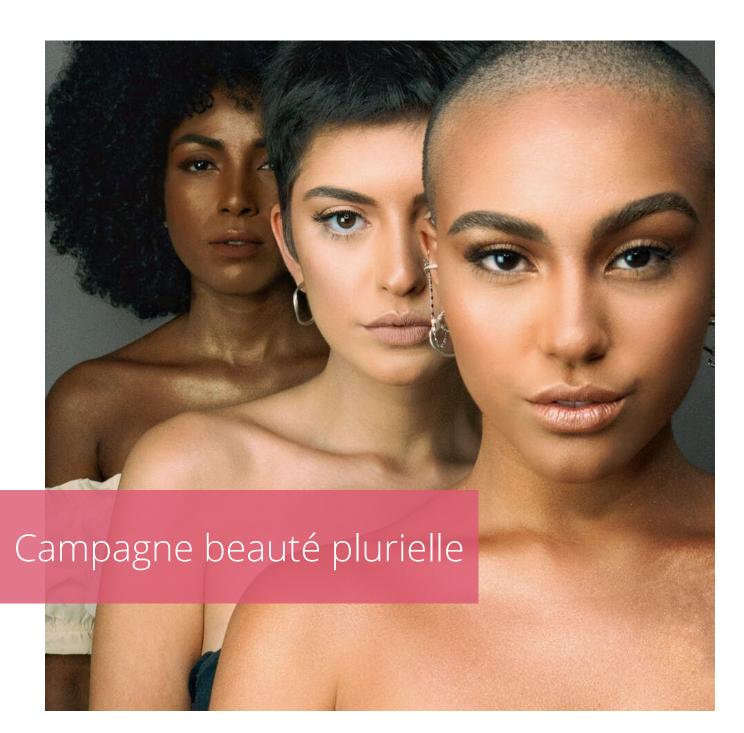
Avril 2020 I Mini webzine I Trimestriel I Numéro 1

Belle ô Pluri'elle



Ces marques qui nous subliment Exercice " en kiffance de soi !" Tableau d'inspiration Féminin Sacré I Mot doux Mon corps, ma beauté & moi Self-love attitude Lectures inspirantes Dé-confiner les esprits I A venir!

Mot doux

Crédit Photo : Robin SCIASCIA



Aude M'Bongui, fondatrice de Belle ô Pluri'elle

Trop heureuse de te présenter mon 1er mini webzine

En Juillet 2013 je crée le blog Belle ô Pluri'elle. Je commence à rédiger mes premiers articles et à partir à la rencontre de femmes plurielles et singulières. Les années passent, je me forme, j'évolue, je deviens maman, Belle ô Pluri'elle grandit avec moi.

Le mini webzine que tu t'apprêtes à lire est la concrétisation d'un projet qui me trotte dans la tête depuis 5 ans. Il sera sans doute imparfait mais il me ressemble et il incarne les valeurs de Belle ô Pluri'elle.

Je continue à rédiger des articles via le site **www.belleoplurielle.com** parce que j'adore écrire et que je trouve ça génial de pouvoir partager ma vision des beautés féminines. Les articles de ce mini webzine sont rédigés spécifiquement pour ce webzine.

J'ai créé Belle ô Pluri'elle pour aider chaque femme à s'accomplir dans les différentes sphères de sa vie. Convaincue des potentiels féminins je pense que nous méritons toutes d'être honorées dans l'identité et dans la beauté que nous incarnons. Lorsque je parle de beauté, il s'agit de ce bijou à l'état pur qui réside en chacune d'entre nous.



Qui suis-je?

Je me définis comme une femme plurielle aux multiples facettes. Jeune auteure, maman, accompagnatrice du féminin, salariée, j'oeuvre à mon niveau pour contribuer à l'éveil d'un monde meilleur.

C'est la fameuse légende personnelle dont parle Paolo Coelho. Pour moi ça passe par la valorisation de l'essence féminine, la danse et l'écriture.

Ce mini webzine est une ôde aux beautés plurielles. Incarner sa beauté avec singularité c'est s'autoriser à exprimer ses talents dans tous les domaines de sa vie. De part mon accompagnement mon objectif est d'aider les femmes à prendre conscience de leur valeur.

