Prâna… voyage vers ma reconnexion

A l'issue de mon récit, je vous invite à visualiser un lieu, un moment, une merveille de la nature dont je vous aurais parlé dans ce carnet de voyage. Bonne lecture !

Le paysage défile sous mes yeux. A bord du TGV en direction de Paris Montparnasse, je viens de quitter la petite gare de Guingamp. Je regarde par la fenêtre les paysages d'ocre et de vert. Par endroits, je vois des vaches qui paissent tranquillement en regardant passer le train. A d'autres, j'aperçois des chevaux, des maisons isolées, des arbres, des champs. Ici et là, des bourgades au cœur de granit et quelques rares promeneurs en ce troisième dimanche de mai.

Le train s'arrête en gare de Saint-Brieuc pour laisser des voyageurs descendre et d'autres monter. A chacun son chemin… Un joli train « *région Bretagne* » stationne sur la voie parallèle à la mienne. Il porte fièrement l'empreinte bretonne : des bandes horizontales blanches sur fond noir lui donnent une apparence plus fuselée, presque sauvage. De chaque côté du pare-brise du conducteur, le triskell est mis en avant… *Rannvro Breizh*. Ces mots chantent dans mon âme et la font vibrer pour qu'elle se souvienne.

Mon train repart. J'ai un pincement au cœur de quitter cette région qui me parle sans que j'en comprenne la langue. En l'espace de vingt minutes, le temps a commencé à changer, laissant s'accumuler des nuages d'un gris clair sur fond de ciel orageux. Est-ce là le reflet de mon âme qui se voile de tristesse ? Les quatre derniers jours ont été tellement apaisants et joyeux pour moi. Revoir mes amis m'a transportée sur d'heureux chemins emplis de découvertes. Mon cœur s'est rempli de bonheur et mon corps de bien-être. Il faut dire que depuis trois semaines, j'ai enfin pu me reposer, me ressourcer et me reconnecter à moi-même et à la Nature.

Le temps ralentit soudain, comme envahi d'une magie que je connais bien. Je ressens non loin la forêt de Brocéliande… elle m'appelle… elle voudrait que je reste. *Bientôt, ma belle, je te le promets, bientôt… je te rendrai visite afin de finaliser en ton sein ma dernière montée en harmonie…*

13h13 – connexion parfaite. Mon ancrage au travers du bois est si puissant... La Source s'écoule en moi comme la sève au travers d'un arbre. Toutes ces énergies qui m'ont traversée ces derniers jours ont réaligné tous mes corps. Mon corps physique bien entendu, véhicule de mon âme et fabuleux réceptacle de mes corps subtils. Mon corps éthérique également, véritable antenne qui transmet à mon corps physique toutes les énergies qui viennent de l'astral, lui permettant ainsi d'exister et de sublimer ma santé. Mon corps astral, bien évidemment, siège de mes mémoires émotionnelles et de toutes les sensations vibratoires expérimentées en ce monde. La musique et le chant me permettent souvent d'atteindre le haut astral, ce plan où je suis souvent bien accompagnée lors de mes voyages nocturnes. Mon corps mental qui lui m'aide, dans sa deuxième octave, à capter les vérités ; il m'apporte mes visions, mes intuitions et facilite ma compréhension des messages qui me parviennent. Mon corps causal, entièrement lié à mon Karma, contenant les expériences vécues de mes vies antérieures. Le toucher offre l'opportunité d'agir sur ma vie pour la transformer. Mon corps spirituel que j'appelle *mainframe*, qui gère tout tel un ordinateur central et favorise les relations, les connexions entre toutes choses. Et enfin, mon corps atmique, siège de ma conscience, qui déroule pour moi un chemin.

Je ne peux que sourire en voyant les couleurs d'une telle harmonie énergétique. Je ressens la parfaite vibration de tout mon être. Le rééquilibrage du cosmique et du tellurique m'a totalement ressourcée, apaisée. Ma bulle de Lumière s'est renforcée et filtre à nouveau parfaitement les impuretés de ce monde.

Contre ma poitrine, je sens la chaleur de ma pierre de Nature que j'ai ressourcée à Prajoù Mein-Hir. Je la prends dans ma main pour la caresser. Je la surnomme Néo, en lien avec le Néolithique… mais pas seulement.

Néo signifie nouveauté, et chaque jour est une nouvelle vie nous permettant de découvrir, d'expérimenter, de ressentir. Néo est unique et m'accompagne depuis plus de quarante ans. L'une de ses faces est lisse, l'autre brute. Son cœur est de Yin et de Yang, laissant apparaître à sa surface les traces des premières vies. Je la suspends à mon cou à chaque fois que je pars me ressourcer en pleine nature, renforçant ainsi notre puissance partagée. Un rayon de soleil vient se poser sur moi. Je ferme les yeux et me laisse bercer un instant. Le train ralentit pour entrer en gare de Rennes. J'en profite pour contenter mon deuxième cerveau en ouvrant un sachet de deux biscuits : des galettes de Belle île en Terre. Quel délice ! Merci *Pandounette*, c'est un vrai régal !

