vieux temps, quand être un parrain de la mafia du bon vieux temps voulait encore dire quelque chose.

1,80 M • DROITIÈRE • YEUX MARRON • CHEVEUX NOIRS • TAUREAU
- TANGERINE** (Icon: Bell)

La preuve que les personnes non binaires peuvent, aussi, être des meurtriers et c. In est artiste, poète-esse et potentiellement, suspect e.

1,65 M • GAUCHÈRE • YEUX NOIRISTE • CHEVEUX BLONDS • PORSION

LIEUX

- UN RESTAURANT DE CHAÎNE** (Icon: Restaurant)

INTÉRIEUR
Il a ouvert lorsque le dîner familial ne pouvait plus payer l'hypothèque. Ils servent de l'oignon frit et.
- UN GARAGE D'OCCASION** (Icon: Car)

INTÉRIEUR
Le vendeur vous dira que les voitures n'explorent pas et qu'elles sont vendues en l'état.
- UN CENTRE COMMERCIAL DÉCÉPIT** (Icon: Shopping mall)

INTÉRIEUR
La Fontaine est à sec et il n'y a que deux magasins ouverts : un petit super-groceries et un acheteur d'œuf.
- UNE BOUTIQUE DE SECONDE MAIN** (Icon: Store)

INTÉRIEUR
La plupart des trucs ici ont l'air d'être de troisième main, même les mites.

ARMES

- UNE HACHE** (Icon: Axe)

POIDS MOYEN • FAITE DE BOIS & DE MÉTAL
Cette hache pourrait abattre un arbre. Ou une personne !
- UNE BRIQUE ORDINAIRE** (Icon: Brick)

POIDS MOYEN • FAITE DE BRIQUE
Juste une brique ordinaire comme les autres. Avec un éclat.
- UNE HORLOGE ANCIENNE** (Icon: Clock)

POIDS LOURD • FAITE DE BOIS & DE MÉTAL
Tio-tac, tio-tac, techniquement, le temps nous tue tous, lentement.
- UNE BOUTEILLE DE VIN** (Icon: Wine bottle)

POIDS MOYEN • FAITE DE VÈRE & D'ALCOOL
Attention aux taches, le rouge, ça ne part pas.

G. T. KARBER

Logico passa à l'indice suivant : « Le doyen Glaucous semblait transporter beaucoup de manuels de logique. »

Que cela peut-il signifier ? Les manuels de logique ne sont pas l'une des armes ! Mais, si vous lisez la description des armes, vous constaterez qu'elle stipule ceci : « Enfin une utilité pour tous ces manuels de logique (cogner des gens avec). » Si le doyen Glaucous transportait beaucoup de manuels de logique, il utilisait le sac à dos pour cela !

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en logique pour ces énigmes : tout ce dont vous avez besoin apparaît maintenant clairement dans les descriptions. Est-il possible que le doyen Glaucous ait pu transporter des manuels de logique sans sac à dos ? Pas pour le détective Logico !

Logico inscrivit que le doyen Glaucous détenait le sac à dos chargé et élimina d'une croix les autres possibilités de la ligne et de la colonne. Une fois sa grille complétée, Logico sourit. Si le maire Honey avait le cordon de remise de diplôme et le doyen, le sac à dos chargé, alors la directrice Tuscany devait avoir le crayon aiguisé. Il inscrivit également ces déductions dans la grille.

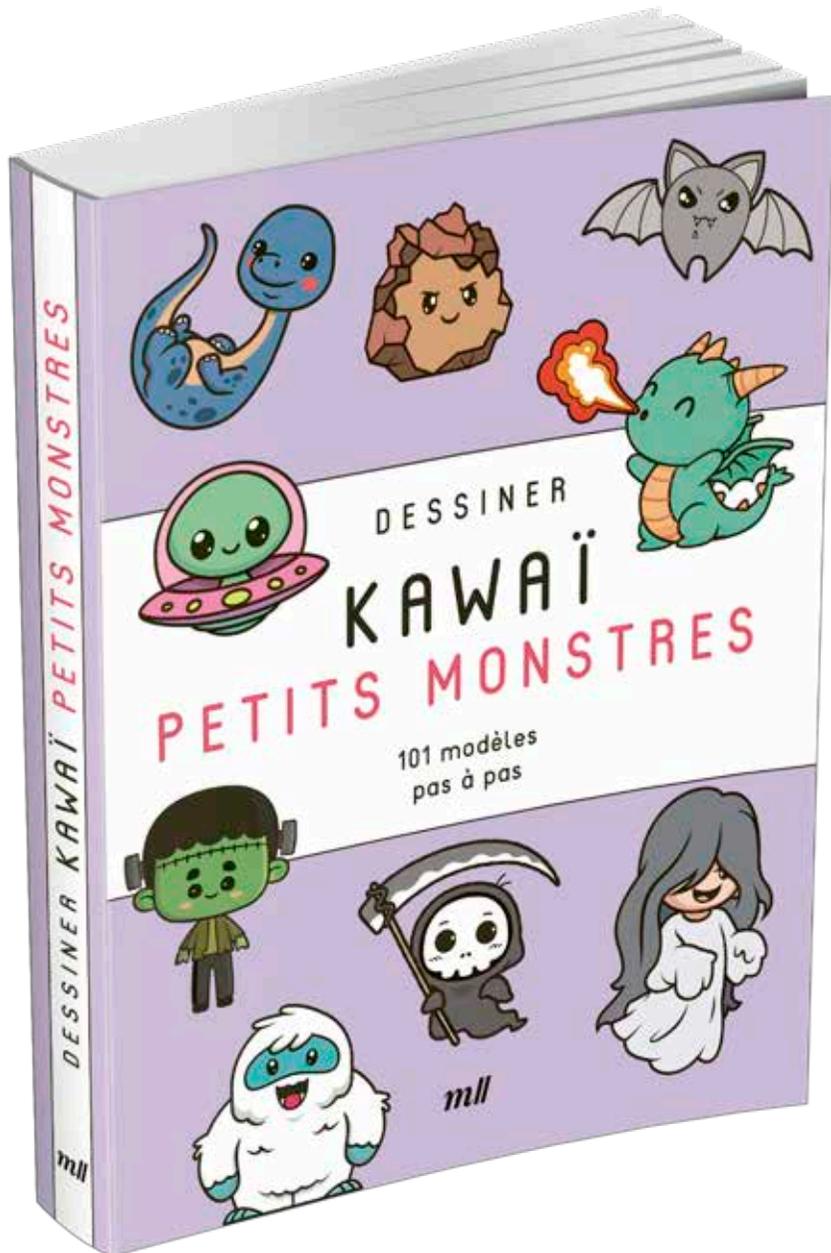
La prochaine étape est la clef pour résoudre tous les mystères de meurtre qui apparaîtront dans ce livre : la directrice Tuscany avait le crayon aiguisé, or le crayon aiguisé ne se trouvait pas à l'ancien bâtiment. Donc, la directrice Tuscany ne pouvait pas être à l'ancien bâtiment.

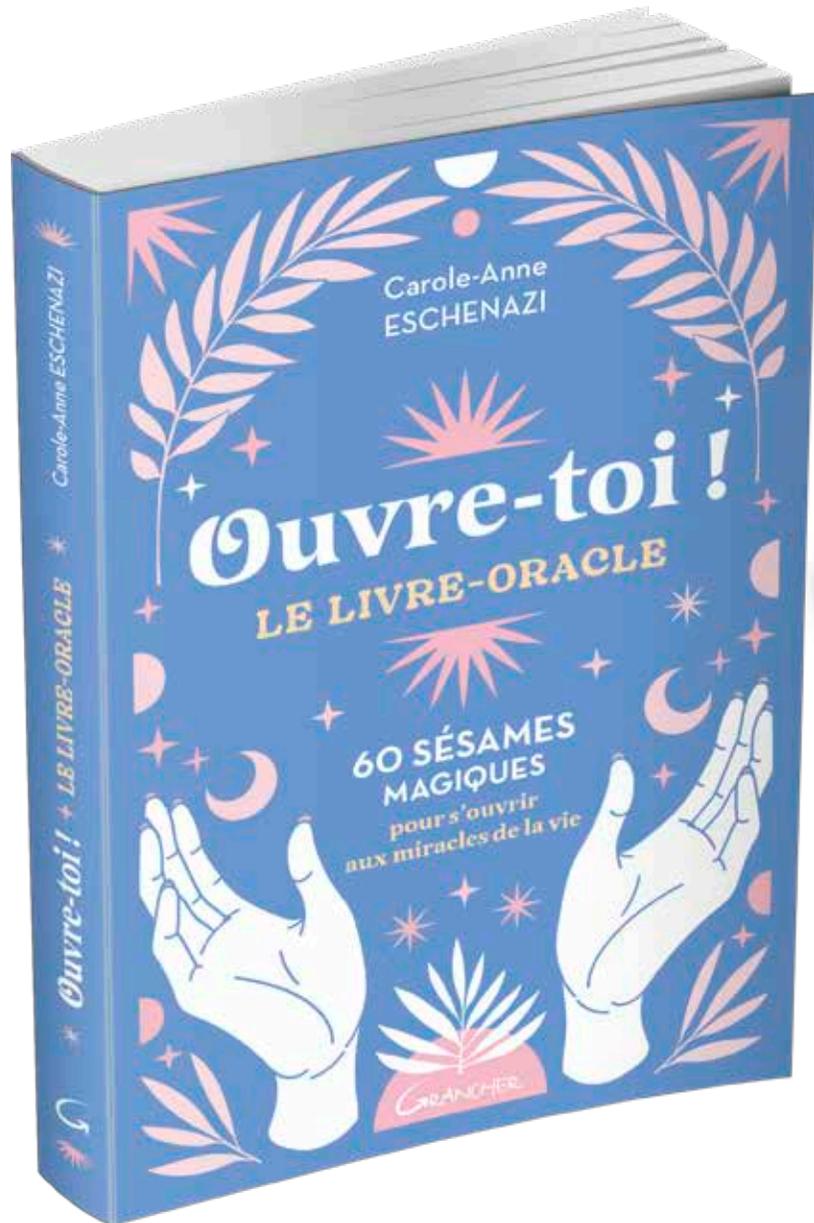
La directrice Tuscany se trouvait donc à la librairie, le seul endroit

