

LES NANOTOURISTES

L'ACTU ILLUSTRÉE PAR LES NANOBLOCKS, LES MINIBRIQUES QUI CASSENT LES MURS.

N° 2 | MARS / AVRIL 2023

En altitude Entre montagnes et skylines

*Entrepreneur(e)s, artistes,
passionné(e)s...
À la découverte des hauteurs
à travers leurs yeux.*



Rubriques
illustrées
par des
nanoblocks.





La Nano-image.

Des stupas dans l'Himalaya, monuments où sont enfermés une relique de Buddha
(Photo du dessous prise par Squirrel_photos sur Pixabay).



EDITO

Bienvenue dans ce 2ème numéro du webzine **Les Nanotouristes** !



Il y a deux mois, vous découvriez le 1er numéro du webzine Les Nanotouristes. Des articles, interviews et expériences illustrés par des nanoblocks. Diffusé et repartagé sur les réseaux sociaux, ce nouveau média a rencontré son public et se veut toujours plus curieux des passions, métiers ou voyages de celles et ceux que je ne remercie jamais assez de nous les partager et de participer à ce projet des Nanotouristes.

Dans ce nouveau numéro, nous partons en altitude ! Les sommets français ou ceux de l'Himalaya, les gratte-ciel monumentaux de New-York ou les paysages montagneux en bord de plage, chaque page vous fera lever la tête vers un voyage unique.



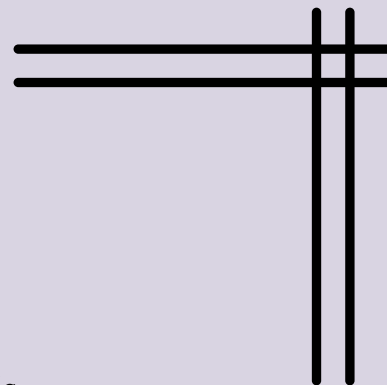
Détendez-vous,
les sommets vous attendent...
3, 2, 1...Décollage !

Arnaud Girardin
Instagram : @lenanotouriste
www.lenanotouriste.fr

LES **NANO**TOURISTES
WEBZINE

SOMMAIRE

JANVIER-FÉVRIER 2023



- 2 La Nano-image
- 3 Edito
- 6 L'équipage du mois
- 7 Le trajet du mois
- 8 L'actu insolite par les drapeaux.
- 9 Perpète les oies
À Hallstatt avec Alexandre, travel-planner.
- 13 Hôtels du monde
Le Marina Bay Sands à Singapour.

14 La grande interview avec Marina
Au milieu des montagnes et de la nature.

20 Coutumes d'ailleurs
La nuit des boxeurs.

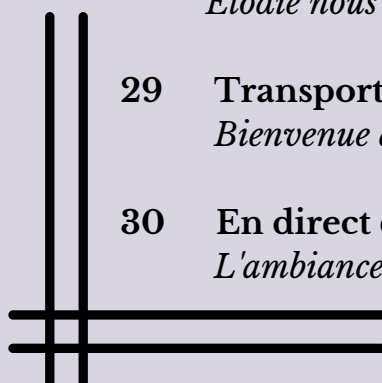
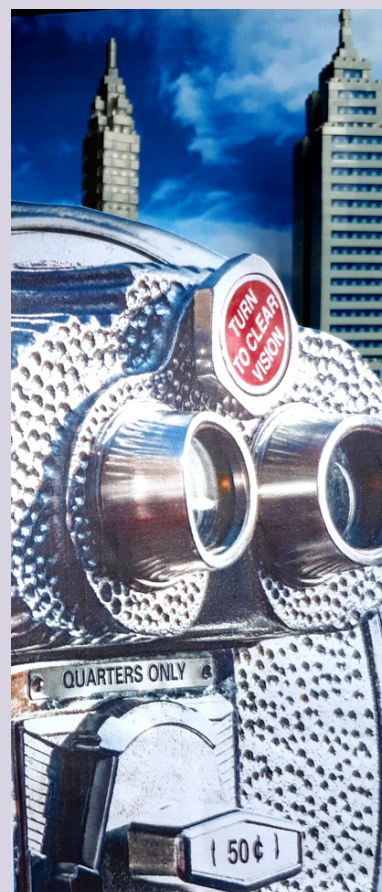
21 D'art et de briques