Tandis que les gens autour de moi s'agitent pour descendre, je regarde au dehors. Certains immeubles me font penser à La Défense où je serai dès l'automne obligée d'aller travailler. « Obligée » et « Travailler » : ces deux mots auraient dû faire monter en moi une certaine lassitude, mais non. L'accumulation de bonne énergie me donne une force intérieure encore plus grande qu'à l'accoutumée. J'en ressens la puissance et les bienfaits. Je souris en terminant de manger mes biscuits.

Le train va repartir. J'en profite pour sortir mon carnet de voyage… autant terminer mon périple par un peu d'écriture, afin de partager avec vous les plus beaux instants de mes trois semaines de vacances.

Première semaine de mai – Carnac – Commune de moins de 4500 habitants située dans le département du Morbihan en région Bretagne.

Samedi 29 avril. Le chant des oiseaux et de magnifiques fleurs rouges, pleines de vie et d'énergie, accueillent mon arrivée. Obtenant instantanément mon attention, je sens grâce à eux tout mon être se détendre. Une fois les formalités réglées et l'installation dans l'appartement terminée, ce sera crêperie puis promenade en bord de mer. Le vent n'est pas trop froid et la température est très agréable pour moi. La respiration de mon âme s'est calée sur le ressac. Je regarde les vagues qui, sans relâche, caressent le sable.

La mer ressource chacune de mes veines et artères, venant irriguer chaque cellule de mon corps. Le coucher de soleil est magnifique, laissant entrevoir toute la beauté sauvage de l'île aux oiseaux qui fait face à l'appartement.

Dès le lundi 1er mai, je découvre les activités de ma cure épigénétique. Mon intuition était la bonne : ce séjour me promet une profonde détente, de belles rencontres et des découvertes très intéressantes. Mais tout d'abord, je dois vous parler de ce qu'est l'épigénétique. Il s'agit d'une branche de la biologie qui étudie les changements dans l'expression des gènes, qui ne sont pas causés par des altérations de la séquence d'ADN elle-même. L'épigénétique se concentre donc sur les modifications réversibles et héréditaires qui peuvent affecter l'activité des gènes, sans modifier la séquence d'ADN sous-jacente. Pour être plus claire, le terme "épigénétique" fait référence à des modifications chimiques ou physiques qui se produisent au-dessus (épi-) de la séquence d'ADN, modulant ainsi la manière dont les gènes sont lus et exprimés. Ces modifications épigénétiques peuvent être transmises de génération en génération et peuvent influencer de nombreux aspects du développement et du fonctionnement de nos organismes, et donc de ceux de nos enfants. Les modifications épigénétiques peuvent être influencées par divers facteurs tels que l'environnement, l'alimentation, le stress, l'exposition à des produits chimiques et même l'âge. Elles peuvent avoir un impact sur la santé et le développement des organismes. L'étude de l'épigénétique a ouvert de nouvelles perspectives pour la compréhension des mécanismes moléculaires qui sous-tendent l'hérédité et la plasticité des organismes vivants. Elle permet également d'envisager de nouvelles approches thérapeutiques, en modifiant les profils épigénétiques, pour traiter certaines maladies ou pour influencer positivement la santé et le bien-être. En synthèse : ma cure épigénétique m'a permis de prendre pleinement conscience de l'influence que je peux avoir moi-même sur ma santé, au travers de ma respiration, de mon alimentation et de toutes mes activités, que celles-ci soient mentales ou physiques, ainsi que la méditation et le repos.

Tout au long de la semaine, j'ai donc pleinement profité de ce merveilleux environnement. Au cours d'une activité de marche nordique, j'ai bénéficié de vues imprenables sur le littoral et découvert des petits villages qui semblaient hors du temps, tant les maisons de pierre semblaient avoir été posées là il y a des siècles pour être les gardiennes du silence et du vent. Les chemins empruntés étaient parsemés de fleurs de toutes sortes. En remontant le long de la côté, les racines des arbres formaient un réseau apparent que l'on pouvait caresser. En y posant ma main, je pouvais ressentir toute la vie s'y répandre lentement. J'ai également participé à une activité que l'on nomme longe-côte ou marche en mer, le plus difficile étant d'enfiler la combinaison de plongée ! Durant ces 6 jours, j'ai également bénéficié d'enveloppements d'algues, de bains hydromassants au magnésium et à l'aloe vera. J'ai également découvert le massage ayurvédique, qui permet de libérer la circulation de l'énergie dans tout le corps tout en supprimant les éventuelles tensions musculaires que l'on peut avoir. Un vrai bonheur ! Pour la petite histoire, j'ai longuement échangé avec mon masseur qui avait ressenti mon magnétisme et qui m'a indiqué comment et où me former pour mettre mes dons en pratique. A la fin de la séance, il m'a serré la main en me disant « *à bientôt future collègue* » … je vous avoue que j'aimerais bien approfondir l'approche de praticien en bien-être. Aussi, j'ai suivi en juin une journée de formation découverte et d'initiation sur la sophrologie, la relation d'aide, l'énergétique, l'hypnose et la PNL (Programmation Neuro Linguistique). Je suivrai en novembre une formation sur les rêves éveillés. Et qui sait, peut-être que l'année prochaine, je m'inscrirai à une formation un peu plus poussée intégrant l'Ayurvéda, l'équilibre énergétique et le toucher, les bases de l'énergétique et de la réflexologie, ou l'Art-thérapie.