SUSPECTS **LIEUX**

☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Couverture, mise en page et traitement des illustrations : travail technique de décomposition des images aux traits, étape par étape, pour le titre *Dessiner Kawaiï petits monstres*.







L' HARMONIE DES COULEURS

Lorsque vous souhaitez une couleur dominante dans votre création, n'hésitez pas à **décliner les nuances** d'une même teinte.



Les **couleurs naturelles** telles que le beige, les couleurs sable, bois, cannelé et terracotta s'harmonisent parfaitement entre elles, comme vous l'observez sur les créations du cadre marquetière, pp. 88 | Osez y associer des touches de doré pour apporter de l'éclat à votre création.

Pensez aussi aux couleurs complémentaires : ce sont les couleurs opposées sur le cercle chromatique, cela permettra d'avoir des teintes plus intenses.



Vous pouvez aussi mixer des couleurs à d'autres plus vives, comme proposé sur « mur d'associés » (p. 116).

OISEAUX TROPICAUX

Une touche d'exotisme à domicile

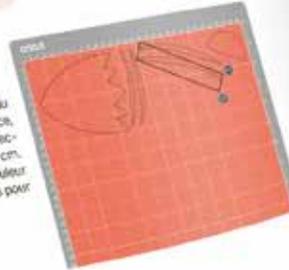
Techniques
Découpe papier et netel 3D

Matériel

- Table de découpe Standard/Orto
- Cricut 30,5 x 30,5 cm
- Échelleur Cricut
- Papiers cartonnés de différentes couleurs A4 : bleu-vert clair, bleu-vert foncé, lime salé, vert d'eau, jaune, orange corail
- Papier cartonné imprimé avec des motifs graphiques 30 x 30 cm
- Colle blanche à papier
- Carrés de mousse 3D adhésive
- Stylo de rainage (scotchit)



- 1 Téléchargez le gabarit du premier oiseau dans Design Space, cliquez sur « Créer » et sélectionnez le tapis 30,5 x 30,5 cm. Déplacez vos éléments de couleur similaire sur un même tapis pour économiser du papier.

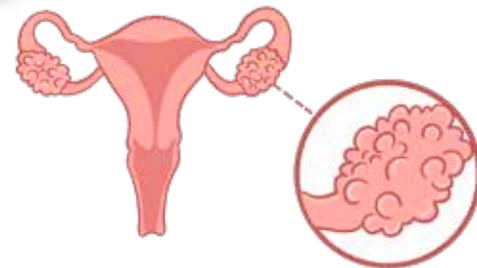
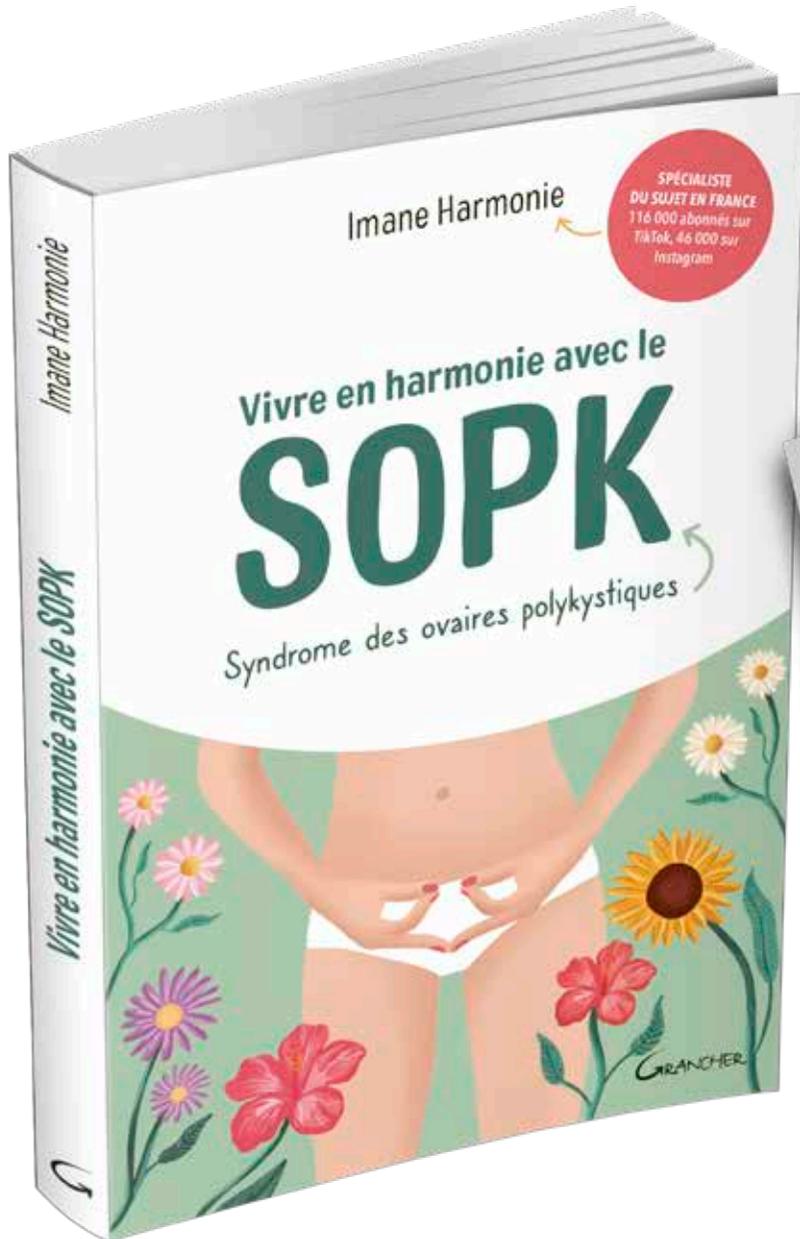


