

# NECT'ARTS DE VIE

*Naître à l'Essence du Ciel et de la Terre par les Arts porteurs de Vie.*

**Les arts sacrés utilisés dans leur sens premier désignent des techniques (= art) initiatiques permettant de communiquer avec le divin en nous (=sacré).**

## LA NAISSANCE DU PROJET

Nos sociétés se sont modernisées bien loin des rythmes de la nature et si elles nous apportent dans leur évolution des avantages et des bénéfices indéniables, il n'en reste pas moins qu'elles nous imposent un rythme accéléré avec des stimulations extérieures beaucoup plus importantes qu'avant et qui nous éloignent de notre nature.

L'évolution du mode de vie, de l'habitat, les différents niveaux de pollution auxquels nous sommes soumis au quotidien (le réchauffement climatique, la pollution urbaine, la pollution intérieure, la culture intensive à base de produits chimiques et d'OGM et surtout l'alimentation industrielle préfabriquée) sont sources de stress et de déséquilibre pour la santé. De ce fait, se libérer et de surcroît être en bonne santé physique, psychologique et émotionnelle, devient un défi important. Tout comme de retrouver l'équilibre et de permettre une évolution pour ressentir pleinement le Bien-Être. Vivre harmonieusement passe obligatoirement par le respect de soi. Il s'agit ainsi d'œuvrer avec l'aide de personnes compétentes pour apprendre et agir consciemment sur notre existence.

Mes convictions sont illustrées par quelques mots clefs : « conscience, bienveillance, patience, partage, humilité, authenticité, créativité, confiance, fraternité, unité de soi, et aussi joie de vivre dans l'instant présent ».

J'ai ainsi créé l'association « Christaline » comme support à la mise en place et au fonctionnement du projet Nect'arts de vie dans le but de proposer une structure d'activités pour la santé globale, des espaces d'expression pour donner et recevoir. Chacun peut développer et vivre ses capacités, son potentiel et son expérience dans l'optique d'apporter l'aide nécessaire à autrui pour un meilleur bien-être. Ceci grâce aux compétences professionnelles et aux savoir-faire des personnes qui s'impliquent dans le projet et s'engagent par leur créativité à des attitudes respectueuses d'une vie authentique.

***Toutes celles et tous ceux qui sont interpellés, sensibilisés et concernés par cette démarche de partage et de solidarité avec des valeurs saines sont les bienvenus. Apporter compétences, expériences et savoir-faire pour participer à l'élaboration de ce projet afin de permettre la mise en œuvre de ce lieu de transformation pour une vie meilleure, indispensable aux besoins actuel et futur et exprimer ce que l'on est.***

## PRESENTATION

Le concept du futur pôle de Santé et Bien-être, qui se nomme NECT'ARTS DE VIE est d'associer un restaurant de qualité offrant une cuisine végétarienne bio, alimenté par une production directe provenant d'un jardin attenant au pôle, et des espaces d'expressions thérapeutiques, espaces polyvalents pour la connaissance, puis, sur un moyen terme, un lieu de rencontre, de découverte sociale et culturelle. Enfin, sur un long terme, ce lieu d'évolution vise à nous préparer à une autonomie en osmose avec la nature et l'univers, propice à la reconstruction de soi.

Pour aider à la quête du bien-être et de la désaccoutumance, les futurs professionnels du pôle (Maraîchers, cuisiniers, personnel de maintenance, constructeurs, thérapeutes, praticiens des arts, professeurs de diverses techniques d'évolution) feront le choix d'offrir des méthodes entièrement naturelles, curatives ou préventives par des techniques douces et alternatives. Ce seront des méthodes de développement et d'épanouissement des potentiels non exprimés, afin d'améliorer et d'augmenter la confiance, l'estime de soi, d'exprimer le plaisir de partager la joie de vivre. Tout cela contribuera à la transformation de l'aspect psychologique, physique, émotionnel, spirituel de chaque individu actif, améliorera ainsi inévitablement l'aspect dans le domaine social et professionnel.