La semaine a passé tellement vite ! J'ai pris le temps d'admirer les figuiers, d'apercevoir de magnifiques oiseaux et même le nid d'un pigeon ramier qui revient chaque année pour couver à l'abri d'un patio calme et excentré.

Et voilà qu'arrive déjà le samedi 06 mai. Après mes derniers soins du matin, je rends l'appartement et me voilà en route vers la Normandie. J'emporte avec moi le chant des vagues, en sachant qu'il me suffira de faire un tout petit peu plus de marche à Houlgate pour marcher en bord de mer et l'écouter me fredonner sa mélodie océane.

Deuxième semaine de mai – Houlgate – Commune de moins de 1700 habitants située dans le département du Calvados en région Normandie.

Les prés fleuris m'accueillent. Les oiseaux chantent également à tue-tête ici. Cette fois, ce sont de magnifiques fleurs blanches qui s'épanouissent pour mon arrivée. Les jardiniers du site viennent tout juste d'arroser ce merveilleux environnement paysagé de toutes sortes de buissons et d'essences végétales. La douceur du climat et mes racines paternelles m'incitent de plus en plus à venir m'installer ici pour ma retraite. D'ici l'année prochaine, je prendrai rendez-vous avec la mairie et les associations pour savoir comment je pourrais m'intégrer dans cette magnifique commune et participer aux activités et aux rencontres avec les habitants qui y vivent toute l'année.

Pour notre arrivée, Anthony est tenté d'aller manger sur le port. Nous nous arrêtons dans un restaurant où nous partageons un magnifique plateau de fruits de mer. Il y découvre la moussette ou crabe de mai, dont c'est la pleine saison. A cet instant, c'est fou comme mon fils me fait penser à mon père car tout comme lui, il mélangeait sa chair moussue à de la mayonnaise. J'ai toujours eu horreur de ça mais lui se régalait. Tout comme le faisait son grand-père, Anthony préféra donc la moussette. Moi je préfère les pattes des crabes, à chacun son truc ! Les langoustines, les crevettes et le demi-homard sont un régal. Quel bonheur ! Nous laissons toutes les huîtres à son père qui ne consomme rien d'autre venant de la mer, ce qui nous a toujours beaucoup étonnés. Le tout accompagné d'un petit vin blanc bien frais. Un très bon moment.

En ce lundi 8 mai, nous voilà partis pour une longue promenade. J'ai toujours autant de plaisir à venir ici et à me balader en bord de mer.

Les maisons sont très agréables à regarder, ainsi que les jardins parfaitement entretenus. Les fleurs sont également très nombreuses ici à remplir nos yeux de couleurs. Barbecue et noix de Saint-Jacques furent au menu de ce week-end. Nous prenons un dernier cocktail sans alcool en bord de mer avant de conduire Anthony à la gare de Caen, car il doit reprendre le travail. Encore un petit pincement au cœur car ces moments de bonheur partagé sont relativement rares. La vie fait que les semaines et les mois défilent, majoritairement remplis de travail et entrecoupés de coups de téléphone, avec toujours au moins un ou deux repas partagés chaque mois. D'ici cinq jours, Anthony s'envolera pour la Grèce. J'ai toujours une petite appréhension lorsqu'il est à l'étranger… c'est ça d'être maman ! Nous vivons dans un monde tellement fou, même si je sais très bien que le danger est partout et tout le temps présent. Je pense toujours très fort à lui pour rester connectée et lui envoyer mes plus belles ondes positives et adoucir son chemin.

Encore une fois, la semaine va très vite arriver à sa fin. Je vais la passer entre promenades et repos, piscine et massages bien-être. Les moineaux ne sont pas farouches et s'approchent de nous lorsque l'on mange dehors. J'entends dès le matin les gazouillis des oisillons bien cachés dans des nids invisibles. Je vois souvent le chat de la réception rôder. Nul doute qu'il vient pour chasser. Rien que pour ça, je le déteste un peu, mais c'est comme ça. Il n'y a guère que dans l'éther où personne ne mange personne.