Sommaire

Body positive

Mon corps, ma beauté & moi Qui à dit que nos corps sont imparfaits ?



Né-confiner les esprits

Dans ta tête c'est comment ? Prendre la plume



- Belle ô pluri'elle -

Numéro 1



Self-love Attitude

Exercice " en kiffance de soi " Ces marques qui nous subliment !

Beautés plurielles

Campagne beauté plurielle Tableau d'inspiration



a venir!

Ateliers de danse thérapie Ateliers d'écriture Ateliers Danse & théâtre

Mon corps, ma beauté & moi

Body positive

Qui a dit que nos corps sont imparfaits?

Mon corps et moi nous n'avons pas toujours été meilleur ami. Par moment il arrive que le conflit se réactive entre nous. "T'as une sale tête, regarde moi ce bide, tu n'es plus aussi musclée".

C'est une guerre qui prend naissance dans mon esprit mais aujourd'hui je sais que j'ai un pouvoir sur cette petite voix mesquine. Tu sais très bien de quoi je parle car à toi aussi elle te rend visite. Je reste calme. Je la laisse déblatérer ses bêtises à propos de moi. Le brouhaha me traverse. Je respire. Il me suffit de réaliser que je souffre d'un excès de manque d'amour.

La voix en bruit de fond prend un peu moins de place. Je me contente de laisser faire. "Ok aujourd'hui je ne me trouve pas particulièrement jolie". Le fait de poser ce constat et de l'acceuillir simplement est une première étape vers la réconciliation.

Face à moi, mon reflet dans le miroir. Je me regarde de nouveau, Longuement. Je plonge mon regard dans celui de la femme qui se tient debout. Elle me ressemble. Le reflet me sourit.

Dans le fond je me sens belle.



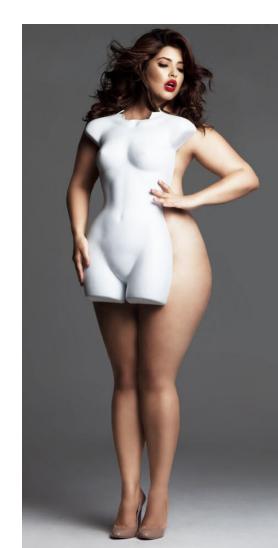


J'aimerais que l'on me dise qui est cet homme, cette femme, cette personne, ce groupuscule qui s'est permis de décréter que nos corps de femmes sont imparfaits ? J'insiste sur le terme : groupuscule. Seul des êtres tordus et malsains - mais suffisamment influents - peuvent parvenir à un tel résultat. Injecter un virus dans l'esprit féminin : celui du désamour et de la haine de soi.

J'aimerais que l'on m'explique le mécanisme qui a englouti de nombreuses femmes dans une fausse croyance largement partagée "je ne suis pas belle telle que je suis". Derrière des apparences stylées, des vêtements choisis avec goût, un make up frais et nude, une coiffure tendance, le même désarroi, le même vide, la même douleur collective. Des femmes de tout âge et de tout horizon avec des parcours singuliers qui croient au même mensonge à propos de leur corps et de leur beauté : imparfaits. Comment a t'on pu en arriver là?

Des femmes qui se trouvent trop plates, trop minces, trop grosses, trop grandes, trop petites, pas assez musclées, trop vieilles... Des femmes qui contraignent leur corps jusqu'à s'en couper le souffle. Surveiller son poids, faire plus de sport, teindre ses cheveux, mettre des crèmes anti-rides, culpabiliser de ne pas avoir tenu son régime, acheter des gaines. S'est bien connu "il faut souffrir pour être belle".

Sérieusement ? Je n'ai plus envie de suivre cette injonction idiote qui nous mène au pire : l'auto-sabotage. On se malmène pour ressembler à l'idéal de beauté féminin. Mais qui a dit que nos corps sont imparfaits ? On joue leur jeu, on suit leur règle. Mais qui a dit que nos corps sont imparfaits ? La vérité c'est qu'ils ont oubliés de nous dire que l'idéal de beauté après lequel on court n'est ni uniforme, ni figé. Nous l'incarnons toute, chacune à notre manière.