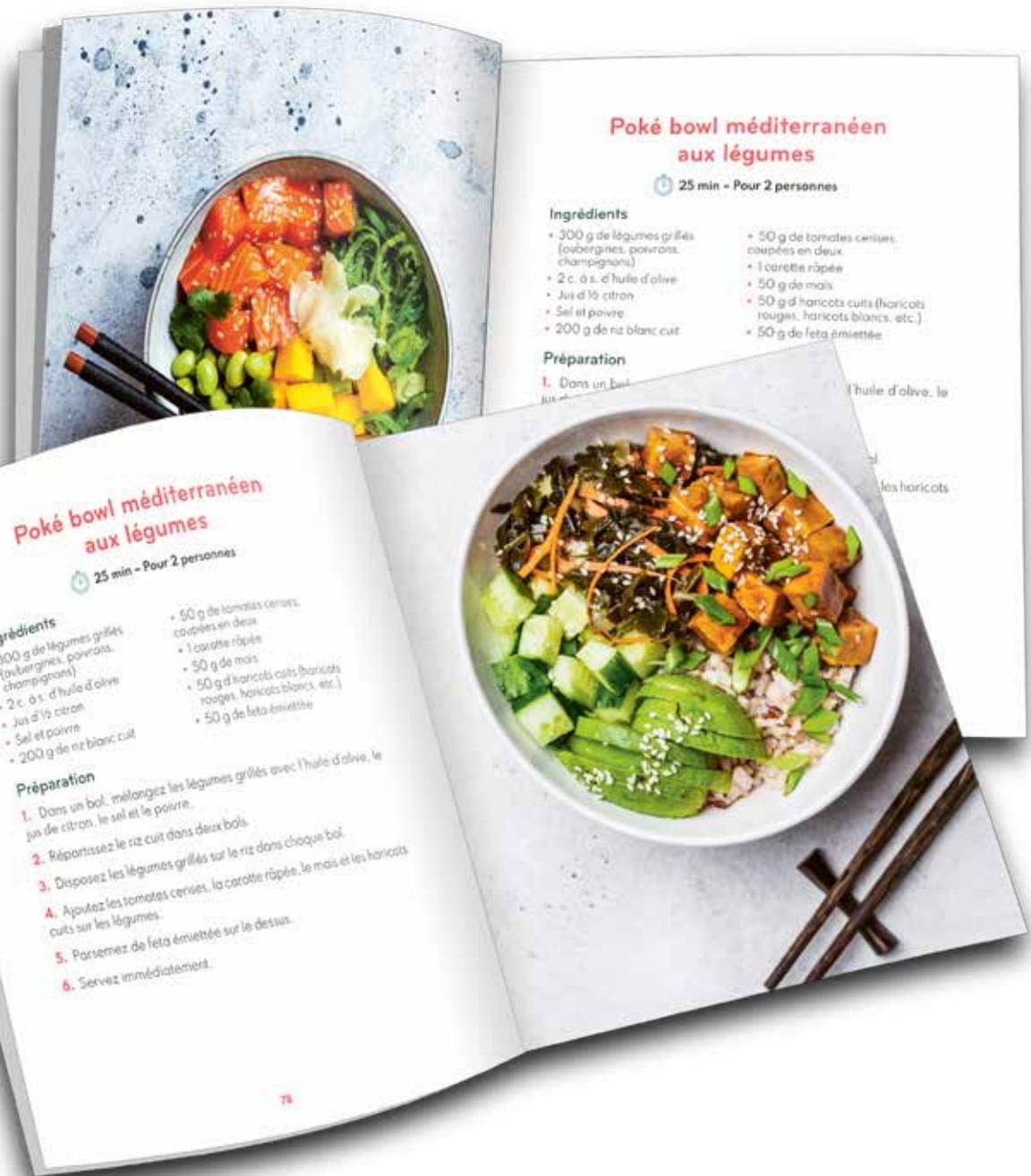
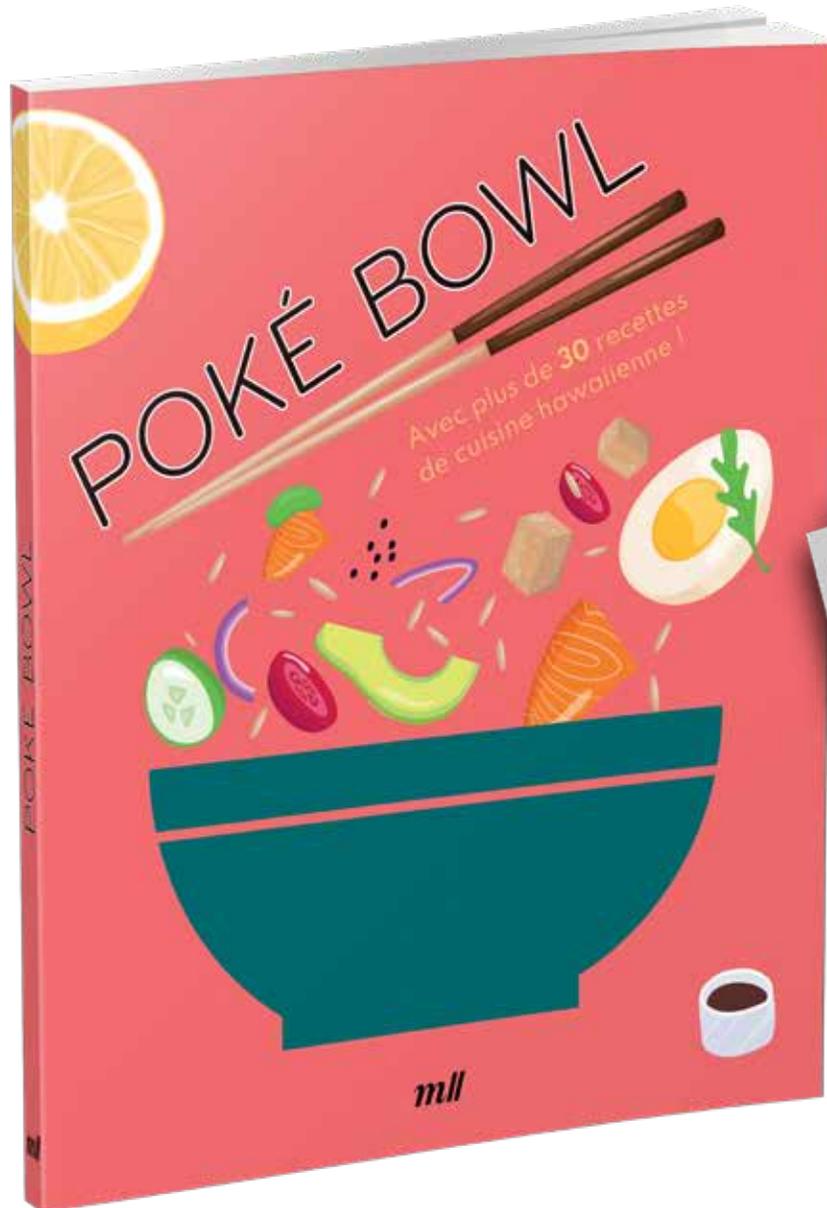
LES SOLUTIONS D'ENCADREMENT

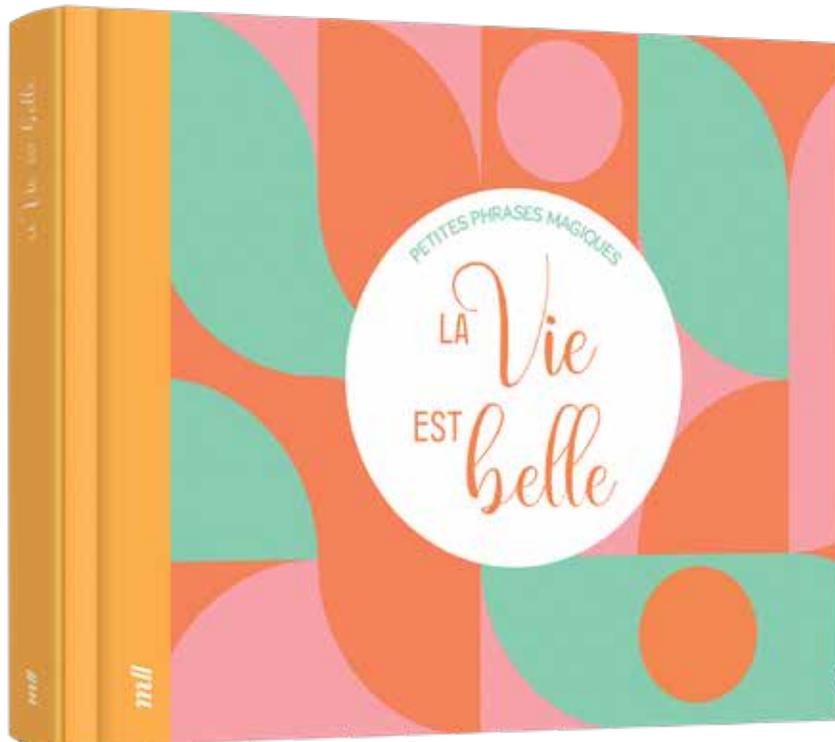


- 1 Cadre et passe-partout, Nielsen
- 2 Cadre américaine, Nielsen
- 3 Cadre simple sans passe-partout, Nielsen
- 4 Cadre décoratif
- 5 Cadre en bois portable long, Créala









« ON A DEUX VIES.
LA DEUXIÈME COMMENCE QUAND
ON RÉALISE QU'ON EN A QU'UNE. »

CONFUCIUS (551 AV. J.-C. – 479 AV. J.-C.), PHILOSOPHE CHINOIS

« *Accepte ce qui est,
laisse aller ce qui était,
aie confiance en ce qui sera.* »

Bouddha, personnage spirituel indien

« *Les gagnants
trouvent des moyens,
les perdants des excuses.* »

*Franklin D. Roosevelt (1882-1945),
homme d'État américain*

« QUAND LA VIE TE donne
UNE CENTAINE DE RAISONS DE pleurer,
MONTRE-LUI QUE TU EN as
MILLE DE sourire. »

Johnny Depp (1963 -), acteur américain

« AU MILIEU
DE TOUTE DIFFICULTÉ
SE TROUVE CACHÉE
UNE OPPORTUNITÉ. »

Albert Einstein (1879-1955), physicien théoricien allemand

« **IL EST DUR D'ÉCHOUER,
MAIS IL EST PIRE DE N'AVOIR
JAMAIS ESSAYÉ DE RÉUSSIR.** »

*Theodore Roosevelt (1858-1919),
homme d'État américain*



POÊLÉE DE CAROTTES

« les carottes rendent aimables »

🕒 20 min 🍳 1h 👤 3

INGRÉDIENTS

- 250g Penne
- 1 Oignon
- 1 gousse Ail
- 2 cuil. à soupe Huile d'olive

- 400g Tomates pelées (et concassées)
- 1 cuil. à café Origan frais(ou séché)
- Sel
- Poivre du moulin

RECETTE

Version végétarienne à la noix de cajou

La préparation

1. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée suivant les instructions de l'emballage : elles doivent rester al dente.

2. Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail, puis faites-les suer dans une sauteuse avec l'huile d'olive, 3 min à feu moyen.