Cela me fait penser que de l'éther à la Terre, les cinq éléments restent présents… Il faut savoir que l'éther est le premier des cinq grands éléments. Dans un mouvement circulaire, il engendre les corps célestes et les corps éthériques, destinés à recevoir les esprits supérieurs de tous les êtres, afin qu'ils puissent créer, à partir de la matière et du fluide originel. Eh oui, nous sommes tous des créateurs, certains tournés vers la Lumière et d'autres vers l'Ombre. L'une ne peut exister sans l'autre. Tout est question d'équilibre, toujours très fragile et amené à basculer à tout moment. L'Air est le second des cinq grands éléments. Il est l'évolution, la transformation directe de l'Ether ; lorsque l'espace (ce vide qui n'en n'est

pas un) devient actif, sa première forme est l'Air. Il représente tout ce qui a la capacité de se mouvoir, autrement dit l'énergie électrique et cinétique. Le Feu est le troisième des cinq grands éléments qui composent toute chose. Il est l'évolution de l'Ether et de l'Air. L'éther permet au Feu d'avoir l'espace d'exister tandis que l'Air lui procure sa capacité à brûler. La conséquence de sa parenté avec l'Air fait qu'il est de nature incontrôlable. Le feu est l'élément de la chaleur et de la lumière. Il est la source d'énergie dans le corps comme le soleil l'est pour la terre. L'Eau est le quatrième des cinq grands éléments. Elle est l'évolution de l'Ether, de l'Air et du Feu car elle contient des caractéristiques de ces trois éléments. L'Ether donne à l'eau l'espace pour exister. L'Air lui procure la capacité de se mouvoir et de flotter. Enfin, lorsque le Feu devient plus dense, il refroidit et prends une nouvelle forme qui vient nourrir l'Eau. Elle représente la matière fluide et est l'élément protecteur du corps. Elle lui procure sa substance vitale la plus nourrissante. C'est sans doute pour cela que j'aime autant faire des cures et me baigner ! La Terre enfin est le dernier des cinq grands éléments. Il naît et évolue des 4 autres éléments (l'Ether, l'Air, le Feu et l'Eau). Il contient l'essence de tous ces éléments en son sein. Tout ce qui se trouve sur Terre possède donc une énergie directement reliée à l'éther. Les minéraux, les végétaux et toutes les formes de vie, ainsi que les éléments, interagissent ensemble en écho aux attentes de l'éther, pour créer et transformer à l'infini, faire évoluer jusqu'à retourner à l'origine (fluide et matière originelle). Comme je le disais plus haut, nous sommes tous des créateurs, issus de l'éther, pour transformer et expérimenter sur Terre. Cela peut vous sembler étrange mais si vous vous posez un instant, assis en pleine nature, et que vous vous concentrez pour vivre le moment présent en pleine conscience de tout ce qui vous entoure, je suis persuadée que vous finirez par ressentir cette énergie, ce contact ténu avec votre corps éthérique.

Samedi 13 mai, il est temps de reprendre la route pour rentrer à Nanterre. Comme chaque année, je rapporte à mes amis quelques denrées régionales et petits souvenirs. Cela me donne une raison de revenir car j'apprécie énormément leur compagnie. Et bien sûr, il y a ma

mère à qui je rapporte des petits gâteaux qu'elle apprécie tant. Et puis j'ai mes petites cultures qui attendent mon retour. Le temps a été beau tout le temps cette année en Bretagne et en Normandie, avec juste deux petites averses sur les deux semaines, tandis que sur l'Ile-de-France, c'est resté frais et pluvieux. Mes plantes étaient donc toutes en parfaite santé lorsque je les ai retrouvées, ce qui m'a grandement réjouie.

Le temps de faire ma lessive et voilà que je prépare à nouveau mon petit sac à dos en vue de partir rejoindre mes amis à Lannion. Dans l'intervalle, je profite d'une journée à Paris pour m'acheter une paire de chaussures en vue de mes futures promenades car les miennes commencent à être bien usées et à s'avachir depuis cinq ans que je les porte.

Mercredi 17 mai. J'ai l'impression d'être un poney sauvage qui réussit à s'échapper de son enclos. Après ces quatre jours passés en Ile-de-France, me voilà galopant vers la gare de Paris-Montparnasse avec en tête une seule idée : respirer avec frénésie l'air de la côte de granit rose ! J'arrive du coup avec cinquante minutes d'avance et j'en profite pour me prendre un petit carnet de mots croisés pour le voyage. Je patiente non loin des panneaux d'affichage. Je regarde les gens autour de moi. Je trouve passionnant d'observer ce flux d'humains qui, tels des fourmis, se déplacent en file indienne et se regroupent par endroits. La gare est pleine à craquer. Des groupes se forment par vagues avant de rejoindre un quai. Mais moi, les seules vagues qui m'intéressent sont celles qui dansent dans ma tête. Perdue dans mes pensées, je n'ai quasiment pas vu le temps passer. Le panneau indique enfin la voie où m'attend mon train. Je monte à bord et m'installe tranquillement. Il y a beaucoup de familles et qui dit familles dit… enfants ! J'inspire profondément en voyant de nombreux gamins en bas âge s'agiter. Certains commencent à arpenter le couloir en parlant fort. Une petite Elisa s'amuse derrière moi à agacer sa mère qui lui répète tout bas « mais arrête de crier, tu m'énerves ! ». Cela n'a pas beaucoup d'effet sur la petite tempête ambulante qui se lève sans cesse et joue avec la porte automatique. Par bonheur, son père montera à Rennes et calmera la petite turbulente,

offrant ainsi un peu de repos à sa mère et de calme au wagon par la même occasion.