Exercice " En kiffance de soi! "

Quand je suis super heureuse et au top de ma forme je dis que je suis en kiffance. Ce mot est une pure invention mais je l'aime bien. Sourire. Être en kiffance de soi, c'est s'apprécier soi, sa beauté et son corps au delà de ce qui ne nous plaît pas. C'est apprendre à intégrer un peu plus chaque jour la femme que l'on est. C'est accepter que l'on a le droit de se sentir belle malgré les petits défauts que l'on se trouve. Je te propose donc un premier exercice qui t'invite à poser un regard doux et bienveillant sur la beauté que tu incarnes.

Tss tss tss je t'entends déjà me dire que tu aimerais bien mais que tu n'as pas le temps. Au moment ou je rédige ce premier numéro, nous sommes confinées chez nous bien au chaud. Il n'y a pas d'échappatoire vers autre chose. Cette situation nous invite à nous faire face. Alors profite de cette occasion pour prendre du temps pour toi.

Durant 7 jours et au moment qui te conviendra le mieux, regarde-toi devant ton miroir pendant 5 minutes. Il se peut que tu entendes une petite voix pas très sympathique. Respire calmement et profondément, concentre-toi sur l'instant. Fixe ton attention sur ton souffle et ton regard. Observe et apprécie tout ce qui te plaît chez toi. Une fois les 5 minutes écoulées, note ton ressenti dans un cahier.





Pomm'Poire est une marque de lingerie française. La ligne Culottée est une collection capsule composée de 8 pièces disponibles en quantité limitée. Elle est le fruit d'une collaboration avec Camille Cerf -Miss France 2015.

Le site web de la marque : www.pommpoire.fr

Instragram: @pommpoire



Ces marques qui nous subliment!

Depuis quelques mois j'ai envie de présenter des marques, des produits ou des services qui contribuent à valoriser toutes les femmes. C'est important pour moi de pouvoir relayer ces pépites!

J'ai découvert la marque de lingerie Pomm'Poire et je dois dire que je suis absolument sous le charme! J'ai tout de suite adhéré à l'ADN de la marque. Anne, la fondatrice, utilise des photos non retouchées pour un résultat magnique! J'adore.

J'aime sa vision du body positive :

"Peu importe la taille que vous faites, que ce soit un 34 ou un 46, peu importe les défauts que vous vous trouvez, peu importe les imperfections...Vous avez le droit d'aimer votre corps et de le positiver! Pour nous défendre le body positivisme ne veut pas dire qu'il faut mettre en avant seulement et uniquement les grandes tailles. Chez nous, toutes les femmes ont leur place et nous n'oublions personne."

Beautés Plurielles



Campagne Beauté Plurielle

Parce que la beauté féminine est plurielle. Parce que je crois en la nécessité de ne plus accepter que les représentations du féminin soient cantonnées à un idéal étriqué. Parce que je souhaite que la beauté féminine ne soit plus définie par un système contribuant à la destruction de l'estime des Femmes. Parce que j'oeuvre à honorer le féminin dans toute sa splendeur par le biais de Belle ô Pluri'elle pour permettre à chaque femme de réinvestir sa singularité en incarnant fièrement sa beauté, j'ai lancé - en Novembre 2017 - la campagne Beauté plurielle.

Je tiens à remercier du fond du coeur les femmes qui ont contribué à la concrétisation de ce beau projet. Beebi, Mélissa, Alyson, Belinda, Julie, Morgan, Emmelyne, Lydia, Ophélie, Audrey, Farah, Sophia, Alexandra & moi. Un grand merci aux modèles pour ces collaborations et ces belles rencontres ! Je tiens également à remercier du fond du coeur le photographe Robin Sciascia pour cette merveilleuse collaboration. Le seul petit regret que j'ai eu c'est de ne pas avoir eu de retour de femmes âgées de 40 à 80 ans. J'aurais adoré pouvoir vous présenter des femmes de tous les âges. Si je me lance de nouveau dans ce projet, je ferai en sorte de concrétiser cette envie.