3. Ajoutez les tomates concassées et l'origan, salez et poivrez. Laissez mijoter 5 à 10 min.

4. Égouttez les pâtes, puis ajoutez-les dans la sauteuse et mélangez délicatement. Parsemez de parmesan et servez dans la sauteuse et mélangez délicatement dans la sauteuse et mélangez délicatement

Version végétarienne à la noix de cajou

La cuisson

250g Penne

10g Oignon

1gousse Ail

2cuil. à soupe Huile d'olive

250g Penne

Dressage

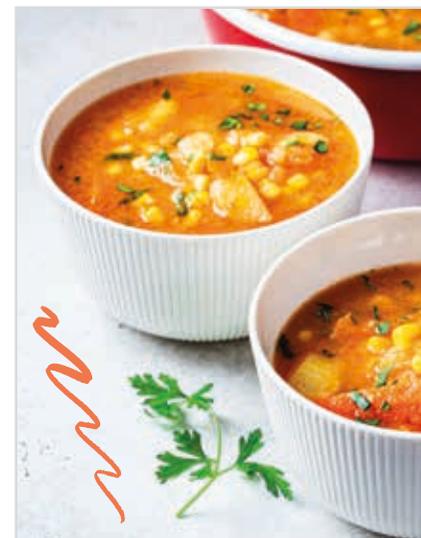
10g Oignon

1gousse Ail

2cuil. à soupe Huile d'olive

Version sans gluten aux pâtes de lentilles

9



CAROTTES GRILLÉES AVEC FROMAGE SAUMON, TOMATES SÉCHÉES ET POMME DE TERRE

« La recette idéale pour recevoir sans se prendre la tête dans tous les sens »

🕒 20 min 🍳 1h 👤 3

INGRÉDIENTS

- 250g Penne
- 1 Oignon
- 1 gousse Ail
- 2 cuil. à soupe Huile d'olive

- 400g Tomates pelées (et concassées)
- 1 cuil. à café Origan frais(ou séché)
- Sel
- Poivre du moulin

RECETTE

Version sans gluten aux pâtes de lentilles

La préparation

1. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée suivant les instructions de l'emballage : elles doivent rester al dente.

2. Pendant ce temps, pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail, puis faites-les suer dans une sauteuse avec l'huile d'olive, 3 min à feu moyen.

3. Ajoutez la crème fraîche et l'origan, salez et poivrez. Laissez mijoter.

4. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante. Faites cuire les à l'eau bouillante salée suivant les instructions de l'emballage : elles doivent rester al dente. Faites cuire

Version végétarienne à la noix de cajou

La cuisson

les pâtes à l'eau pâtes bouillante salée suivant les instructions de carottes.

5. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée suivant les instructions de carottes.

La cuisson

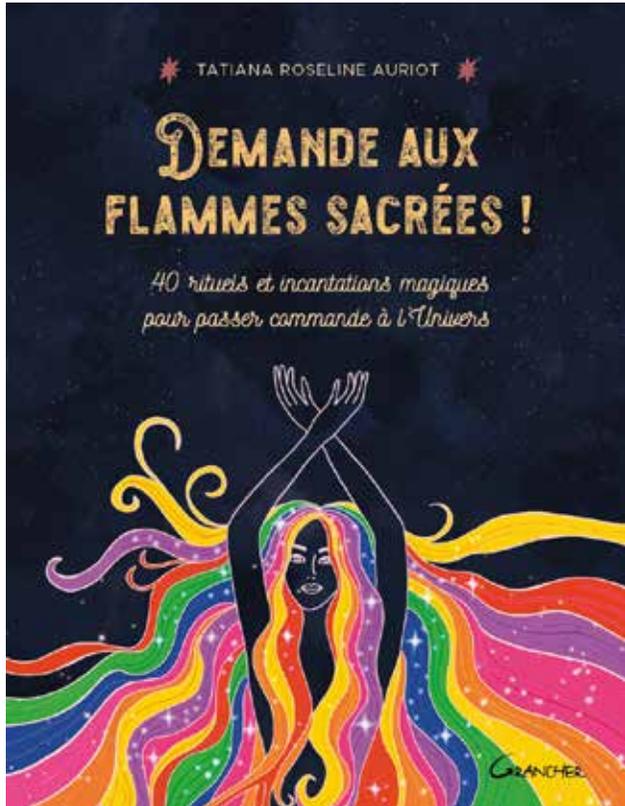
Au four à 180 ° à chaleur tournante

3 min à feu moyen.

Dressage

Feuille de persil pour habiller.

11



LES FLAMMES SACRÉES

Les Flammes sacrées sont des énergies très puissantes qui proviennent directement de la Source divine, elles sont ce que l'on pourrait appeler la force divine en action. Elles se présentent sous forme de lumière de différentes couleurs et portent en elles, chacune, une énergie et un pouvoir spécifique. Ce sont de puissants outils qui ont une action alchimique, les Flammes agissent en se connectant directement à notre âme et en fusionnant avec les Flammes originelles que nous portons en nous depuis notre incarnation, pour les réactiver. En effet, nous sommes tous détenteurs des Flammes sacrées, mais le quotidien, les croyances limitantes, les peurs, le manque de foi nous ont coupés de cette capacité originelle.

Travailler avec les Flammes sacrées nous aide à vivre de façon plus équilibrée, plus harmonieuse, en éliminant les blocages, les peurs et les énergies négatives. Elles sont une pure énergie de guérison, et sont d'une aide précieuse pour nous libérer, nous transformer et nous amener à une plus grande évolution émotionnelle, psychique et spirituelle. Ce sont des outils très précieux à utiliser en complément de notre propre travail personnel de guérison et d'évolution.

On peut invoquer les Flammes sacrées pour tous les domaines de notre vie, par une action de purification et d'amplification de nos vibrations énergétiques, elles ravivront notre propre feu intérieur. Ainsi, nous serons plus en mesure de parcourir sereinement notre chemin de vie en étant maîtres de notre pouvoir personnel et en totale harmonie avec la mission sacrée de notre âme.

Chakra racine (Muladhara)

De couleur rouge, situé en bas de la colonne vertébrale, relié à la Flamme blanche

Capture l'énergie de la Terre, permet d'être ancrés, de nous sentir stables et en sécurité, renforce notre force intérieure, aide à avoir foi en la vie, augmente notre courage et notre capacité à affronter les défis de la vie, renforce notre volonté de vivre, aide à nous sentir à l'aise avec notre environnement.

Chakra sacré (Svadhistana)

De couleur orange, situé en dessous du nombril, relié à la Flamme rubis doré

Associé à l'élément eau, est le siège de notre identité, gouverne nos hormones et notre énergie sexuelle, favorise la résilience après des périodes difficiles, augmente la confiance en soi, aide à lâcher prise, augmente notre créativité et notre motivation, permet d'avoir des relations équilibrées avec soi et avec les autres.

Chakra du plexus solaire (Manipura)

De couleur jaune, situé entre le nombril et le sternum, relié à la Flamme violette

Associé au Soleil et à l'élément feu, renforce notre estime et notre confiance en soi, augmente notre capacité à nous affirmer et à reconnaître notre propre valeur, nous donne la force, l'optimisme et l'ambition, nous permet de rayonner et d'être sereins, favorise l'ouverture aux autres, augmente notre aptitude au plaisir, à nous sentir épanouis, augmente notre intuition.

Chakra du cœur (Anahata)

De couleur verte, situé au niveau du muscle cardiaque, relié à la Flamme rose

Associé à l'élément air, développe les capacités d'ouverture, la compassion et l'amour universel, gouverne les rencontres karmiques et les liens entre les âmes sœurs, renforce l'amour de soi et des autres, permet d'avoir des relations équilibrées et saines, aide à pardonner à soi et aux autres, équilibre la capacité à donner et à recevoir, facilite la vie de couple, aide à nous aimer et nous accepter tels que nous sommes, augmente la générosité et le désintéressement, permet la stabilité, le calme et la patience.