**Nect'arts de vie**, se développe autour de cinq axes :

1. **Restauration végétarienne et jardin biologique.** Ce restaurant sera alimenté en partie directement par la production du jardin attenant au lieu ou à proximité du centre.
2. **Des espaces d'expressions thérapeutiques.** Au service de la santé et agissant dans le respect du rythme de chacun, les intervenants sont conviés à proposer des moyens, des techniques naturelles, non invasives et sans effets secondaires, préventives, voire curatives.
3. **Espace dédié à la connaissance et à la pratique.** Transmission des enseignements de vie visant à évoluer dans la connaissance de soi par des méthodes naturelles.
4. **Un espace d'expression artistique, culturelle et lieu de conférence :** lieu de partage, de création et d'exposition. Ouvert aux enseignants et aux artistes, il a une fonction de ressourcement en stimulant la créativité et la libre expression de la beauté.
5. **Organisation d'événements pluripartenariaux :** Le projet sur un long terme pourra se déployer davantage en envisageant l'organisation ou la participation de la mise en

place de séminaires, de marché d'artisans écologiques et alternatifs, présentant entre autre des produits du terroir.

## 1. Restauration végétarienne et jardin biologique

*« Que ton alimentation soit ton seul médicament », Hippocrate.*

1 – Nous souhaitons faire de Nect'arts de vie un lieu de partage et d'échanges de savoirs culinaires dans une ambiance conviviale, créative, éducative et respectueuse des traditions culturelles ou chacun aura la possibilité de s'approprier des informations et des connaissances sur une alimentation saine, naturelle visant à conserver ou rétablir sa santé, tant il est vrai que notre alimentation dénaturée et transformée est la cause de nombre de maladies dégénératives et de mal-être.

2 – Le restaurant de Nect'arts de vie créera une cuisine végétarienne biologique et sera spécialisé dans les recettes de pâtes mettant en valeur le goût naturel des aliments et tout leur potentiel nutritif. Les menus variés, copieux, familiaux ou raffinés trouveront leur inspiration dans des recettes du terroir de la cuisine nationale et dans le registre des cuisines du monde, riches en couleurs et en saveurs exotiques pour nous transporter vers des horizons lointains. Ainsi, il s'agira de conquérir tous les palais, celui des gourmets, des enfants et des personnes âgées.

3 – Nous souhaitons intégrer la dimension sociale au cœur de Nect'arts de vie par notre volonté de transmettre cette spécialisation de la cuisine végétarienne, à des missions de réinsertion en collaboration avec des organismes et des associations d'insertion professionnelle. Formés par des intervenants spécialisés dans un cadre pédagogique pluridisciplinaire, les stagiaires pourront non seulement trouver un sens à leur devenir professionnel, mais aussi selon leur souhait, participer à des ateliers de développement personnel et se créer un réseau de connaissances.

### Les activités du restaurant

1. Service du midi et animations exceptionnelles en soirées.
2. Bar à vin bio et salon de thé (créativithé) en après-midi pour déguster des thés et des tisanes diverses.
3. Fabrication et vente à emporter de repas pour différents partenaires locaux entreprises, associations ...
4. Buffets et repas à domicile pour personnes âgées et handicapées.

Le restaurant sera approvisionné en produits biologiques issus du jardin associatif (voir ci-dessous) et de producteurs locaux qui s'impliqueront dans le projet.

Les pauses de l'après-midi pourront être prises dans un espace de détente et de lecture. Il sera mis à disposition des livres et revues pour une libre information.

Ce lieu sera convivial et culturel présentant des dîners à thèmes : philosophie, littéraires, expositions artistiques et concerts proposés par des intervenants ou artistes de qualité.

- **Un Jardin à plusieurs vocations**

*« Etre jardinier, c'est être comme le Bon Dieu, c'est donner vie et beauté avec de la terre, de l'eau et des graines. » Jean Chalon*

**1 – Un jardin écologique.** La vocation de ce lieu de vie est aussi de (re)créer un lien à la terre sacrée, que les anciens respectaient, par des conceptions écologiques et biodynamiques. Dans ce jardin, des techniques économiques seront mises en œuvre, comme par exemple la récupération des eaux de pluie. Seront utilisés des graines, des légumes et des fruits anciens (butternut, topinambour, panais, pâtissons, etc.) dont la valeur nutritive de qualité, réjouira des palais curieux de nouvelles saveurs.

**2 – Un jardin utile.** Toute culture récoltée : légumes, fruits, aromates, fleurs... sera utilisée pour subvenir aux besoins de la préparation des repas du restaurant et en fonction de la production, à la fabrication de produits artisanaux conserves, confitures mises en vente.