L'air s'emplit soudain d'odeurs de nourriture. Une annonce vient d'indiquer aux voyageurs que le wagon-bar situé en voiture quatre n'attendait plus qu'eux. Je reste à ma place et me concentre sur mes mots croisés. Je résiste car je vais arriver à 13h37 et je pense que Liliane aura certainement dû prévoir quelque chose à grignoter. Je prends une pastille de menthe pour patienter et regarde défiler le paysage. J'entends le bruissement du papier d'aluminium découvrant à des bouches affamées des sandwichs faits maison. Un certain calme revient, les enfants ayant soudain tourné leur attention vers les chips et autres victuailles présentées par leurs parents, plus ou moins adeptes de la mal bouffe.

Après 2h44 de voyage, le train arrive à l'heure en gare de Guingamp. Je suis accueillie par le large sourire d'Éric qui m'attendait. Nous rejoignons Liliane à la voiture. Encore une embrassade qui fait du bien ! C'est parti pour quatre jours incroyables avec mes amis, durant lesquels je vais redécouvrir le Trégor (Bro-Dreger en breton) où je ne suis pas venue depuis des dizaines d'années.

Troisième semaine de mai – Lannion – Commune de près de 20.000 habitants située dans le département des Côtes d'Armor en région Bretagne.

Ah, mes amis, quel accueil… et quel programme de découvertes en tous genres ! Les 96 heures à venir vont être bien remplies et dégustées à la hauteur de toute la convivialité de chaque moment passé ici avec vous. Après avoir visité la maison et avoir posé mon sac à dos dans la petite chambre préparée avec amour rien que pour moi, nous mangeons un morceau avant de prendre la voiture pour nous rendre en bord de mer. Le temps est magnifique et le site n'est pas encore envahi de touristes. Nous en profitons pour nous poser et déguster une glace artisanale. Je choisis la Bretonne agrémentée d'une boule à la vanille. Durant ces quatre jours, je vais aller de surprises en découvertes, à la fois côté mer,

mais aussi dans les terres et surtout, en bord de rivière. Je vais essayer de vous décrire au mieux toute la beauté de ce que j'ai vu, même si les mots que je vais employer me semblent bien ternes au regard de tout ce que cela m'a fait ressentir. Cela faisait longtemps que je ne m'étais pas sentie aussi bien !

La Bretagne côté mer nous réserve de magnifiques paysages, avec ses îles et ses presqu'îles magnifiques. Le beau temps est de la partie. Nous parcourons chaque jour un nouveau site, une nouvelle plage. Les lieux sont réellement uniques. Les couleurs, les fleurs qui bordent les chemins que nous empruntons, les arbres, les pierres… tout y est exceptionnel. Ploumanac'h, Trégastel, Plouaret… chaque village autour de Perros-Guirec est une découverte remarquable. Impossible de ne pas s'extasier devant ces panoramas faits de minéraux et de végétaux en totale symbiose, que les bleus du ciel et de la mer viennent étreindre... Je m'attarde à explorer du regard les rochers dans lesquels se cachent des visages étranges et des formes animales. Le soleil éclaire les pierres, augmentant le rayonnement de leur vibration.

La Bretagne côté terre nous offre d'incroyables sites à découvrir, avec des dolmens et de surprenants châteaux comme le domaine de la Roche Jagu. Au site de Prajou-Menhir, j'ai ressenti toute la puissance de cette connexion à la nature et à mes mémoires antérieures. Il faut savoir que les scientifiques pensent que ce site a inspiré celui de Stonehenge et que son alignement exceptionnel nous permet encore aujourd'hui de ressentir toute cette énergie vibratoire qui nous entoure. Quant à Lannion, capitale du Trégor, cette jolie petite ville m'a offert de jolis moments entre le musée et le marché, ses rues pavées et ses commerçants chaleureux. Les spécialités de ce terroir d'exception ont été un régal : artichauts, crêpes-saucisses, fromages et desserts au beurre bien évidemment accompagnés de cidre.

La Bretagne côté rivière a toutefois été ma préférée. C'est ici que ma reconnexion a été la plus complète pour différentes raisons. Mon âme a totalement fusionné avec la réserve de vie sauvage du Trégor. Les chants des oiseaux faisaient écho à celui de la rivière, dont les couleurs

continuent à me transporter lorsque je ferme les yeux. Les pierres mordorées posées au fond de l'eau laissent à penser que les Korrigans ont abandonné là leur trésor, le sachant à l'abri dans cet écrin préservé. La végétation, dense et magnifiquement sauvage, abrite de nombreux animaux qui se cachent à nos regards curieux, si avides que nous sommes de les croiser ne serait-ce qu'une infime seconde. Une très forte odeur d'ail des ours accompagne une partie de notre chemin. Les fleurs et les insectes captivent mon attention, ainsi qu'une vieille souche recouverte de mousse faisant penser à la tête d'un phacochère. Peut-être était-ce là un esprit de la Nature qui s'est figé à notre passage… qui sait ? Juste avant de rentrer, nous terminons notre périple au milieu des libellules.