Chakra de la gorge (Vishuddha)

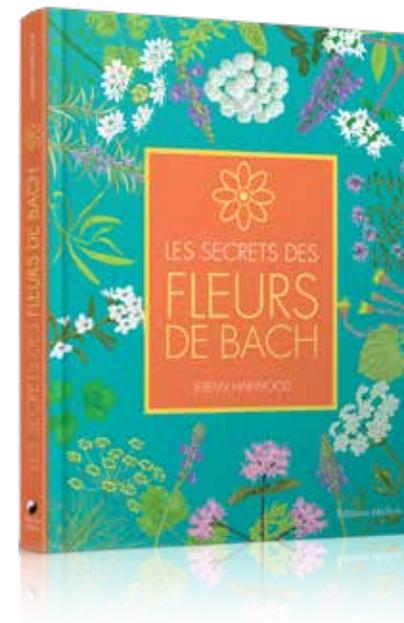
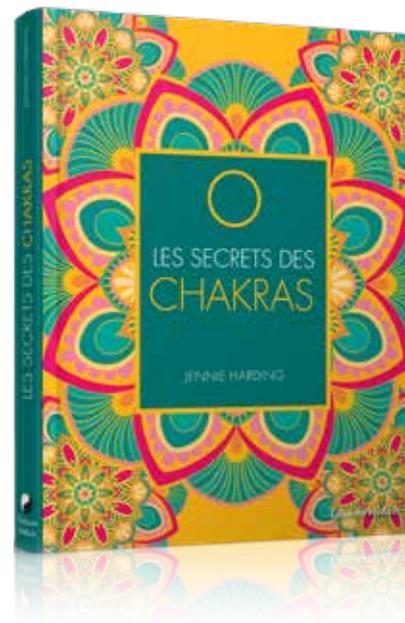
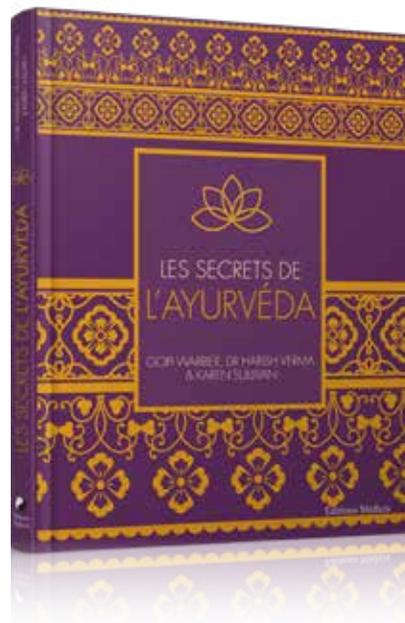
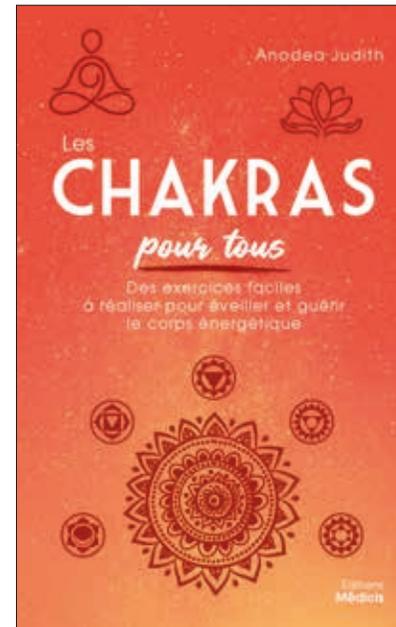
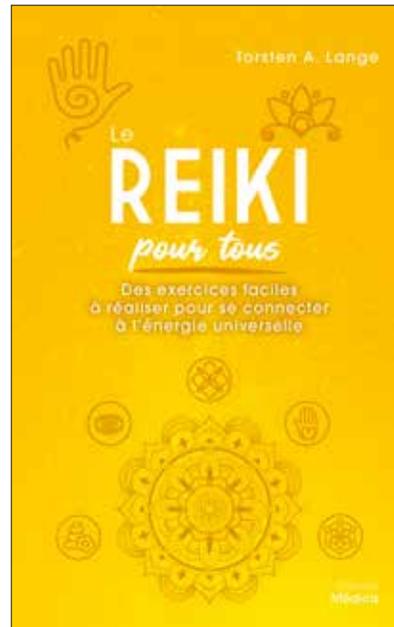
De couleur bleu, situé au niveau de la gorge, relié à la Flamme bleue

Associé à l'élément éther, centre de la communication sous toutes ses formes, renforce l'expression de soi, permet d'être à l'écoute de soi et des autres, aide à nous comprendre, augmente l'inspiration, permet de nous exprimer dans le respect de soi et de l'autre, augmente notre capacité à exprimer notre vérité, renforce la diplomatie, la patience et l'ouverture d'esprit, augmente notre intuition, aide à écouter notre voix intérieure, permet de communiquer efficacement.

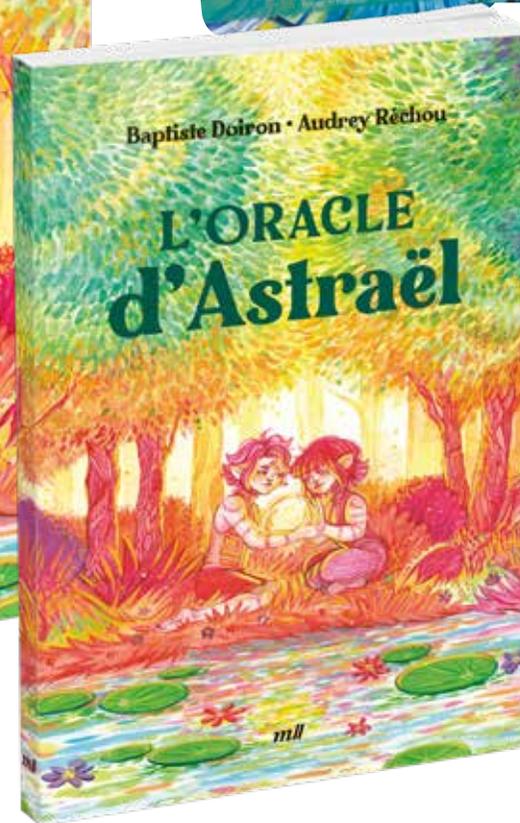
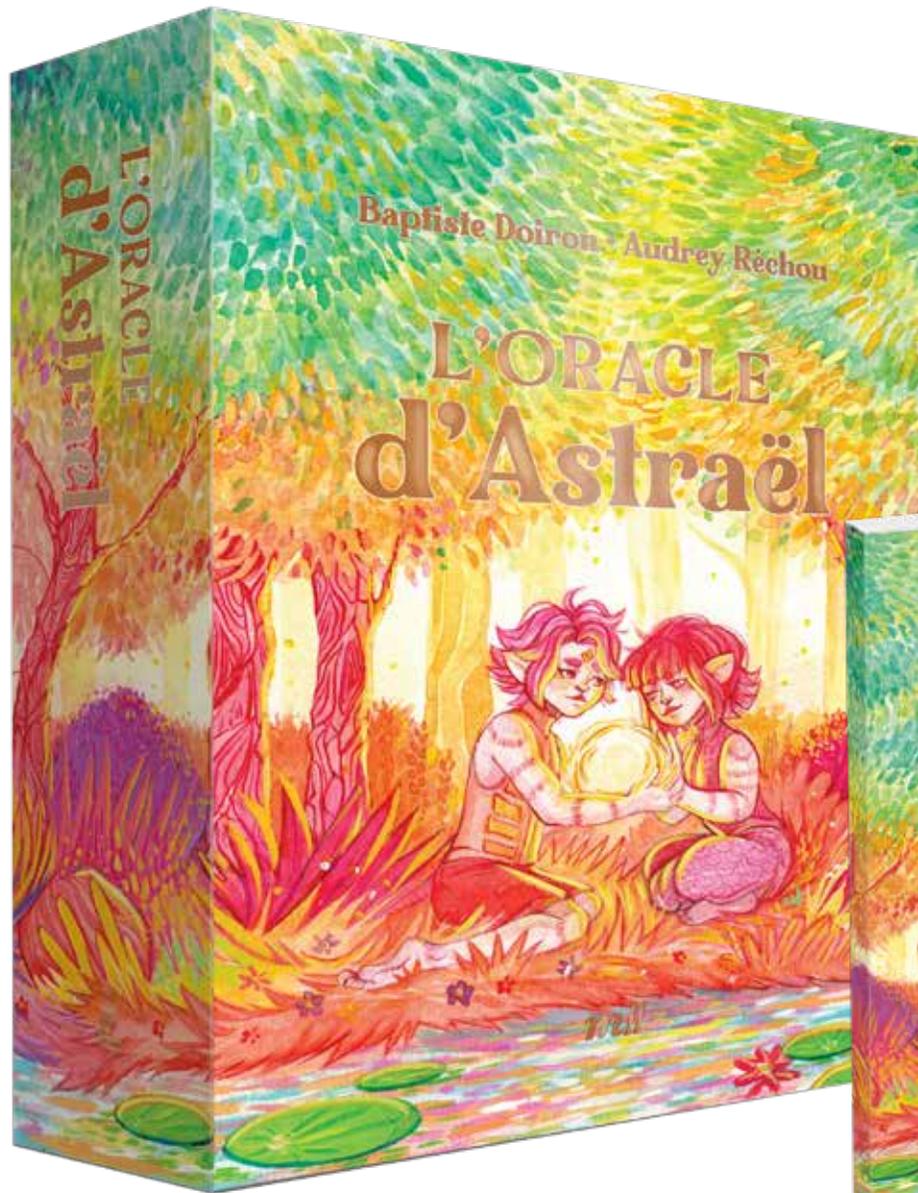
Chakra du 3^e œil (Ajna)

De couleur indigo, situé entre les sourcils, relié à la Flamme verte

Associé à la lumière, régule l'harmonie énergétique, permet de nous connecter aux plans supérieurs, contrôle notre imagination et notre capacité de visualisation, augmente l'intuition, la médurnité et la