**3 – Un lieu de solidarité.** La conception et l'entretien du jardin seront confiés à un professionnel. L'objectif sera de favoriser la joie de travailler la terre, un moyen de retrouver les sensations du travail manuel au service du bien commun en direction de personnes volontaires en rupture sociale.

En collaborant avec les « wwoofer » reçus avec quiétude et les écoles, il sera possible de proposer aux enfants des ateliers pédagogiques pour découvrir le travail de la terre.

Des personnes seules, âgées, expérimentées, compétentes trouveront du sens à transmettre leur expérience à d'autres générations. Ces expériences nourries de relations, de partages encourageront le lien, la valeur, la reconnaissance des personnes en présence dans leur rôle social et culturel.

**4 – Un lieu de création.** Le jardin sera également un espace de création : la construction de murs de pierres, d'un bassin aquatique pour irriguer en eau de pluie les cultures, la plantation d'arbres d'ornement, de plantes aromatiques, de fleurs comestibles ou décoratives... Toutes techniques anciennes et nouvelles écologiques et naturelles seront à expérimenter.

**5 – Un lieu de détente.** Ce jardin de cultures sera aussi un espace de détente propice au ressourcement : lieux de repos pour se reconnecter aux couleurs, aux odeurs et à la beauté de la nature.

## **2 - Des espaces d'expressions thérapeutiques**

*« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux », Socrate.*

Cette citation illustre ce projet destiné à l'entraide dans un esprit alternatif, social et thérapeutique en vue d'une transformation du corps et de l'esprit dans sa globalité.

1 – Le pôle thérapeutique a pour objectif d'accompagner les personnes en demande. Les intervenants partageront l'éthique et les valeurs sous-tendant le projet Nect'arts de vie. Conscience, responsabilité, écoute, bienveillance, patience, compassion seront les qualités requises pour accompagner ceux qui ont besoin de cheminer pour une transformation positive.

2 – Ma volonté constante est de rendre les séances accessibles à tous les budgets. Les tarifs seront clairement définis par une règle précise. Le moyen de paiement par l'argent est légitime et indispensable encore, mais également un échange par le service sera aussi une possibilité. Le tout étant que l'échange (argent ou service) soit respecté afin que l'énergie de vie circule librement et respectueusement en conscience.

### 3 - Espace dédié à la connaissance et à la pratique

*« Le commencement de bien vivre, c'est de bien écouter », Plutarque*

Comment changer le monde si l'on ne commence pas par se changer soi - même ?

De nombreuses voies, disciplines et techniques sont à notre disposition actuellement. Les intervenants, avec sincérité, transmettront leurs expériences de vie, leurs enseignements lors de séances publiques, de stages pratiques ou de conférences. Par leur faculté à transmettre, à accompagner, ils aideront chacun à opérer une prise de conscience et par le libre arbitre au changement positif.

Pour que chacun vive en toute sécurité ces expériences de transformation, les engagés permanents du projet seront signataires **d'une charte éthique** mise à la disposition du public. Cela permettra une grande ouverture et un engagement sincère de chacun.

Offrir à chacun, quel que soit son âge, son origine ou son milieu social, la possibilité de vivre le partage, la non-violence, le recueillement ou la connaissance de soi est un des objectifs prioritaires de Nect'arts de vie. Les méthodes d'intériorisation aident à développer l'empathie, le non jugement, la bienveillance et surtout l'autonomie indispensable pour s'affirmer dans l'ouverture du cœur.

La connaissance des corps physique, psychologique, émotionnel et spirituel constitue une étape importante pour l'évolution de la conscience, ce qui permet de vivre pleinement le changement et le bien-être.

Quelques pratiques et activités : yoga, tai-chi, qi gong, danse, biodanza, etc....Des ateliers de chant et d'arts plastiques et bien d'autres méthodes sont autant d'invitations à exprimer le potentiel créateur de chacun.

Acquérir la connaissance de l'esprit aide à libérer les mémoires cellulaires ainsi que les émotions perturbatrices générées par nos histoires personnelles et collectives et également est une étape pour modifier les multiples schémas de fonctionnement (peur, tristesse, colère, blocages) souvent générés par les croyances et l'ignorance.