Mon cœur résonne encore de ces instants de grâce durant lesquels la nature est venue à moi, tambourinant sur mon âme et bousculant mes pensées, réajustant tout mon être en une seule ligne d'énergie parfaite.

Voilà, mon voyage est terminé. Mon Qi (ou Chi) est en osmose avec l'Univers. J'espère vous avoir apporté par ce récit un peu de paix et de sérénité. Peut-être vous ai-je même donné envie de reprendre le temps, de redécouvrir à pas lents un peu de cette Nature sauvage dont nous sommes tous issus.

Un petit conseil pour terminer : n'écoutez pas trop les bruits de la civilisation humaine affairée qui vous entoure, ni ces échos remplis de détonations, de haine et de violences, d'impatience et de mauvaises nouvelles. Recentrez-vous sur l'essentiel. Mettez-vous au vert dès que vous le pouvez et respirez. Concentrez-vous sur la Lumière, la vôtre et celle qui vous entoure ; Et n'oubliez-pas : tout est lié.

Je vous dis à bientôt… sur d'autres chemins.

Je vous vibre…

Sylveen S. Simon

Pour faciliter votre immersion dans mon voyage, rendez-vous dans les pages qui suivent…

Voici quelques-unes de mes photographies de voyage – Sylveen S. Simon - 2023 :

Page 1 : le train sur la voie parallèle à la mienne







Page 2 : Néo (ma pierre de Nature) en train de se ressourcer au contact du site de Prajoù Mein-Hir et quelques vues du site