Assise en demi-lune, je savoure les secrets de mon âme. On me dit connectée aux astres. Mystérieuse, insaisissable, j'illumine vos nuits, j'éveille vos songes initiatiques.

Les pieds nus frôlant la voûte céleste, je dévoile ma véritable nature. Les plantes fleurissent le ciel et peuplent mon univers.

Je suis une femme lunaire sublimée d'une robe végétale. Pachama. Un oiseau multicolore me surrure au creux de l'oreille.

Je me souviens alors que le ciel n'a de sens qu'en connexion avec la terre mère. Je suis fille de la nature, gardienne du monde, protectrice de l'humanité. Mon pouvoir émerge de nouveau, doux, puissant, bienveillant, humble, saint, lumineux. Il vient peupler vos coeurs et illuminer vos vies.

Assise en demi-lune, je transmets mon savoir. Ma connaissance se diffuse dans vos coeurs & vos esprits. Je suis, la Femme Lune.



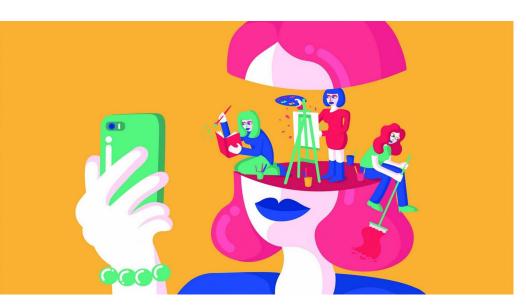
llustration: Pinteres

- Belle ô pluri'elle -

Beautés Plurielles



Dé-confiner les esprits



Dans ta tête c'est comment?

Au moment où je rédige le Numéro 1 de mon mini webzine **Belleoplurielle**, cela fait 10 jours que nous sommes en confinement. Cette expérience m'inspire de nombreux textes. Dé-confiner les esprits est un espace créatif que je partage avec toi! Le premier texte est un flow créatif, le second est un exercice d'écriture que je te propose.

Dé-confiner les esprits, prendre le large. Je respire, j'écris, j'observe. L'expression être dans le même bateau prend aujourd'hui une dimension plus grande pour moi. La situation est inédite. Vécue à échelle mondiale. Mon esprit s'agite parfois. Alors je respire. Oui il y a de la peur, oui il y a du doute, mais je ressens aussi un profond sentiment de gratitude. Je suis en vie. Je suis en bonne santé. Je saisis alors la profondeur des paroles d'anciens " tant qu'il y a la santé! "

On dit qu'il y aura un "après". J'aime à croire que le monde ira mieux après. J'aime à croire que chacun, chacune à son niveau contribuera à ce changement positif. Pour que l'entreaide, la bienveillance, le respect de la nature, de l'être humain, des femmes deviennent des acquis. Que notre société prenne conscience que ce système ne tourne pas rond. Qu'elle vive ce changement dans ses veines, dans son ADN, dans ses poumons. Qu'elle respire et qu'elle insuffle le changement.

Mon esprit se dé-confine peu à peu. Il poursuit son mouvement d'éveil. Il se détache du matraquage médiatique, des normes insensées. Je touche de manière plus subtile ce que j'ai envie d'accomplir, ce qui fait sens, ce dont je n'ai plus envie. Le ciel respire de nouveau, dépollué des activités humaines, la solidarité s'anime et rapelle que l'entreaide est un don de l'humanité.





Prendre la plume

Avec le confinement il se peut que tu commences à sentir une forme de lourdeur. Entre télétravail, gestion du quotidien, de la vie de famille si tu es mère, et des émotions que la situation du moment génère, il faut trouver des espaces ressources. L'écriture a toujours joué ce rôle de bouffée d'air dans ma vie, une manière positive de tenir bon, de créer d'autres univers en sublimant le réel. Aujourd'hui j'ai envie de t'accompagner dans cette démarche créative et libératrice. Rien de tel que de prendre sa plume pour dé-confiner son esprit. Installe-toi au calme, prend de quoi écrire, pose-toi et respire. Note sans te restreindre ce que tu ressens dans ce contexte de confinement. Ecris tout ce qui remonte à la surface sans jugement. Une fois que tu as écris ce qui devait s'exprimer fais une petite pause. Concentre-toi à présent sur les bénéfices que tu observes dans ce contexte. Il peut s'agir de bénéfices pour ta vie personnelle, celle de tes proches ou pour la société. Laisse-toi inspirer et note ce qui te parvient.