22 New-York & moi...
Expo-photo de Lorraine à Paris.

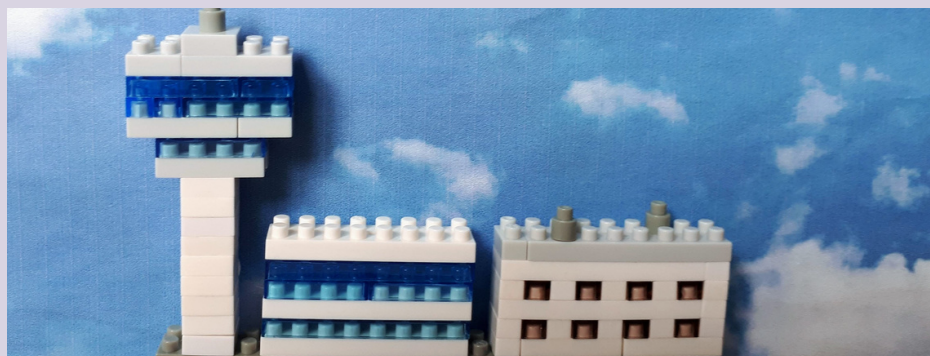
26 Muay-thaï.
Elodie nous initie à la boxe thaï.

29 Transports mythiques
Bienvenue dans les ascenseurs de Valparaïso !

30 En direct de...
L'ambiance et la vibe d'Holguin avec Luis.



- 32 **Bien-être**
- 33 **Yoga avec Julie : la respiration**
- 36 **Les mémoires akashiques avec Laure**
- 41 **Neurosciences et intelligences pour les métiers de la montagne avec Myriam**
- 45 **Para(na)normal**
Hantise à l'Empire State Building..
- 46 **En vacances avec mon nano**
Mélo nous fait voyager avec son nano et ses stories : Chypre.
- 50 **Nano-Musée**
Le Kunstmuseum de Vaduz .
- 51 **Fil rouge**
La 301 Raid Team qui participe à l'Europ'Raid. Leur voiture.
- 52 **Vie Sauvage**
- 53 **Nano-Recette**
Le burger, ses origines et la recette de Jessica.
- 55 **Nano-Jeux**
- 57 **Nano-Boutique**
Code promo pour acheter des nanoblocks.
- 58 **Nano-Astro**
L'horoscope de Valériane pour les 2 prochains mois.



LES NANOTOURISTES

WEBZINE

L'ÉQUIPAGE DE CE NUMÉRO

par ordre alphabétique

301 Raid Team

Julie Detry

Elodie Homerin

Alexandre Marsault

Myriam Marsault

Marina Mathieu

Valériane Millot

Jessica Parise

Mélodie Parpex

Lorraine Remise

Luis Miguel Velasquez

Laure Vinatier

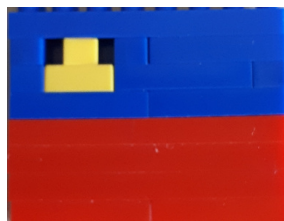
Le trajet de ce numéro



**Plus de 32 000 km dans les les 2 hémisphères.
12 fuseaux horaires traversés.
3 continents traversés
(Europe, Asie, Amérique Nord).
Des micro-états comme étapes
(Liechtenstein et Singapour).**

L'actu insolite par les drapeaux

Des coutumes et faits insolites illustrés par le drapeau en nanoblock de leur pays de provenance.



Le Liechtenstein :

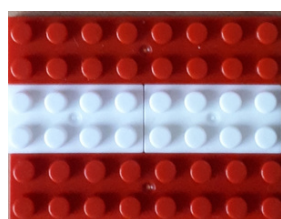
Drapeaux

Les drapeaux du Liechtenstein et d'Haïti furent longtemps identiques sans que personne ne s'en rende compte.

Ce n'est qu'en 1937 que la couronne fut ajoutée sur le drapeau du Liechtenstein. L'équipe nationale aux Jeux olympiques de 1936 s'est rendu compte par hasard de la similarité de leur drapeau avec celui d'Haïti.

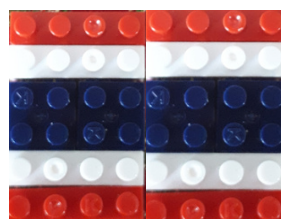
Séisme

En 2022, réunis à Vaduz, la capitale de cette principauté alpine de 40 000 habitants nichée entre la Suisse et l'Autriche, les élus débattaient de la mise en place d'un plan de sécurité en cas de séisme quand Deux secousses d'une magnitude de 2,1 et 3,9 sur l'échelle de Richter ont été enregistrées en l'espace de quelques minutes. L'épicentre a été situé à 3 kilomètres de profondeur sous Vaduz.