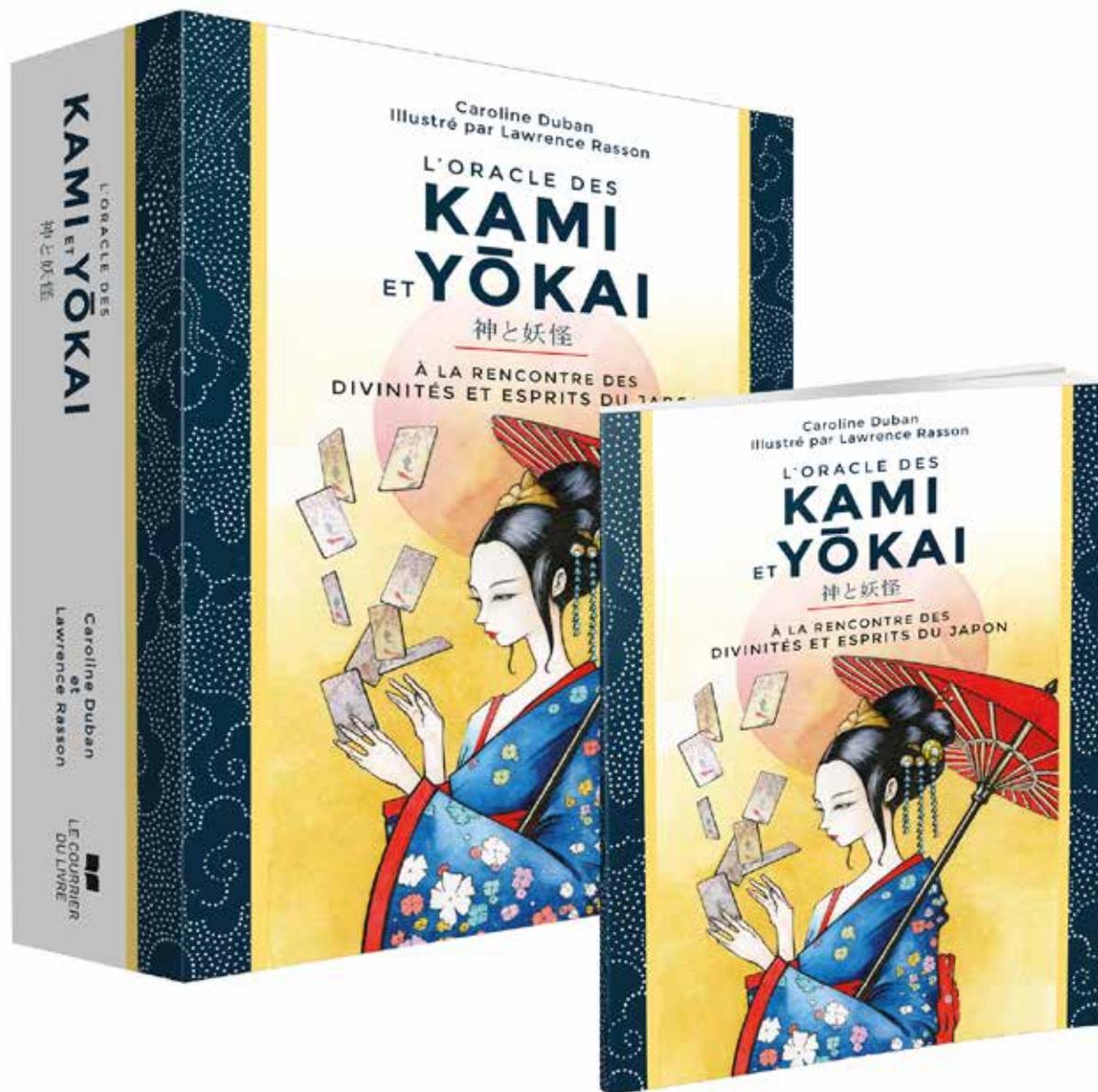






	<p>pas la culpabilité d'un idéal. Identifiez les causes et, étape par étape, analysez ces éléments afin de parvenir à votre rythme, essayer d'atteindre cet état de béatitude et de joie, cet état que vous méritez : être heureux. Vous disposez de ce droit dès votre naissance, c'est pour cela qu'il est important d'être en accord avec soi-même et d'essayer. Si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave, ça va aller. La vie change et vous accompagne.</p>
<p>I. Kiron et Nedan « Enfants, le rayonnant Nedan et son meilleur ami, le timide Kiron, partaient à l'aventure dans les bois enchantés pour y vivre de merveilleux moments d'insouciance. C'est derrière les écorces de ficus et les moments de bonheur partagés que se cache le plus fort des liens. »</p>	<p>→ Exercices • Immobiliser les moments de joie par la photographie. Ces moments figés par la photo permettront de garder de précieux souvenirs et de les emporter partout avec nous. Vous pouvez par la suite les regarder pour vous redonner du baume au cœur lorsque vous n'allez pas bien. • Le fait d'écouter de la musique au rythme motivant ou inspirant peut avoir un impact positif sur notre état d'esprit et notre comportement. Il peut être intéressant de pouvoir compter sur cette option musicale pour changer d'état d'esprit.</p>
<p>→ Signification joie, bonheur, légèreté</p>	<p>→ Guidance La joie se cultive et sculpte votre visage. Cultivez-la et chérissez les moments de joie, de bonheur, que votre cœur et vos émotions revendiquent. Être heureux est peut-être difficile pour certaines personnes. C'est pour cela qu'il est important de prendre conscience que ce n'est pas une fatalité ni une finalité. Alors bien entendu, être heureux serait idéal, mais si vous ne pouvez pas l'être ne vous infligez</p>
<p>26 • L'Oracle d'Astraël</p>	<p>Signification des cartes • 27</p>

Coffret, couverture mise en page & cartes • Éditions Le Courrier du Livre



AME ONNA
雨女



ASHIMAGARI
足まがり

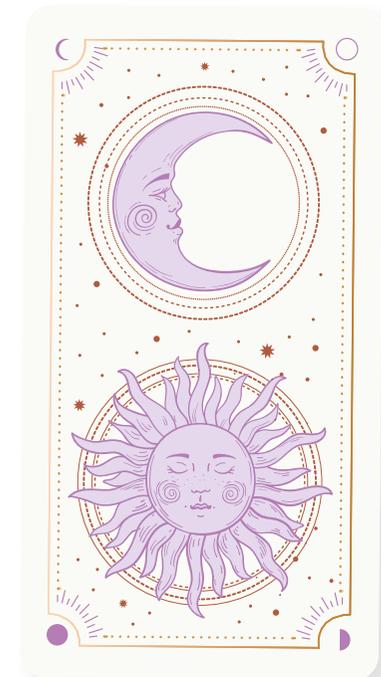
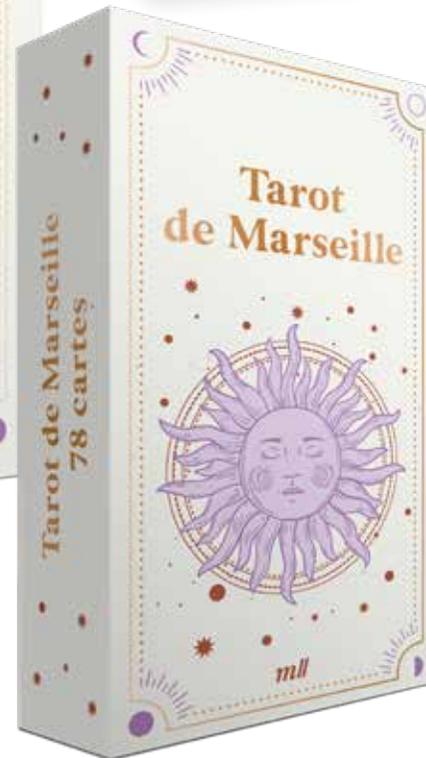


HIYORIBŌ
日和坊

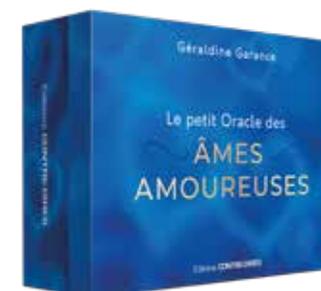
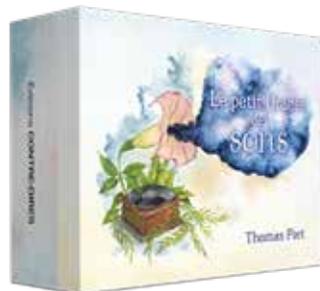


