

🌀 **Thaïs Louguet** 🌀

Accompagnement sensible et émotionnel

Praticienne EFT - Nutrithérapeute



🌀 **Nourrir Nos Corps !** 🌀

**Prendre le plus grand soin qui soit de nous !**

S'éveiller, ré-harmoniser et nourrir  
l'**Amour** que l'on se porte à soi-même,  
dans tous nos corps.

Soigner les liens blessés entre ces différents corps, notamment dans le  
réajustement de **NOS nourritures**.

Reconnaître, cultiver, honorer et jouir pleinement du **Bonheur** omniprésent!

Cesser d'alimenter ce qui limite ce bonheur.

Cultiver la **Pleine Conscience** de notre lien à la vraie nature  
(et non plus au film!)  
de tout ce qui nous entoure.

Identifier l'**ego** et s'en désidentifier  
afin de reprendre

**notre juste place en nous-même**  
et dans la Vie !



## Qui suis-je ?

Depuis quelques années je suis surtout l'heureuse maman de deux enfants aujourd'hui de 13 ans et 5 ans (Bonheur et Merveille, à chaque instant !) et compagne d'un véritable Ange fait Homme !

Nous accueillons aussi chez nous les amis de passage des petits et des grands, un adorable chat qui partage ma vie depuis 16 ans (dans une forme éblouissante !), deux jolies poules et un coq, des arbres fruitiers, oiseaux et insectes, plantes sauvages et cultivées dans le jardin et de jolis petits poissons et escargots dans un aquarium !

### Mon parcours passé :

Toute jeune après 5 ans d'étude et 2 années de recherche de fin d'étude, j'ai passé en 1999 un Diplôme d'architecte à Villeneuve d'Ascq puis un Master en aménagement urbain et territorial pour les pays en développement en Italie... voyageant surtout en Europe, en Asie du Sud-Est et en Afrique de l'Ouest.

Mais j'ai vite senti que la Vie m'appelait ailleurs... ICI, MAINTENANT !!!

Après avoir quitté mes activités professionnelles en architecture et urbanisme, après avoir ouvert puis fermé le restaurant biologique (La Cantine, à Roubaix) que j'ai ensuite tenu pendant un peu plus de quatre ans, déjà maman de mon premier enfant et ayant traversé, tant dans la joie que dans le chagrin, les chemins inattendus et bouleversants de la Vie... j'ai un jour fait le choix de prendre profondément soin de moi... et de reprendre des études pour aller vers moi-même, vers ce qui m'appelait profondément : **le soin à soi et à l'autre dans la conscience profonde que nous ne sommes pas séparés de ce qui nous entoure, mais bien reliés dans une interdépendance vitale et vertueuse!**

### Formations, Pratiques, Expériences :

J'ai donc une formation initiale de **nutrithérapeute** (FLMNE - Faculté Libre de Médecine Naturelle et Ethnomédecine, de 2010 à 2012).

Mes réflexions et orientations en matière de santé et d'alimentation sont éclairées jusqu'à aujourd'hui par Jean Valnet, Catherine Kousmine, Raymond Dextreit, Roland Fietta, Thierry Casasnovas, ...

Une formation de **praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques, notamment auprès de Bianca Von Heiroth en 2012) est venue très naturellement compléter cette formation initiale et ma pratique personnelle, maintenant d'une dizaine d'année, de **l'accompagnement psycho-émotionnel** et de la **visualisation** (Ecole In-Tuition, de 2007 à 2013), de la **méditation**, de la **relaxation**, de la **parole aimante**, de **l'écoute profonde**, particulièrement (depuis 2012) dans la tradition transmise par Thich Nhat Hanh.

En plus des enseignements de Tich Nhat Hanh et des moines et moniales du Village des Pruniers et de la Maison de l'Inspire, je suis également très touchée et nourrie par l'écoute, la lecture et l'étude des travaux de Annick de Souzenelle, Charles Raphaël Payeur, Alexandre Jollien, Osho, Alice Miller, ... pour ne citer qu'eux !

J'ai fondé l'association « **Prendre Soins de Nous !** » à caractère philanthropique, humaniste et social, qui a pour objet **d'ouvrir à chacun une possibilité de prendre soin de nous et/ou d'apprendre à prendre soin de nous, en vue d'accroître et de pérenniser notre bien-être personnel et collectif.**

L'association propose pour ce faire des rencontres, des conférences, des ateliers, des séminaires, des stages, des animations et autres actions, animés par des personnes compétentes dans le domaine du Bien-Être, de l'Autonomie au soin de soi, de l'Epanouissement Personnel et Collectif, etc...