L'Autriche :

Le drapeau autrichien est l'un des plus vieux drapeau nationaux au monde. Il date de 1191, quand le duc Léopold V combattit à la bataille d'Acroë lors de la troisième croisade.



La Thaïlande :

Situé au cœur de Bangkok, le MahaNakhon est le plus haut gratte-ciel de la capitale et du pays.

La tour mesure 314,2 mètres de hauteur et comprend 75 étages, où se trouvent des logements, des boutiques, des restaurants, des bars et l'hôtel The Ritz-Carlton Résidences.

Perpète les oies

Les avis et l'expertise d'Alexandre, travel planner, qui nous emmène aux 4 coins du globe, à Perpète les oies pour un maximum d'immersion. Pour ce numéro, l'oie vous emmène en Autriche à Hallstatt.



Perpète les oies Hallstatt avec Alexandre



*Bonjour ! Je suis
Alexandre, de*

*Perpète
les oies*



À mon sujet

J'ai 44 ans, je vis à Joué-les-Tours et je suis Travel Planner

Travel Planner, quésako?

C'est un organisateur / planificateur de voyage sur mesure. Je pars d'une page blanche pour créer votre voyage de A à Z selon votre budget, vos besoins et envies.



En plein dans la thématique tourisme que notre Nanotouriste souhaite donner à ce webzine n'est-ce pas ?

CONTACT



contact@perpetelesoies.com



www.perpetelesoies.com



perpetelesoies_travelplanner



perpète les oies

Perpète les oies Hallstatt avec Alexandre



*Ce mois-ci votre voyage à perpète les oies fait étape à Hallstatt en Autriche que j'ai eu la chance de visiter.
Alors en route...*



Cadre naturel

Hallstatt c'est avant tout un cadre naturel superbe et spectaculaire qui marque le visiteur quand celui-ci arrive à l'entrée de la petite ville. Vous êtes entourés par les impressionnantes Alpes autrichiennes (le massif du Dachstein) et son lac aux eaux limpides, rendant l'endroit merveilleux pour y flâner.

Les sommets se reflètent dans le lac, tandis que les barques et bateaux font leurs va-et-vient quotidiens sur l'eau, escortés par les cygnes.



Le village



En pénétrant à pied dans le village (les parkings se situant aux extrémités de celui-ci pour rendre les rues piétonnes), vous pourrez vous balader dans de petites rues étroites et fleuries comme seule l'Autriche sait le faire.

L'image du village est digne d'une carte postale et le rend romantique à souhait. Surtout quand vous vous trouvez sur la petite place centrale non loin de l'église, où vous verrez de jolies façades colorées et fleuries.

Autre endroit magique et mystique à contempler, le cimetière d'Hallstatt, d'où vous aurez une vue dominante et panoramique sur le lac dans un site plein de poésie.



Perpète les oies Hallstatt avec Alexandre

Chose surprenante que vous pourrez aussi constater ailleurs en Autriche, certains pots de fleurs sont remplacés par des chaussures de randonnées dans lesquelles sont plantés géraniums, pétunias et anthémis... À la fois drôle et original.



Le tourisme



Hallstatt attire de nombreux touristes chaque année grâce à ses paysages pittoresques et à ses activités de plein air telles que la randonnée et le ski.

La petite ville compte également quelques attractions touristiques, comme son musée, qui présente des expositions sur l'histoire de la ville depuis le néolithique, ainsi que d'anciennes mines de sel (l'or blanc de la ville pendant longtemps). Elles offrent une expérience unique de voyage dans le temps.

Enfin, Hallstatt propose aussi un riche agenda d'activités culturelles et artistiques telles que des concerts et des festivals tout au long de l'année.

Bien sûr, l'UNESCO n'a pu résister à inscrire le village à son patrimoine mondial en 1997. Inscription largement méritée, croyez-en l'oie !



Dernière chose à vous préciser, pour les plus courageux, Hallstatt peut aussi s'apprécier de haut et même de très haut ! En effet, vous pouvez observer la ville à 2109 mètres d'altitude depuis la plateforme d'observation surnommée les 5 doigts. Comme son nom l'indique, la plateforme possède 5 doigts (sorte de plongeurs avancés dans le vide) permettant une vue extraordinaire et dégagée sur l'ensemble du lac et la petite commune. Un moment unique à vivre par temps dégagé pour ceux qui n'ont pas le vertige. Vous vous sentirez alors l'âme d'une véritable oie voyageuse !