KUDAN
件

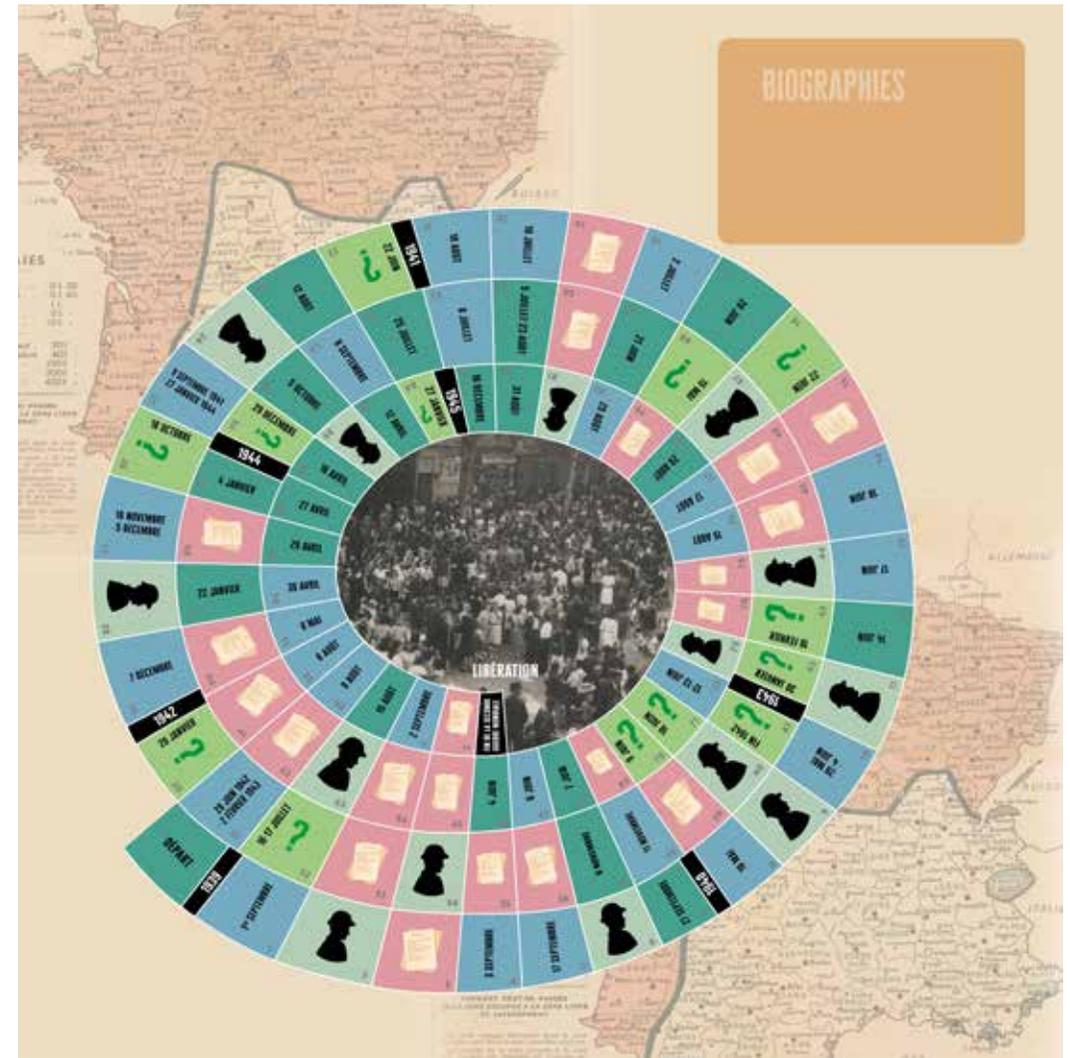
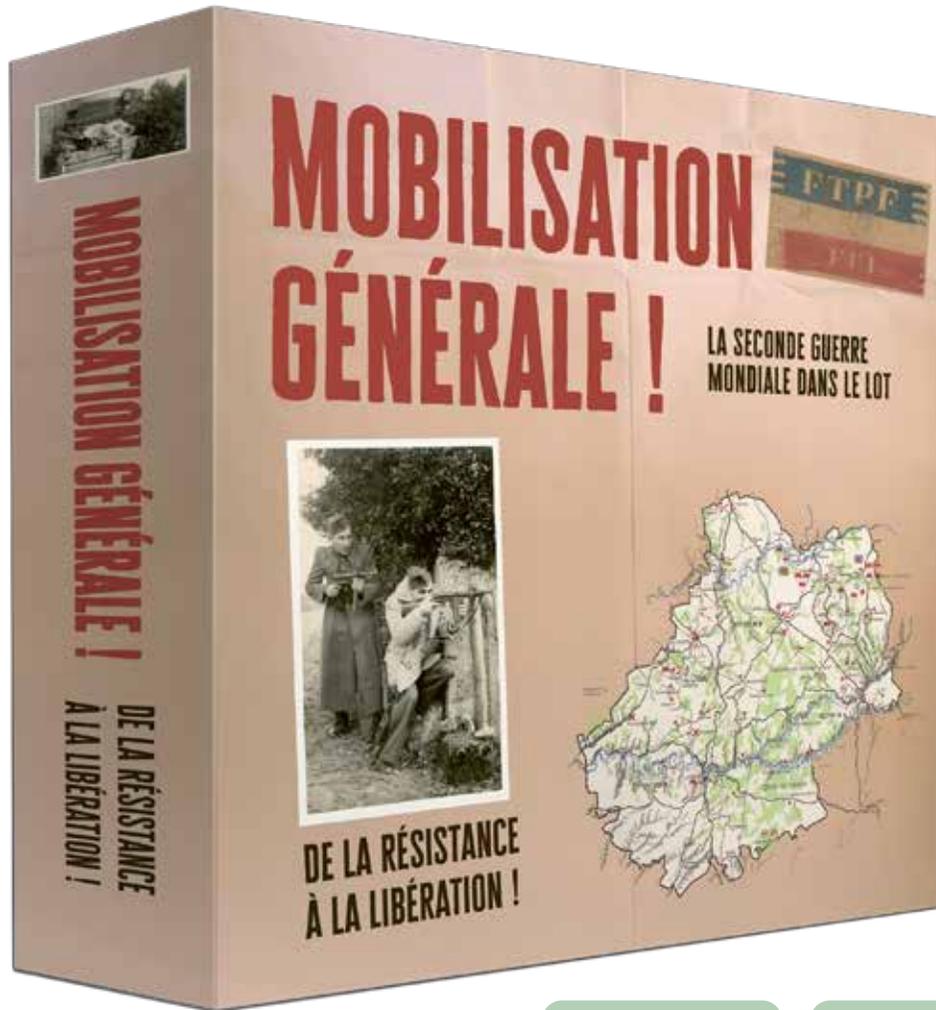
Coffret, couverture mise en page & cartes • Éditions Merci les livres



Collection • Le Petit Oracle • Éditions Contre-dires



Coffret, plateau de jeu cartes & règles • Éditions Jeux Bordier




Général de Gaulle



Je suis né le 22 novembre 1890
 Militaire de carrière, je participe au premier conflit mondial
 En 1940, je suis nommé Général de brigade puis sous-secrétaire d'Etat à la Guerre et à la Défense nationale
 Rejetant l'armistice, je lance « l'appel du 18 Juin » depuis Londres dans lequel j'incite les français à rejoindre les Forces Françaises Libres
 Je suis ...

1

1^{er} SEPTEMBRE
 INDICE : L'AGRESSION

3

QUI EST VISÉ PAR L'ORDRE DE MOBILISATION GÉNÉRALE ?

RÉPONSES :
 A = LES MILITAIRES
 B = TOUS LES HOMMES NON PRÉSENTS SOUS LES DRAPEAUX
 C = LES TROUPES SPÉCIALES

7

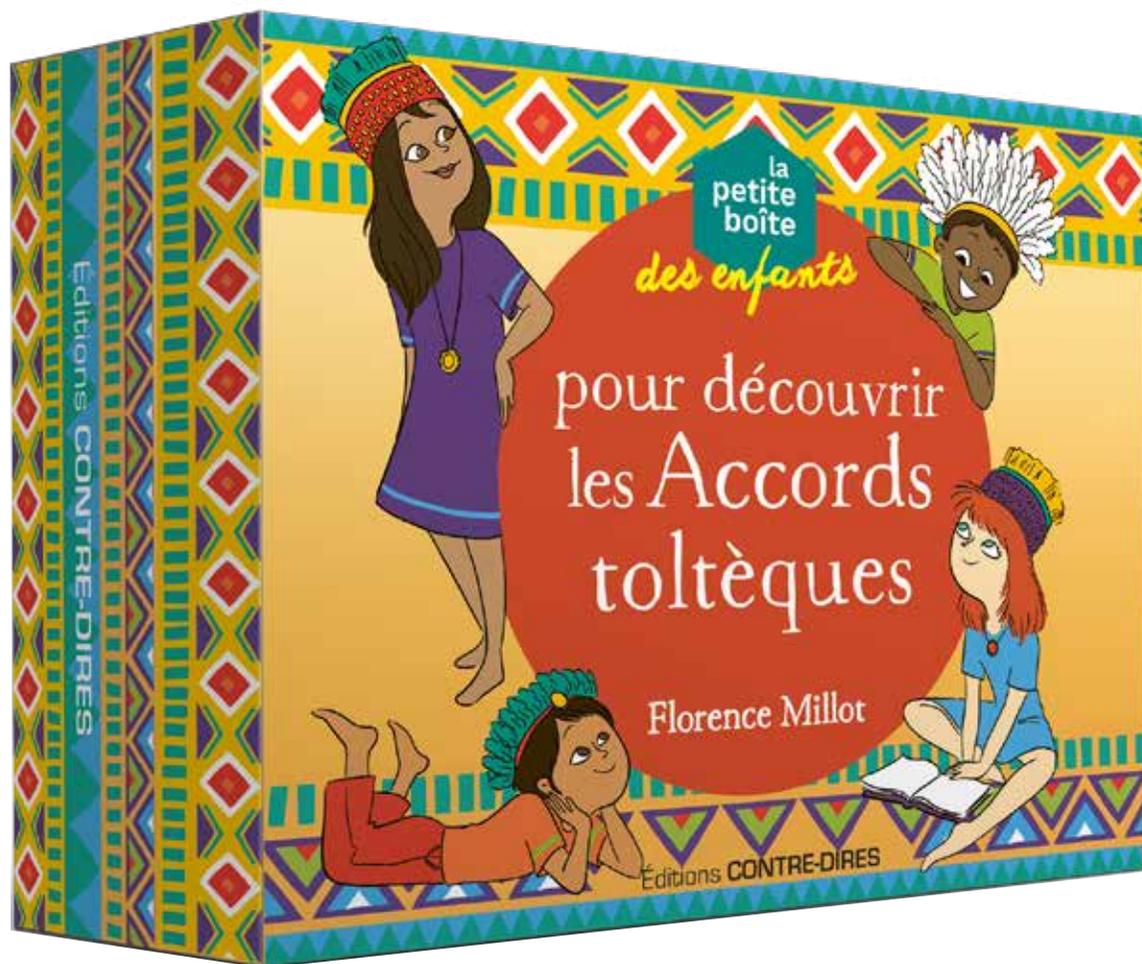
27 SEPTEMBRE
 INDICE : RAYÉE DE LA CARTE