L'éveil des sorcières. Initiation au féminin des origines.

Quatrième de couverture :

"Initiée aux traditions ancestrales du chamanisme, Katia Bougchiche accompagne les femmes dans la découverte de leur nature véritable et les initie au féminin des origines : un savoir primordial et captivant, celui des sorcières, magiciennes et prêtresses."

Mon avis:

Cette lecture est un véritable voyage initiaque. Je vous conseille ce livre si vous vous intéressez au Féminin Sacré, à la spiritualité, au chamanisme, à l'écoute de vos émotions et que vous souhaitez évoluer en tant que femme sur le chemin de vos propres dons tout en lumière!



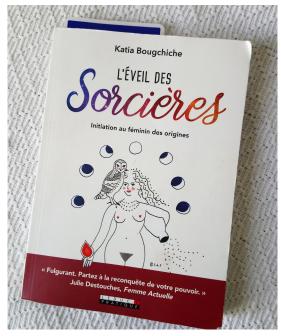
Femme qui courent avec les loups

Mon retour:

Voyage au coeur de ma psyché, rencontre avec ma femme sauvage intérieure. Une lecture riche et très intéressante. J'ai adoré les contes que l'auteure partage avec nous.

Quatrième de couverture :

"Chaque femme porte en elle une force naturelle, instinctive, riche de dons créateurs et d'un savoir immémorial. Mais la société et la culture ont trop souvent muselé cette "Femme sauvage", afin de la faire entrer dans le moule réducteur des rôles assignés. Psychanaliste et conteuse, fascinée par les mythes et légendes, (...) Clarissa Pinkola Estés nous propose de retrouver cette part enfouie, pleine de vitalité et de générosité, vibrante, donneuse de vie. (...) "



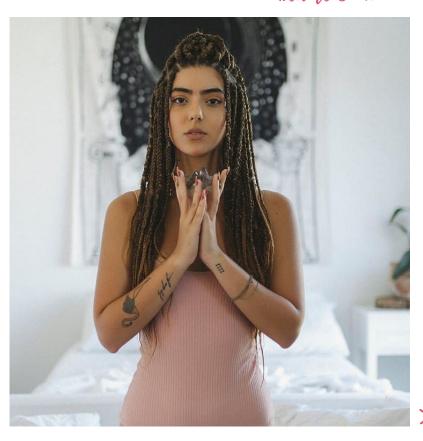
Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre. Fabrice Midal

Une lecture plus qu'inspirante que j'ai beaucoup apprécié et qui a ouvert en moi un nouvel espace. Grâce à ce livre j'avance avec plus de finesse sur mon chemin de développement personnel en prenant conscience que je n'ai pas besoin de me malmener que je peux me laisser tranquille, me "foutre la paix". C'est aussi suite à cette lecture que j'ai eu un déclic dans ma pratique de la méditation. J'ai cessé de chercher à atteindre un but. Je m'installe et m'accueille telle que je suis. Je ferme les yeux et je respire. Et maintenant je prends plaisir à méditer car je ne mets plus de pressions, ni d'attentes concernant un objectif à atteindre. Si vous souhaitez un livre qui démocratise la pratique de la méditation et de la pleine conscience, je vous le conseille vivement!



Atelier d'écriture - Mon corps, ma beauté & moi





Me Contacter pour plus d'informations :

Tu souhaites en savoir plus sur le processus créatif, ou le déroulement d'un atelier ? Contacte-moi.

Site web

https://belleoplurielle.com/contact/

A propos des dates :

Nous vivons actuellement une phase de confinement. Il se peut donc que les premiers ateliers d'écriture se fassent en ligne (via un Facebook live, par skype ou zoom). Je vais prende le temps de voir la meilleure option.