Néanmoins, écrire sur Hallstatt n'est pas suffisant, car Hallstatt est une expérience à vivre pour sa beauté, son calme, son romantisme et sa douceur de vivre.

Je ne peux donc vous conseiller qu'une seule chose : y aller. Vous vivrez la dolce vita autrichienne.

Et puis ce n'est quand même pas si loin, c'est à perpète lès oies !

P.S : envie de visiter Hallstatt où un autre endroit du monde ? Contactez-moi !



LES NANOTOURISTES

WEBZINE

Hôtels du monde

Un hôtel original où séjourner ! Que ce soit au niveau de l'architecture ou des services, les établissements de cette rubrique ne vous laisseront pas indifférents.

Zoom sur le Marina Bay Sands (Singapour).



Bienvenue à Singapour !

Le Marina Bay Sands dispose de la plus grande piscine à débordement au monde sur son toit-terrasse : l'Infinity Pool qui a pour dimensions 150 mètres de longueur et 12 400 m², à 200m de hauteur.

L'hôtel se répartit sur 3 tours de 55 étages chacune.
Vaste choix parmi 2560 chambres.

20 restaurants, un casino et un musée.

Les baies vitrées garantissent une vue panoramique sur la ligne d'horizon de Singapour.

Selon la saison, le type de chambres et les différentes options que vous voudrez ajouter à votre nuitée, il vous en coûtera entre 580 et 920€ en moyenne par nuit.

La grande interview avec Marina

Au milieu des montagnes et de la nature.

Propos de Marina Mathieu recueillis par Arnaud Girardin.

Crédit photos Marina Mathieu. Photo nanoblock d'Arnaud Girardin



Lac Nègre dans le parc national du Mercantour 2 354 m altitude

Rencontre avec Marina Mathieu qui nous partage sa passion pour les montagnes et la randonnée. Un bon bol d'air pur au sein de la nature qui oblige à l'humilité et au respect de la faune et la flore qui nous entoure...

1. Comment t'est venue la passion de la randonnée en montagne?

La passion de la randonnée en montagne je la dois à ma mère.

J'ai vécu jusqu'à mes 22 ans dans les Hautes-Alpes. Quand j'étais adolescente, ma mère partait souvent en montagne, que ce soit pour randonner ou pour aider à monter les vaches de son frère à Vars.

Elle revenait toujours avec de belles photos de Dame Nature. Cela me donnait envie mais à l'époque je n'étais pas très motivée à la suivre.

La passion de la randonnée m'a été venue bien plus tard vers mes 20 ans.

Ma mère c'est une guerrière, elle m'a quasiment élevée seule. Je suis fière d'elle, j'ai toujours été impressionnée de toutes les randonnées qu'elle a pu faire malgré son âge.

Je suis heureuse qu'elle m'ait transmis l'amour de la montagne mais aussi l'amour de la nature en général.

La grande Interview : Marina Mathieu



2. Que ressens-tu quand tu es au milieu de toutes ces montagnes? Quels sont les "vibes" que te transmet la nature ?

Qu'est-ce qu'on ressent quand on est à la montagne ?

Beaucoup d'émotions se mélangent.

Pour ma part, je me sens sereine, apaisée, détendue.

La montagne a un effet thérapeutique, anxiolytique.

On se laisse bercer par la vue de ces drôles de dames immenses et majestueuses.

Ce calme, ce silence.

Beaucoup d'excitation aussi, quand on a la chance de rencontrer une horde de chamois ou de bouquetins.

Arrivée au sommet, il m'arrive parfois de pleurer, je me décharge de toutes mes émotions négatives.

Il m'ait aussi arrivé de ressentir de la peur; la montagne ce n'est pas que de jolies paysages. Il peut arriver qu'elle vous fasse peur, avec ses bruits d'éboulement, un terrain verglaçant, une pente vertigineuse.

Le plus difficile c'est de retourner à la réalité de la vie quotidienne après une bonne journée en montagne.