Première semaine à Carnac – Bretagne













Deuxième semaine à Houlgate – Normandie


















Troisième semaine à Lannion – Bretagne































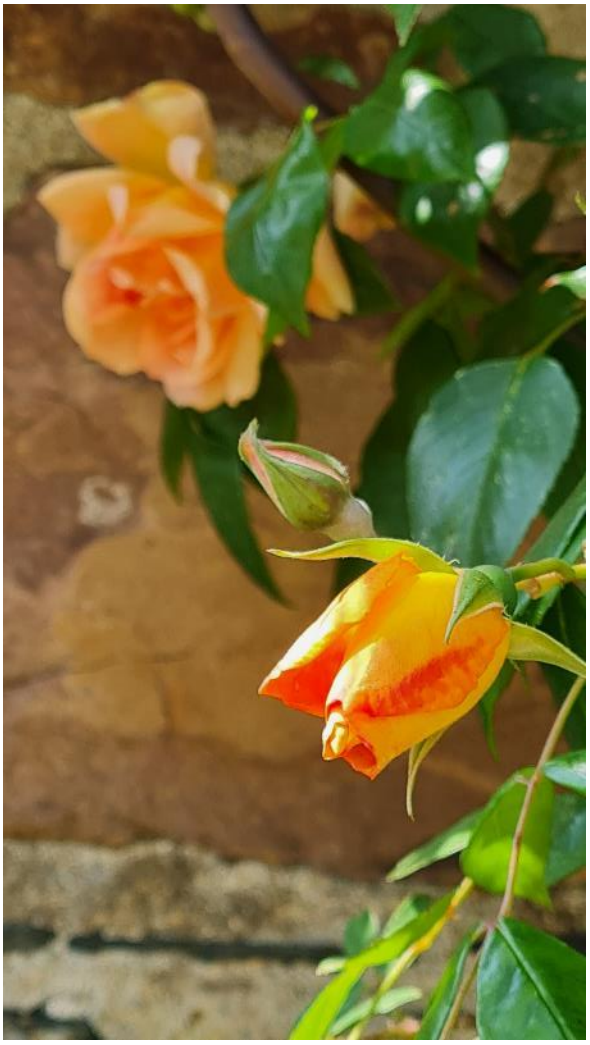










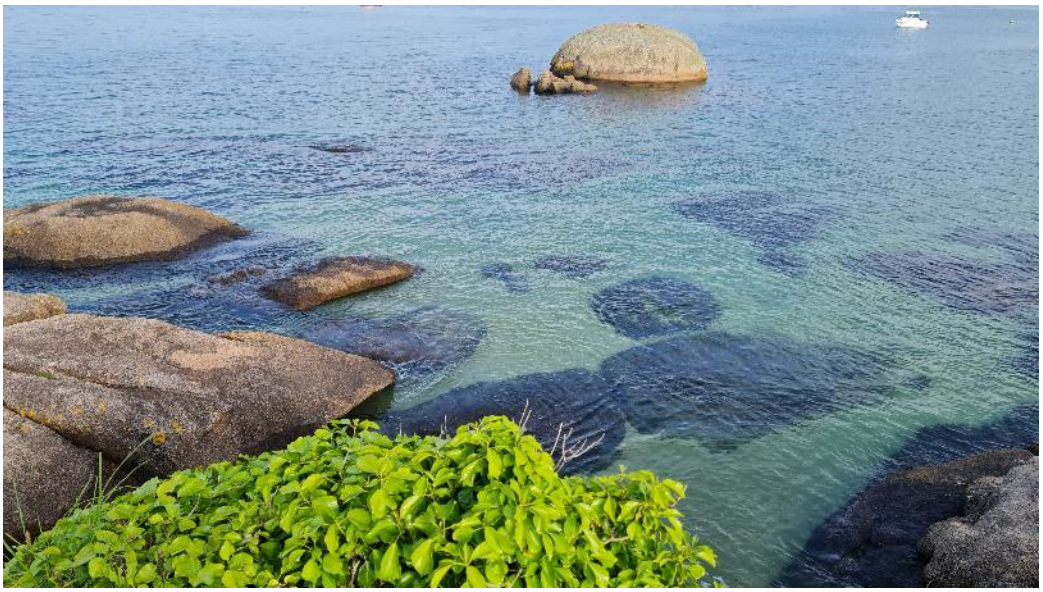







Plan du Domaine départemental
de la Roche Jagu
LA ROCHE JAG
Entrée

