



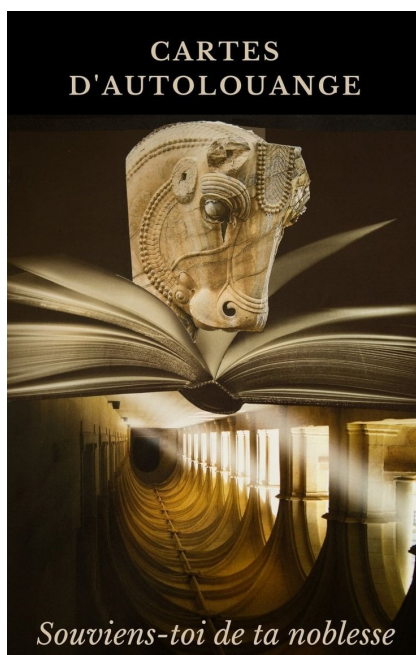
Cher.e.s ami.e.s de l'autolouange,

Vous trouverez dans cette infolettre :

- Un clin d'oeil de Saint Valentin avec nos cartes d'autolouange
- Le lien pour le replay de notre soirée de lancement du livre "Se proclamer pour exister"
- L'invitation aux prochaines soirées des pôles et 9 ensemble de mars
- Bonus : vidéoclip d'une chanson inspirée d'une autolouange africaine rendant hommage à la force et à la douceur du féminin.

Belle découverte,
Ophélie
avec Marie, Françoise et Eric

Cartes d'autolouange pour se dire et pour te dire "Je suis amour"



*Par-delà
la mort,
je suis le
toujours
de l'amour.*



108 cartes pour diffuser le
bonheur de l'autolouange et

permettre de

- écrire son autolouange
- animer une rencontre
- interroger sa météo du jour
- aller à l'écoute de soi et révéler ses talents
- soutenir sa pratique de l'autolouange,
- animer une présentation originale en groupe,
- team building
- briser la glace

Prix : 29,99 euros + frais d'envoi



Commander le jeu

Visionnez en replay la soirée de lancement de notre livre collectif

Se proclamer pour exister

Se proclamer pour exister

L'autolouange : une dynamique d'insertion scolaire et professionnelle

Sous la direction de

Ophélie Schnoebelen

Préface de **Marie Milis**

**SOLEIL,
JE FINIS
TOUJOURS
PAR ME LEVER.**

Pédagogie/Formation



Une bien belle soirée le 20 janvier a réuni plus de 60 participants autour de la douzaine d'auteurs et de l'éditeur de cet ouvrage.

Si vous n'avez pu être présent, cliquez sur le lien ci-dessous pour visionner l'enregistrement et plongez- vous dans un bain d'autolouange et de témoignages.

Visionner la vidéo

Agenda des pôles

Pôle Autolouange en corps et Pôle Spiritualité

Mercredi 23 février 2022 de 20h à 21h30 (14h pour le Québec)

Exploration par le son

Après avoir écouté une musique ensemble, nous entrerons dans «C'est moi, l'énoncé de mon Nom. » La soirée sera animée par Maryse Wibert.

Pôle Insertion

Mardi 1er mars de 20h à 21h30 (14h pour le Québec)

Les rituels de démarrage et de fin

La manière de commencer et clore une rencontre d'autolouange a son importance pour la dynamique du groupe et dans le processus.

Quelles sont vos façons de faire ? Selon vos pratiques et techniques, prévoyez de pouvoir les montrer grâce au partage d'écran de Zoom.

Nous nous réjouissons de vous retrouver pour cette soirée animée par Jean-Michel Brandt.

Pôle Spiritualité

Mercredi 21 mars 2022 à 20h à 21h30 (14h pour le Québec)

RDV pour l'équinoxe de printemps

Pôle Art

Lundi 28 mars de 20h à 21h30 (14h à 15h30 pour le Québec)

Les lundis du pôle art

Animé par Anne Brown de Colstoun.