***"..je me décharge de toutes mes
émotions négatives..."***

3. Dans quels pays différents as-tu randonné et quels ont été les paysages les plus mémorables à tes yeux?

Je n'ai pas pu encore randonner dans un autre pays que la France, mais j'ai randonné dans 3 parcs nationaux différents, les Écrins, le Mercantour et les Pyrénées.

Ma randonnée la plus mémorable, c'est celle que j'ai faite en juin 2022, dans le Parc national du Mercantour, première randonnée solitaire.

Direction Saint Martin Vésubie, départ du Boreon pour atteindre le col de Frémamorte.

La veille, j'ai vérifié trois fois mon sac, trois fois mon itinéraire. Les six premiers kilomètres je les connaissais déjà, mais au-delà, j'étais en terre inconnue.

L'excitation et l'inquiétude se mélangeaient.

Je ne pensais pas aller jusqu'au bout, et finalement je suis même allée tenter la cime Frémamorte. Malheureusement, je n'ai pas réussi à aller jusqu'au bout car assez vertigineux pour une première randonnée solo et j'ai préféré jouer la sécurité.

De là-haut, on a deux vues : un côté italien, et un côté français.

Des deux côtés, des lacs et un paysage rocailleux, et un joli sommet côté Italie, : l'Argentera qui culmine à 3297m d'altitude. Un spectacle envoûtant.

Au retour de la cime Frémamorte, je n'arrive pas à en croire mes yeux.

Bébé bouquetin ! Nos regard se croisent, je m'avance un tout petit peu histoire de ne pas trop l'effrayer.

Et la deuxième surprise, en contrebas, un bout de corne pointe son nez.

Monsieur bouquetin qui tape sa meilleure sieste au soleil.

Je profite de l'instant, je les contemple.

Puis d'un coup, un bruit au dessus de ma tête, un bruit pas très rassurant, des bruits d'éboulement de pierre.

Troisième surprise, Madame bouquetin, est de la partie aussi.

Elle rejoint son bébé, et j'avais les larmes au yeux, la famille au complet avec une jolie vue sur les lacs italiens.

Cette image restera gravée dans ma mémoire, ma première randonnée solitaire, avec une jolie surprise à la clef.

A savoir, en octobre 2020, la tempête Alex a frappé la vallée de la Vésubie, de la Roya et de la Tinée, provoquant de gros dégâts, cela me fait toujours de la peine de voir certains sentiers dévastés, mais aussi, les habitations. J'ai toujours une grosse pensée pour les habitants de cette vallée quand je pars randonner là-haut.

***"Cette image restera gravée dans ma mémoire,
ma première randonnée solitaire,
avec une jolie surprise à la clef."***



Vue du petit Mounier
Parc national du Mercantour

4. Tu préfères la montagne en hiver ou en été ?

On a le droit de répondre les deux ?

En vrai, ce sont deux paysages différents et deux sensations différentes quand on randonne en été ou en hiver.

J'ai un petit penchant, pour l'hiver, quand ses jolies dames portent leurs manteaux blancs. Elles sont si élégantes comme ça.

Le combo ultime pour moi c'est, le manteau de neige et un ciel chargé de couleur grise, ça donne un côté apocalyptique magnifique, on dirait que le ciel va nous tomber sur la tête, j'adore et je les trouve plus majestueuses comme ça.

5. Est-ce que tu t'entraînes pour randonner ?

Je ne m'entraîne pas particulièrement.

En randonnée, le plus important, c'est d'y aller à son rythme, savoir faire des pauses, bien s'hydrater, s'apporter les bons nutriments dont on a besoin avant, pendant et après la randonnée.

Après, c'est sûr que pour aller toujours plus loin, toujours plus haut, il faut en faire souvent pour ne pas perdre le rythme.

6. La randonnée que tu rêves de faire un jour ?

Randonner en Patagonie !!!

Il y a tellement de choses à voir, des paysages diverses et variées, des steppes arides, des prairies, des désert, fjords glacières, des forêts...

Et surtout aller voir le Fitz Roy !

**La grande Interview :
Marina Mathieu**

7. Enfin, le fil rouge de ce webzine est le nanoblock. Donc quel objet, monument, animal ou autres voudrais-tu avoir en nanoblock?

Un chamois ou un bouquetin en nanoblock c'est possible ?



Vue du sommet nord de la Mortice 3186m altitude dans les Hautes-Alpes



Lac balaour Parc national du Mercantour

La grande Interview : Marina Mathieu

Règles à suivre dans les parcs nationaux :

Ne pas cueillir ou prélever : plantes, cailloux, insectes etc.