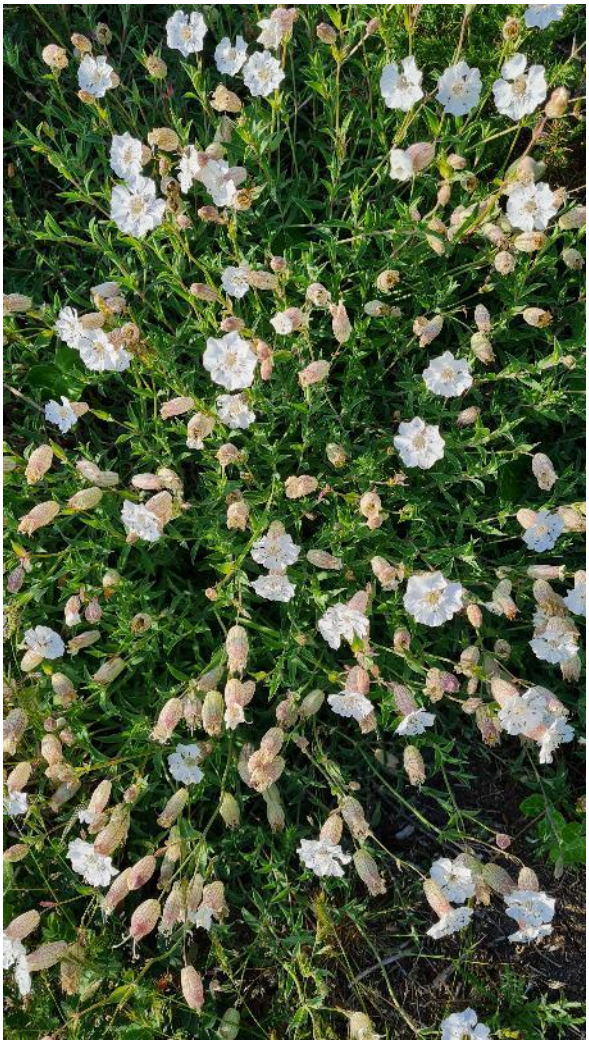




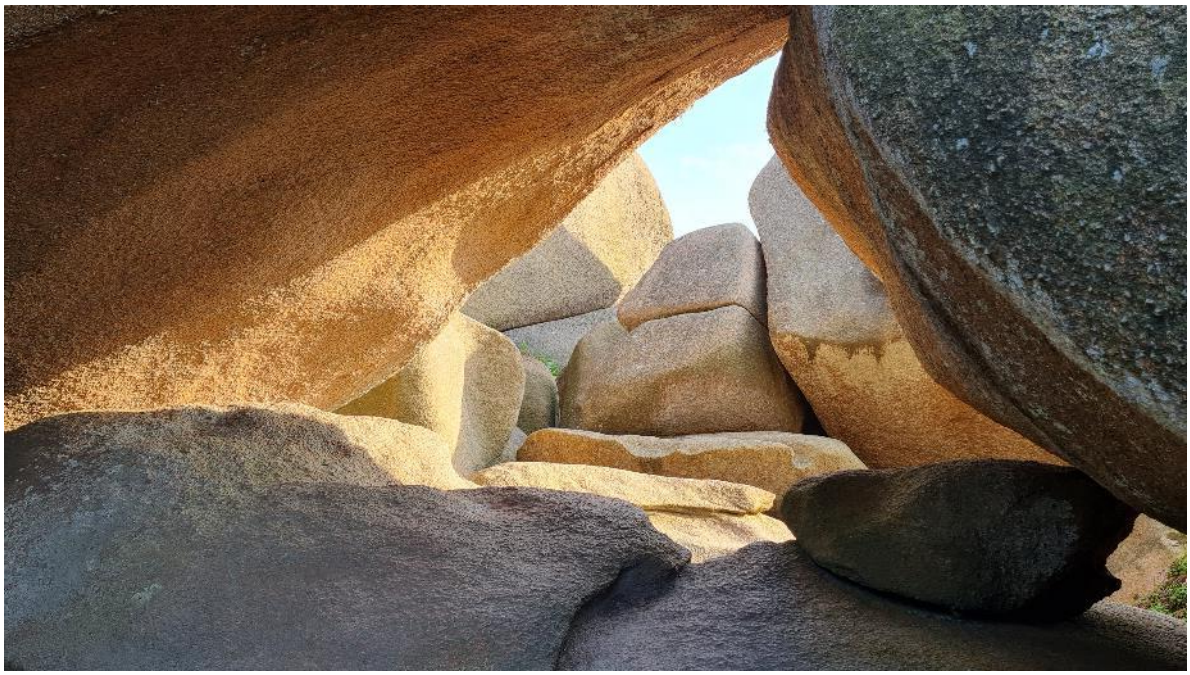








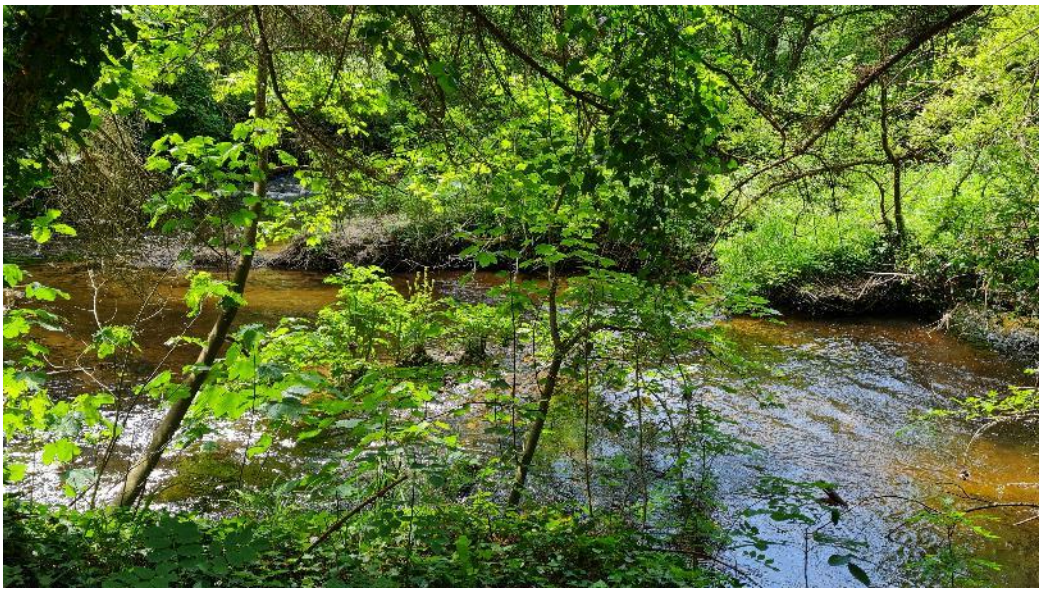




















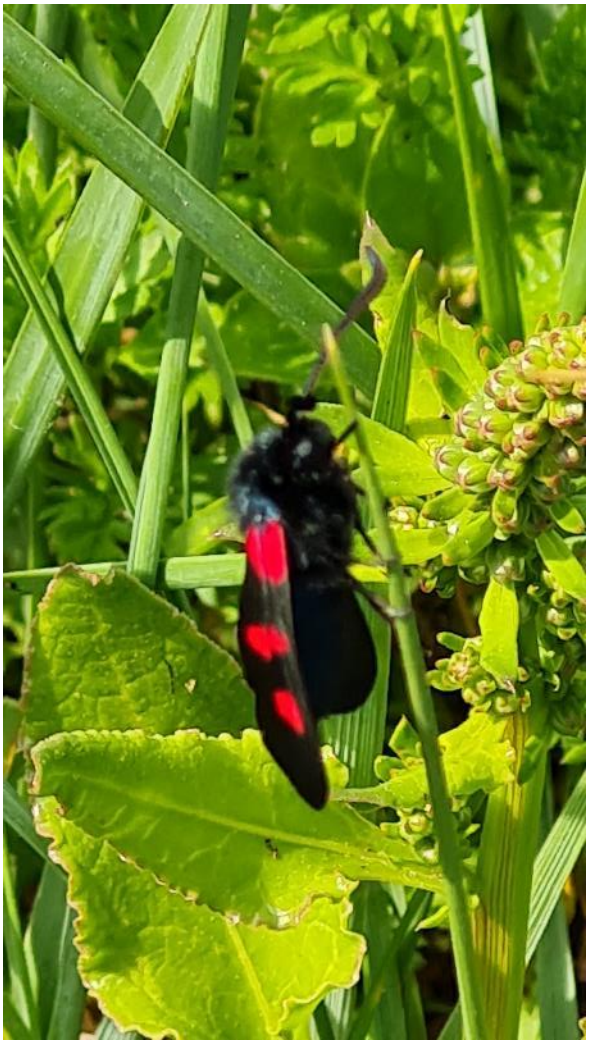




















Pour en savoir plus sur :

- **le Triskell et le gwen ha du** (drapeau de la Bretagne) : LIEN
- **le site de Prajoù Mein-Hir** : LIEN
- **le trégor :** LIEN