Il existe là encore de multiples façons de mettre en évidence les conduites répétitives et de les transmuter en confiance. Cette connaissance de soi, de notre monde intérieur est indispensable pour reconnaître et accepter une indépendance au monde extérieur dans la détente et l'abandon.

#### 4 - Un espace d'expression artistique et culturelle

*«Tu es un être exceptionnel mais tu n'es pas l'exception  
Un pas sage vers l'authentique» Rosaria Montalbano*

#### Des ateliers d'art créatifs : (arts plastiques, travail de la voix, danse, écriture, poésie...)

- Faire place à l'Être réel que JE SUIS
- Retrouver la réalité de ma Nature
- Transformer mon impuissance et de mes peurs
- Sortir de la dualité, la séparation, et du conflit
- Redevenir Créateur de ma Vie
- Recontacter et développer ma Créativité

Une activité créatrice développe notre cerveau droit, siège de l'imagination, de l'intuition. Nous pouvons ainsi mieux contacter qui nous sommes, prendre confiance en nous et avoir plus de discernement face à nos choix de vie.

Dans un monde menacé par l'uniformisation, les œuvres que nous créons sont autant de marques de notre individualité et de notre originalité. Créer est une grande source d'épanouissement, antidote de la monotonie la créativité est fondamentale.

Vision créatrice et acte créateur : la vision est la capacité de voir au-delà de notre réalité présente, de créer, d'inventer, de devenir ce que nous ne sommes pas encore et que nous portons en potentiel. L'imagination créative est le moteur le plus puissant des actions humaines. Elle prend sa source au plus profond de nous et illumine le chemin de notre destinée.

Les intervenants soucieux de transmettre une pratique de l'art en résonance avec le développement physique, énergétique, psychique et spirituel de la personne facilitent l'évolution personnelle et relationnelle. Cette pratique révèle et cultive les liens entre l'expression artistique et une connaissance plus précise de soi et de l'unité de l'Être.

#### 5 - Organisation d'événements pluri partenariale

*« Les écritures révèlent les expériences des sages. On ne peut les appréhender par l'intellect, mais seulement par l'expérience. » AMMA Mata Amritanandayi*

A long terme, le projet Nect'arts de vie pourra se déployer en envisageant en partenariat ou en son nom, l'organisation de séminaires, de salons écologiques et alternatifs, de foires locales présentant des produits du terroir...

## Conclusion :

*« Le rêve, émis par l'esprit, peut devenir réalité grâce à la parole et à la l'action » Philippe Heurtier.*

La centralisation de ces divers espaces dans un même lieu favorisera le libre échange des activités, « la culture de la santé » et l'évolution vers une démarche alternative, écologique, thérapeutique, artistique et spirituelle.

Ce lieu peut apporter des solutions équitables et justes par des collaborations intelligentes afin de revenir à la source du bien-être par une transformation en créant l'unité en chacun. Tout cela sera possible grâce aux idées novatrices et aux moyens socioculturels et alternatifs mis en œuvre pour y parvenir, y compris en valorisant le travail manuel et en respectant la nature qui nous donne tout ce dont nous avons besoin, ainsi que les ateliers artistiques.

De ce lieu émergera un esprit fraternel, de solidarité, une volonté de respecter les lois de la nature oubliées. Ce sera aussi l'intégration en chacun de nous de la tolérance et de la patience qui sont les meilleurs moyens subtils pour lutter sainement contre la colère, les peurs et l'incompréhension qui résident en nous depuis des temps anciens.

Seule la synergie d'un groupe peut donner la force vitale et le moyen d'un pouvoir positif pour construire concrètement et non virtuellement, établir les ressources saines et raisonnables pour une vie meilleure et équilibrée pour chacun.

Ce lieu peut exister dans un environnement favorable a son développement, dans un milieu rural, a proximité d'un lac ou d'un fleuve, d'une forêt et non loin d'une ville moyenne.

Il est temps d'être en action consciente pour nous et nos descendants, afin d'incarner et d'expérimenter des valeurs nobles pour vivre une vie authentique, harmonieuse avec soi et autrui dans le respect de la paix et la joie d'Etre accompli.

## Expérience Professionnelle :

### **Cuisinier, Chef gérant et Gérant.**

Une trentaine d'années d'expérimentation dans le milieu de la restauration collective au sein de diverses **sociétés de restauration.**

Mon parcours professionnel s'est effectué dans divers secteurs (administration, organismes sociaux, et associations) et m'a permis d'acquérir les connaissances nécessaires pour la gestion, l'organisation, l'encadrement. Je gère les commandes, les achats, les divers stocks et élabore des menus équilibrés.