Ne pas amener d'animaux domestiques (chien, chat etc).

Ne pas laisser ses déchets.

Ne pas troubler la tranquillité des lieux (hurler, amener des drones etc).

Ne pas allumer de feux.

Ne pas nourrir les animaux sauvages.

Rester le plus possible sur les sentiers balisés, l'odeur humaine n'est pas au goût de tout le monde en ces lieux.

Dans certaines zones, Il est interdit d'utiliser des cannes ou bâtons de marche ferrés (sauf en les protégeant par les embouts en caoutchouc adaptés).

Depuis la pandémie COVID, certains se sont trouvés une nouvelle passion sans en connaître les règles. J'invite ces personnes à lire ceci, la nature nous accueille, on est chez elle, donc soyez prudents et respectez la svp.



**Pour en savoir plus sur la montagne
et rejoindre l'univers de Marina,
rendez-vous sur :**



Marina Mathieu (@anirammarina_0506)

• Photos et vidéos Instagram

Coutumes d'ailleurs

Découvrir une culture et un pays à travers ses coutumes, fêtes et traditions.

En route pour la Thaïlande à la découverte d'une légende de boxe thaï.



Nai Khanom Tom est un soldat siamois du XVIII^e siècle célèbre pour ses exploits contre les armées birmanes.

En 1767, il fut capturé et emprisonné par les armées ennemies lors du pillage de l'ancienne capitale siamoise, Ayutthaya.

En 1774, il participa à un tournoi organisé par les soldats birmans et combattit dix des meilleurs soldats ennemis et en battit neuf. Le roi Mangra connu sous le nom dynastique de Hsinbyushin, le troisième roi de la dynastie Konbaung de Birmanie fut l'un des premiers à applaudir le vainqueur du tournoi et lui rendit sa liberté.

Le roi Mangra aurait déclaré lors de la victoire de Nai Khanom Tom : « *Chaque partie de ce Siamois est bénie avec du venin. Même avec ses mains nues, il peut faire tomber neuf ou dix adversaires.* »

Aujourd'hui encore, Nai Khanom Tom est un guerrier vénéré par l'ensemble des pratiquants de Muay Thaï. Un jour de fête, "La Nuit des Boxeurs", a même été instauré, ce qui est, évidemment, l'occasion d'organiser de grands combats.

Art et de **BRIQUES**

*Cinéma, théâtre, musique, chanson, scène, stand-up, littérature, sports...
La rubrique qui met en valeur les artistes talentueux d'aujourd'hui.*

Photographie et sport pour aborder le printemps :



Escapade photographique à New-York.

***Lorraine Remise nous fait découvrir New-York
à travers son objectif.***



***Elodie nous initie à la boxe thaï, un sport
praticable pour tout le monde.***

***“ On peut se faire plaisir, se défouler,
uniquement pour du loisirs...” ”***

New-York & moi...

Exposition numérique et argentique avec Lorraine Remise.

Crédit photos Lorraine Remise et Arnaud Girardin.



New-York, Paris, Lorraine, la photographie... direction le 10ème arrondissement de Paris pour une expo à découvrir absolument avant le 31 mars.

C'est au 106 rue La Fayette à Paris, que j'ai rencontré Lorraine Remise pour me plonger dans son expo photo argentique et numérique *New-York & moi...*

Nous nous trouvons dans une des deux boutiques Négatif+ présente à Paris. Un laboratoire photographique où l'on peut y développer des pellicules, effectuer des tirages, des agrandissements ou encore des encadrements. L'endroit idéal pour une expo photo.