L'écriture joue un rôle essentiel dans ma vie de femme, d'acompagnatrice du féminin et en tant qu'auteure. Aujourd'hui je désire partager ma passion pour l'écriture. C'est pourquoi j'ai décidé de mettre en place des ateliers d'écriture autour de la thématique du corps et des beautés féminines.

Quel rapport entretiens-tu avec ton corps ? Quel regard portes tu sur toi et sur la beauté que tu incarnes ? Ton corps te parle. Il t'envoie des messages. En apprenant à l'écouter, tu découvriras peu à peu ses secrets, ses besoins, ses forces et ses limites. En affinant cette écoute il deviendra un allier précieux!

L'écriture est un merveilleux outil pour libérer ta créativité et affiner l'écoute de tes ressentis. Avec mes ateliers d'écriture autour de la thématique du corps et des beautés, je te propose un espace d'exploration et de re-connexion à ton essence féminine.

Ta beauté est unique! Lorsque ta plume prend le relais pour s'exprimer, elle sublime, valorise et révèle ces atouts qui te sont propres. Face à ta création, tu accèdes à une nouvelle dimension de ton être.

Pour t'accompagner dans cette démarche de valorisation créative et bienveillante, je lance les ateliers d'écriture « *Mon corps, ma beauté & moi »* pour que ta plume puisse dessiner les contours de ta féminité tout en douceur.

Atelier Danse-théâtre



De soi à l'autre, de l'individuel au collectif. Se mettre en mouvement, danser, se mettre en scène, jouer son « je », s'explorer, se découvrir, interagir, partager. Cet atelier se veut une rencontre entre les pratiques de la danse et du théâtre au service d'une mise en émoi du corps et de l'esprit. Il est actuellement en cours de création en collaboration avec Robin SCIASCIA.

Atelier de Danse thérapie



Qu'est ce que la danse thérapie?

La danse thérapie est une pratique psychocorporelle au service de l'expression de son mouvement intérieur. Son approche consiste à offrir un espace dansant d'exploration sécurisant et ludique. Elle se pratique en séance individuelle ou collective et permet au corps de devenir l'interface d'une prise de conscience de soi dans toutes les dimensions de son être.

La danse thérapie offre un espace de libération de tensions et de blocages émotionnels ou physiques inscrits dans la mémoire corporelle. Sa pratique permet de reconnecter avec sa créativité et sa joie de vivre, tout en exprimant par le biais du corps et de sa chorégraphie intérieure des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement.

L'accompagnement bienveillant permet à chaque participante de laisser s'exprimer en douceur ce qui se libère, ce qui se raconte à travers chaque chorégraphie personnelle.

Les ateliers de danse thérapie que je propose sont une pause dansante et relaxante pour vous ressourcer et faire le plein d'énergie. Ces ateliers s'adressent à toute personne désireuse d'explorer son mouvement intérieur pour laisser s'exprimer librement sa créativité.

Déroulé d'une séance & Bienfaits

Tu n'as pas besoin de " savoir danser ". En effet avec la pratique de la danse thérapie la quête n'est pas celle de la technicité mais plutôt celle de l'exploration de ton mouvement intérieur.

Une séance (individuelle ou collective) dure 1h et se tient au sein d'une salle de danse ou de yoga. Ses bienfaits sont nombreux :

- Valorisation de l'estime de soi
- Travail sur le schéma corporel
- Développement de la créativité
- Augmentation de la joie de vivre
- Amélioration de la confiance en soi
- Amélioration de la coordination, de la circulation et du tonus musculaire
- -Libération de tensions & de blocages

- Belle ô pluri'elle -



www.belleoplurielle.com

Un grand merci à toi pour cette lecture et le temps que tu y as consacré. J'espère sincèrement que ce premier numéro de mon mini webzine t'a plu. Il me tarde de créer le second numéro pour la période estivale car je me suis bien amusée et que j'adore partager ma vision sur les beautés féminines!

En attendant je t'invite à me suivre sur les réseaux sociaux :



Nous sommes Belle ô pluri'elle!



@belleoplurielle.coaching



@Belleoplurielle



Belle ô Pluri'elle I Coach pour femmes



Belle Ô pluri'elle