### Spécialisation en cuisine végétarienne bio.

Cinq ans en vie communautaire à l'Arche de (Lanza del Vasto) . Intendant, Cuisinier  
Boulangier (fabrication traditionnelle), Fromager (produits laitiers bio).

#### Responsable de restauration :

- A l'école Rudolf Steiner (St Genis Laval 69).
- Aux Amanins, centre d'accueil, d'étude agro- écologique,(La Roches/grâne 26).
- Maison de retraite dans la Drôme (26110)

#### Formation personnelle :

En 2005, formation en massage sensitif, ( C.Camili) par le toucher et l'écoute non verbale.

Il s'agit de tenter de décrypter les messages inscrits dans le corps, pour atteindre un bien-être. La pratique régulière de ce massage m'a amené à développer une approche personnelle sensibilisée par l'énergie que j'ai nommée « Toucher Intuitif Energétique ». Par une écoute respectueuse du corps ce type de toucher, favorise la libération des émotions, des tensions nerveuses par le lâcher- prise. Cela leur permet de prendre conscience de leur corps et de leur histoire émotionnelle.

Je constate une transformation et une évolution réelle des personnes s'engageant dans cette méthode de bien-être. Je poursuis avec confiance l'application de ces moyens pour développer ce potentiel, accompagner et aider les personnes. Je ne suis qu'aux prémises de ce potentiel énergétique au service d'autrui.

L'utilisation en parallèle du Magnétisme Pulsé et de la Chi Machine, matériel professionnel reconnu par des ministères de pays étrangers (Pays de l'Est, Japon, Australie et Etats-Unis), apporte une complémentarité très appréciable.

#### Démarche spirituelle :

Ma démarche a débuté il y a une vingtaine d'années en communauté de l'Arche ( Lanza del Vasto) et par la rencontre de divers guides spirituels.

Cela a commencé par Amritanandamay dite « Amma », ce qui a ouvert la voie de mon engagement dans le Bouddhisme Kaguyapa. Cela m'a conduit inévitablement à voyager en Inde. Une expérience dans l'ashram d'Amma dans le Kérala, pendant plusieurs semaines, suivi d'un périple initiatique en solitaire vers le Gange m'ont permis de découvrir l'essentiel de ce que je suis.

Suite à la rencontre d'autres êtres réalisés tels que Swami Roberto, Henri Liégeon etc... s'est concrétisé un pèlerinage en Israël dans le but de retrouver un sens à mon existence, c'est ainsi qu'a émergé un projet de vie.

Formé à de nombreux stages et séminaires avec l'Ass. « Fildevie » et avec H.Juen et D. Blanchon, abordant l'étude de la structure énergétique et vibratoire des corps et des chakras. Ces pratiques m'ont permis de développer ma sensibilité au ressenti énergétique.

En avril 2007, j'ai créé l'**association CHRISTALLINE** dont je suis le Président.

L'association cherche à promouvoir des techniques et la mise en œuvre de toutes méthodes évolutives, de tous moyens dans le domaine du bien-être de la personne individuel et collectif. Son objectif est d'améliorer la santé physique et psychique de l'individu par des méthodes douces, alternatives et de l'aider à développer son potentiel créateur.

NECTIARTS DE VIVRE

## Bon de soutien

MA PARTICIPATION ET/OU MON SOUTIEN à « NECT'ARTS de VIE »

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_ Profession: \_\_\_\_\_ )

*1- J'adhère à l'association CHRISTALLINE en tant que:*

- Membre usager (15 €)
- Membre bienfaiteur (300 €)

*2- Je fais un don d'un montant de \_\_\_\_\_ €*

pour soutenir l'émergence du projet « NECT'ART DE VIE »

Envoyer votre bulletin rempli avec un chèque à l'adresse suivante :

**Association CHRISTALLINE - Monsieur le Président  
P. HEURTIER  
La Bégude  
26110 CONDORCET**

*C'est grâce à votre soutien financier que le projet peut exister et permettre à tous de bénéficier de ses activités.*

*Nous vous remercions de votre générosité.*

*Nous vous transmettons tous nos souhaits de Bonheur.*