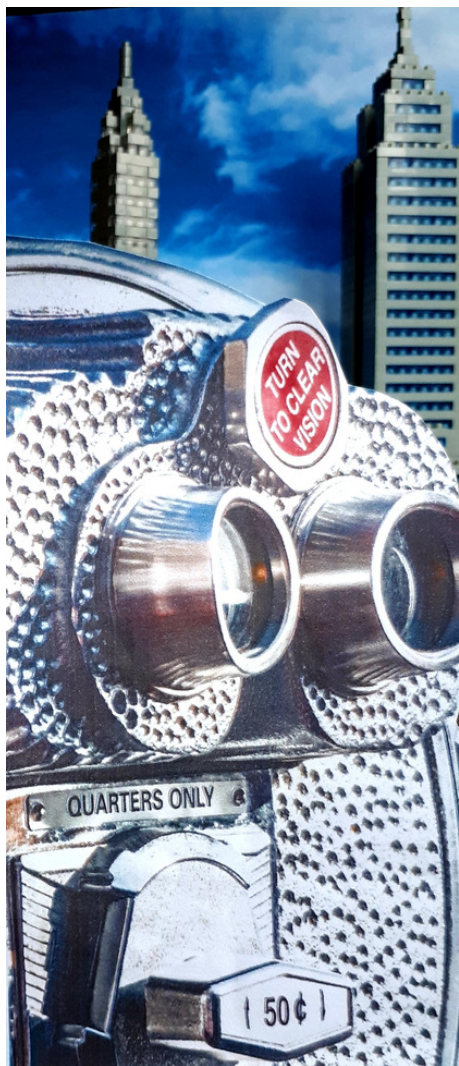
Avant de redécouvrir New-York à travers les yeux de Lorraine, j'ai envie d'en savoir plus sur sa personne et son art.

Issue elle-même d'une famille d'artistes, elle reçoit en héritage créativité et détermination à vivre de son art. Elle commence par dessiner et photographier dès son plus jeune âge et avance depuis au gré de ses envies, nourrissant ainsi sa vocation créative. N'ignorant pas cependant toute la difficulté à vivre d'une telle passion et à la valoriser à travers le prisme de notre époque.



Arts visuels (dessin, peinture, graphisme, photo), acting dans des courts-métrages, modèle pour photographes et peintres, Lorraine décline son art sous plusieurs formes et le fait partager aux petits et grands lors de ses ateliers créatifs intitulés *Créa Vivre*.

D'art et de briques : New-York & moi...avec Lorraine.



Pour cette expo-photo de New-York, il faut remonter le temps jusqu'en 2018, date de son premier séjour dans la ville américaine, qui ne dure que huit jours avant trois autres beaucoup plus longs d'un mois chacun et dont le dernier, en 2022, est à l'origine de l'expo.

Lorraine photographie selon son état d'esprit et au hasard de ses promenades. Elle aborde la photo comme le dessin et cela se remarque notamment sur les photos avec les lumières, le collage, les lignes graphiques des immeubles, le cadre...

Si un de ses lieux préférés est Brooklyn, quartier qui l'a fait tombée amoureuse de la ville et où elle séjourne à chacune de ses venues, elle n'hésite pas à sortir des sentiers battus pour capter de nouveaux endroits plus méconnus dans les autres boroughs, capter autrement les endroits populaires ou qui lui sont familiers et découvrir cette métropole sous un angle différent.

Elle passe ses journées entre Manhattan et Brooklyn et photographie surtout de jour mais a expérimenté le jeu des lumières avec des captations de nuit.



Now and then

Parlons de l'expo en elle-même. Six photos de New-York dont... je ne vais pas vous parler.

Oui ! je vais vous laisser découvrir l'expo mais vous donner mon ressenti sur deux photos.

La 1ère est « Now and Then » qui m'a particulièrement marqué. Pour la petite histoire, j'ai vécu à New-York les 3 premières années de ma vie et j'y suis revenu plusieurs fois au cours de mes 41 ans.

D'art et de briques : New-York & moi...avec Lorraine.



Now and then

Cette photo illustre parfaitement ce que vous trouverez à New-York et ce que j'ai toujours vu à toutes les époques : des gratte-ciels, des bâtiments en brique orange, voire ocre, avec des échelles de secours sur les façades, sous un coucher de soleil nonchalant qui caresse les arêtes des buildings. On se croirait dans une peinture d'Edward Hopper qui représentait dans une partie de son œuvre les scènes de la vie quotidienne des américains.

Par ailleurs, les reflets des lampes qui éclairent l'espace de Négatif+ offrent une vision mêlant onirisme et réalité brute et ne gâchent en aucun cas le cliché.

Le support où sont accrochées les photos a aussi toute son importance : un mur de briques pareil à ceux que l'on peut apercevoir sur beaucoup d'immeubles new-yorkais (comme ci-contre) et dont certains affichent encore l'inscription fanée de quelque manufacture passée.

Un choix judicieux et adapté pour l'ensemble visuel de cette exposition.



Expo en partenariat avec Négatif+ et Revelles, qui prend en charge les tirages, encadrements et livraisons

**D'art et de briques :
New-York & moi...avec Lorraine.**



La deuxième photo est « New Perspective ». Elle vient ponctuer l'expo et si toutes les photos peuvent se découvrir dans le désordre, celle-ci conclut l'ensemble et le voyage de Lorraine avec la phrase « Now I have a new perspective ».