Pôle T.A.C - Thérapie Accompagnement Coaching

Mardi 15 février 2022 de 19h30 à 21h (13h30 pour le Québec)

Venez avec les défis que vous rencontrez lorsqu'il s'agit de trouver la place de l'autolouange dans la thérapie et l'accompagnement ! Ce pôle est un espace de partage pour toutes les questions et les expériences en lien avec l'autolouange dans le cadre de la dimension TAC.

Pour vous inscrire à une ou plusieurs de ces propositions et recevoir le lien zoom, merci d'envoyer un message à

contact@institutdelautolouange.fr

Ces rencontres font partie des invitations gratuites que l'Institut de l'Autolouange propose à ses membres. Si ce n'est pas encore le cas, vous pouvez remplir votre bulletin d'adhésion, le montant de la cotisation est libre en 2022.

Bulletin d'adhésion

Et pour vous tenir au courant de toute l'activité des pôles, rendez-vous sur cette page pour visualiser en un clin d'œil le calendrier toujours à jour :

Actualités des pôles

9 ensemble

Le mercredi 9 mars de 20h à 21h30 (14h pour le Québec)

Prochaine autolouange buissonnière animée par Patricia Saussez.

Cliquez sur le lien ci-dessous la soirée venue. Mot de passe :

9ensemble

Phowo / Femme

Chanson inspirée d'une autolouange angolaise

L'artiste française d'origine angolaise Lucia de Carvalho s'est inspirée d'une autolouange créée par un groupe de femmes dans un atelier proposé par Ophélie Schnoebelen dans la province de Moxico. La beauté de ce texte l'a tellement touchée qu'elle a créé cet hommage à la douceur et à la puissance de la femme rurale dans une chanson vitaminée dans le dialecte original, le tchokwé.

En voici les paroles et la traduction, à lire avant de visionner le vidéoclip en cliquant sur l'image un peu plus bas. Attention ça donne envie de danser !

Ngúli phôwo ndjimi, natakâma ngwé tchikúngo,

Je suis femme agricultrice, dure comme le fer,

Ngúli phôwo wâ kutakâma nhi mukwâ zângo,

Je suis femme forte et aimable,

Yâmi nahâna môno kúli âna éswé nhi wâze musôno kâli âthu anéne;

Je donne vie à beaucoup d'enfants qui sont aujourd'hui des grands hommes.

Zâmbi yangutânga nhi kujikizâ ni zângo mu matâtamiso

Dieu m'a faite patiente et généreuse dans les épreuves.

Ngunatéla kalemesô kúli âthu éswé

Je mérite le respect de l'humanité

Ngúli chishína (t)cha môno mumû hakéchi yâmi

Je suis source de vie et sans moi il n'y a pas d'humanité

Ngúli phôwo mukwâkukínga / mukwâkukalakâla

Je suis une femme protectrice / travailleuse

Chishikuzéya / mukwâkononôka

Infatigable / persévérante

mukâchi kamilîmo yâmi mwakuthúka méya âku mwangîna

itémo ya chisémuo nhi chihúnda châmi.

par mon travail inaperçu j'arrose les fleurs de ma maison et de ma communauté.

Munguhâsa kuséha (lalelela) chipwé ôla yîze (lalelela)

Je peux rire quand j'ai envie de pleurer

ngúli nhi chinhéngo mu mbúngo múmu upéme wâmi wahiâna yéswe

parce que ma beauté est resplendissante et forte.

Nguli yôze âthu ândji

Je suis celle que beaucoup

alélesa hakulikehésa

dévalorisent parce que je suis humble,

châmi nhi hakusolôka kumusúnha ngwé chishî thâchi,

d'apparence physique faible,

**aliôze mukâchi kâmi ngunaswêka tâchi já mbúnga yéswe ya
chifúchi.**

mais en moi se cache toute la force de l'humanité.

Ngúli Phowo wâ chihúnda Momânga.

Je suis une Femme Rurale de Mumanga

Phowo-é a, oé ooo !



Une partie des droits d'auteurs de la chanson retourne à l'association des femmes du village pour des projets communautaires.

INSTITUT DE L'AUTOLOUANGE

Chemin de Vènes, 46330, ST CIRQ LAPOPIE

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

www.institutdelautouange.com