16

22 JUIN
 ?
 QUEL ÉVÉNEMENT MAJEUR A LIEU À RETHONDES ?

Éditions jeunesse





Découvrir
les Accords
toltèques
jour après jour...

1^{er}

Accord toltèque
Que ta
parole soit
impeccable

2^e

Accord toltèque
N'en fais pas
une histoire
personnelle

3^e

Accord toltèque
Ne fais
pas de
suppositions

4^e

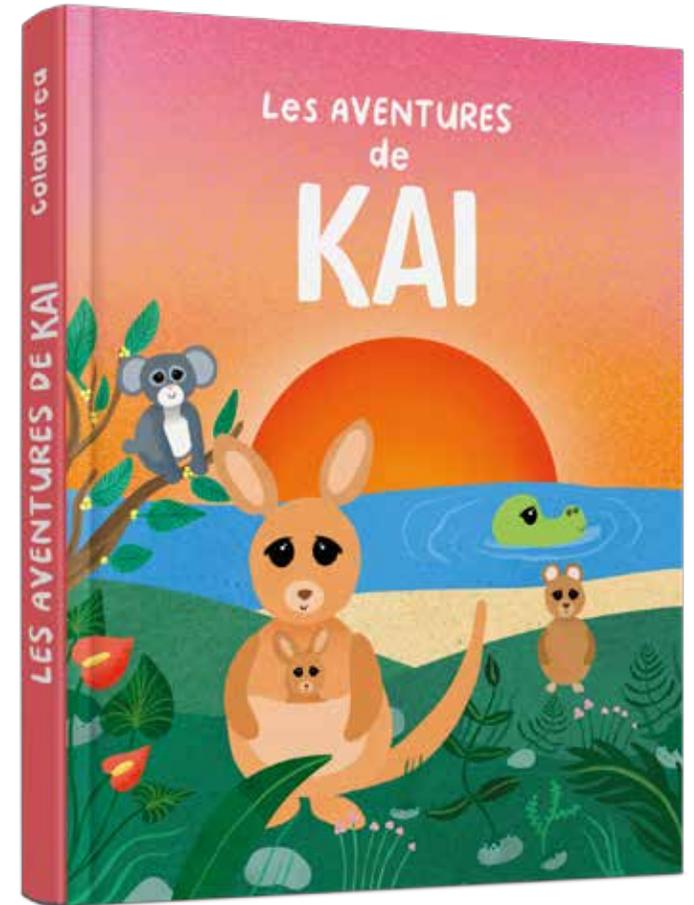
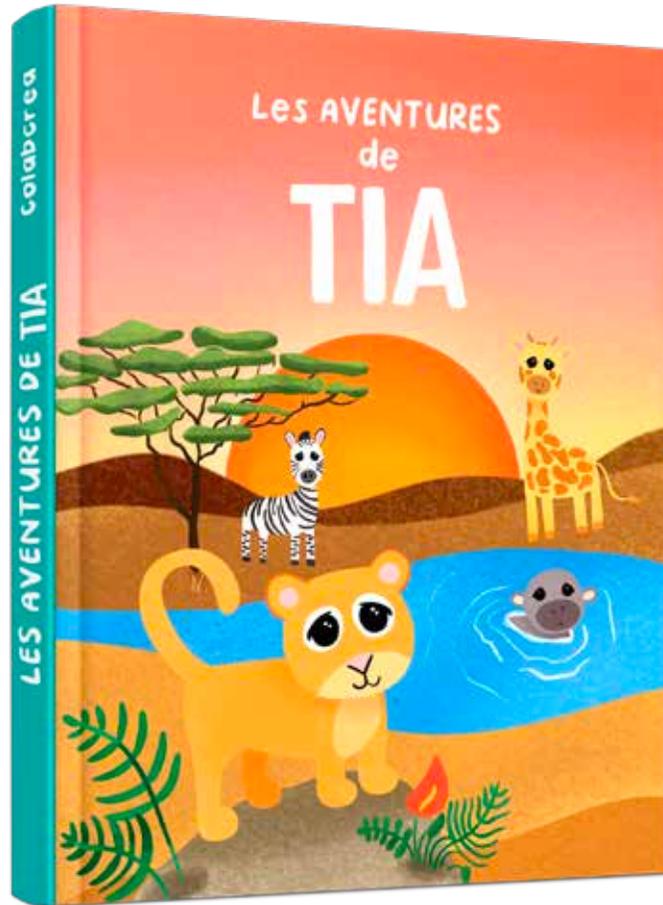
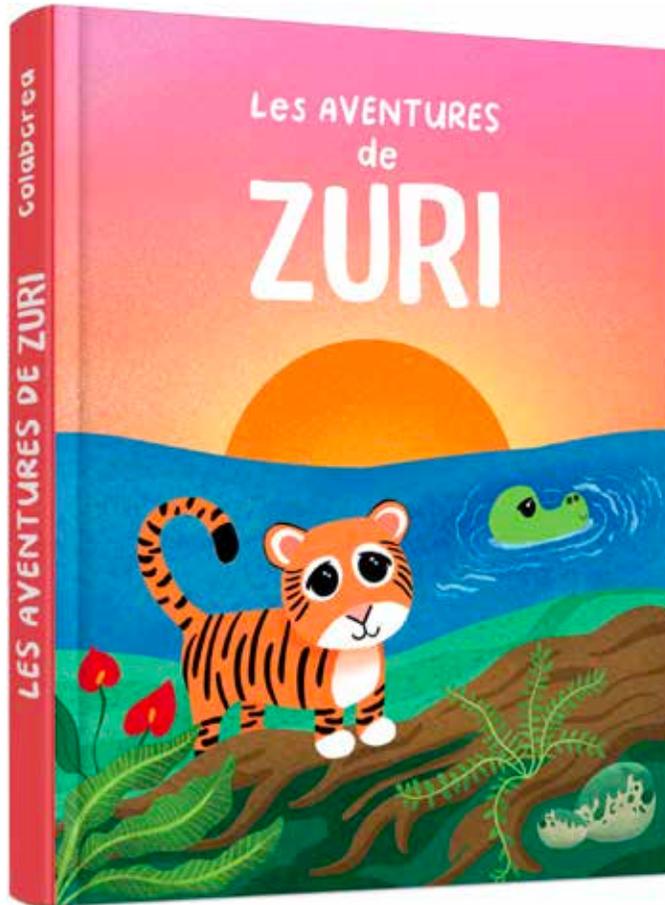
Accord toltèque
Fais toujours
de ton mieux

Aujourd'hui, suis le chemin que te chuchote ton cœur

Tu sais que ta parole est vraie quand elle te rend heureux !
Alors que quand ta parole est fausse, tu ressens de la distance
avec les autres, ils t'énervent et tu te sens seul.

Tu as le droit de faire une pause !

Tu n'as pas besoin de vouloir changer ou d'être parfait
tous les jours. Tu es bien comme tu es. À chaque fois que
tu te compares aux autres, tu oublies ta petite lumière
intérieure et elle est si précieuse !







The background is a vibrant, repeating pattern on a dark teal background. It features several cheetahs in various poses, some sitting and some standing. There are also colorful parrots, primarily red and blue macaws, shown in flight. The pattern is filled with various types of green foliage, including large monstera leaves, ferns, and smaller heart-shaped leaves. Interspersed among the plants are bright red and pink flowers. The overall aesthetic is a lush, tropical jungle scene.

COLABCREA

Design & illustration

www.colabcrea.com

@ Colabcrea_studio

0663763539

louisecolab@gmail.com