J'y anime pour ma part depuis 2015 de façon régulière des séances de relaxation statique, méditation pleine conscience, respiration consciente, Qi Gong bâton et autres outils de relaxation active, cercles de paroles, conférences, ateliers pratiques, stages et séminaires.

### **Mon engagement auprès de mes enfants... et de la maman que je suis !**

Après la scolarité de mon plus grand fils essentiellement passée dans des écoles (maternelle et primaire) à pédagogie alternative (Steiner), sauf deux années en école conventionnelle, nous avons fait le choix de remettre en question l'adéquation du système scolaire (conventionnel et alternatif) à la Vie de l'enfant (tant mon aîné que mon plus jeune enfant), de sa famille (nous !) et plus globalement de la société dans laquelle nous évoluons, et de quitter le système scolaire pour prendre soin de mon grand enfant alors en souffrance scolaire.

Depuis 2015 nous faisons l'expérience familiale de l'instruction en famille.

Mon fils aîné n'a pas repris l'école à la rentrée de CM2, et mon plus jeune fils n'a jamais été scolarisé.

Nous avons commencé cette expérience d'IEF (instruction en famille) en faisant le « tour de la France » à trois (mes deux enfants et moi-même) pendant 5 mois à vélo et autres moyens de transport, avec différents fils conducteurs comme celui par exemple de visiter tous les sites et collections paléontologiques accessibles au public (le centre d'intérêt principal de mon plus grand fils à l'époque). Faisant partie de divers réseaux de voyageurs (SERVAS, Amis de la Nature, Cyclo accueille Cyclo, Warm Shower, Couch Surfing...), nous avons choisi de ne loger que chez l'habitant pendant tout ce long voyage afin de rencontrer « L'AUTRE », dans sa réalité différente de la nôtre, dans sa culture, ses habitudes, ses centres d'intérêts, ses activités, sa richesse, sa souffrance parfois... En plus des visites tout au long de notre chemin et la découverte des paysages et trésors locaux, nous avons rencontré des situations et des personnes très variées qui ont aiguisé en nous cette confiance en la Vie et en nos capacités de nous harmoniser à elle en toutes circonstances !

**L'école de la Vie est d'une richesse et d'une générosité inattendue !**

Actuellement, en plus de ma vie de maman auprès de mes enfants dans leurs élans, leurs bonheurs, leur créativité, leurs difficultés, leurs apprentissages autonomes, ... mon activité principale se décline de deux façons : à travers **l'accompagnement individuel psycho-émotionnel holistique depuis 2010** et mon **engagement important auprès de l'association « Prendre Soins de Nous ! » depuis 2015.**

À cela vient s'ajouter depuis cette année 2018 **mon engagement dans la création de l'Association et de l'École Inspirée**, enthousiasmée par un projet qui rassemble autant de valeurs que nous partageons en famille (bienveillance, pleine conscience, ouverture d'esprit, respect de la personne quel que soit son âge, attention aux rythmes physiologiques de chacun, relation à l'environnement, préservation des libertés de choix individuels et collectifs, ...).

Ce projet répond à certains besoins que nous rencontrons (et partageons avec d'autres familles en IEF), en tant qu'enfants et adultes, notamment celui d'avoir des temps et un lieu (intérieur et extérieur) où se retrouver avec d'autres enfants/familles, pour partager des moments de vie, d'activité et de présence ensemble ou seuls mais non séparés les uns des autres, tout en veillant à respecter aussi nos besoins de repos, de solitudes, de calme, chacun pouvant vaquer à ses activités ou non-activités, en les partageant ou non avec d'autres, ou en participant aux activités de tiers, régulièrement ou ponctuellement.

Bref prendre soin de soi, des autres, de notre relation à ce/ceux qui nous entourent, **vivre la Vie qui vit** et en recevoir le flot continu d'enseignements et de cadeaux à travers les expériences qui nous sont proposées de vivre à chaque instant !

🌀 **Thaïs Louguet** 🌀

31 rue Gutenberg, 59390 Lys-lez-Lannoy

09.86.71.72.28

[nourrirnoscorps@gmail.com](mailto:nourrirnoscorps@gmail.com)