Le collage de cette phrase provient d'affiches et graffitis et sublime la rencontre entre l'artiste et New-York qui, dans sa présentation, nous dit "...c'était écrit sur les murs de la ville."

Une conclusion et un renouveau pour Lorraine face aux lumières de la ville qui dansent devant son objectif.

Nouvelle ville, nouvelles aventures, nouvelle dynamique dans sa vie mais surtout une ville qui lui a permis d'y exporter des projets artistiques autant que d'en rapporter de la matière. L'expo est un hommage, une déclaration d'amour, un regard autobiographique et le point de départ du choix du thème de l'expo.

Les quatre autres sont toutes aussi captivantes et il vous appartiendra d'y trouver quelles émotions elles vous procurent.

Mon escapade new-yorkaise s'achève et il est temps pour moi de poser la question fatidique à Lorraine : quel objet, lieu, animal ou autre chose voudrais-tu en nanoblock ?

Sa réponse : la tour Eiffel, les toits de Paris, un appareil photo, un café, un dinosaure. (Les toits de Paris...pas encore fait...work in progress).

En attendant de retrouver Lorraine pour d'autres expos et peut-être d'autres villes ou endroits du globe, vous pouvez continuer le voyage dans son univers :



lorraine remise



Lorraine Remise (@lorraine_remise) • Arts visuels

Muay-thaï avec Elodie

Propos d'Elodie Homerin recueillis par Arnaud Girardin.

Crédit photos Elodie Homerin et Arnaud Girardin pour la photo avec nanoblock



*Le muay-thaï, le kickboxing... des sports aux
origines géographiques lointaines dont va nous
parler la championne de France
Elodie Homerin.*

1. Elodie, tu es championne de France de muay-thaï dans ta catégorie, mais avant de parler de ta pratique de ce sport et de tes succès, pourrais-tu nous dire ce qu'est le muay-thaï pour celles et ceux qui ne connaissent pas?

Le muay-thaï c'est la boxe traditionnelle thaïlandaise!

C'est un sport national là-bas. C'est une boxe pied poing, avec des coups de coudes et coups de genoux, des techniques de clinch (corps à corps) et aussi de la projection. Les pratiquants sont les nak-muays.

Deux autres sports que je pratique, très proches du muay-thaï sont le Kick-Boxing où les seuls coups de pieds sont autorisés (pas de coups de genoux ni de coude) et le K1 où seul un coup de genou est autorisé.

Il y'a aussi le full-contact où les coups de pieds doivent se porter au dessus de la ceinture. Des fédérations connues en France en muay-thaï sont FFKMDA, APMT et IFMA au niveau mondial.

"Pour monter sur un ring, il faut un mental solide.."

D'art et de briques : Muay-thaï avec Elodie



2. Depuis quand fais-tu du muay-thaï et comment as-tu connu ce sport?

J'ai commencé le KB en 2007, j'ai tout de suite fais des compétitions et j'ai eu mon premier titre de championne de France Junior en 2008.

C'est grâce à ma mère qui m'a inscrite à la salle à Saverne en Alsace. Ça m'a tout de suite plu et je n'ai jamais arrêté depuis, à part quelques pauses pour mes 3 enfants et une autre avec le COVID.

3. Quelles sont les qualités principales à avoir ou développer pour pratiquer ce sport ?

Il faut de la rigueur, s'entraîner de manière régulière et une envie de se dépasser.

Pour monter sur un ring, il faut un mental solide.

4. Combien de temps par semaine consacres-tu à l'entraînement?

Je m'entraîne 5 à 7 fois par semaines si je suis en préparation pour un combat et ça peut aller jusqu'à 2 entraînements par jour, et 4 entraînements au minimum toute l'année.

5. Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui veut se lancer dans le muay-thaï ou un sport de combat?

C'est accessible à n'importe qui, tous les âges, hommes-femmes, c'est un sport complet et on n'est pas obligé de monter sur un ring. On peut se faire plaisir, se défouler, uniquement pour du loisirs.

D'art et de briques : Muay-thaï avec Elodie

6. Trouves-tu des similitudes entre le mui-thaï et la vie professionnelle ?

La rigueur et la persévérance.

7. À l'avenir, voudrais-tu te consacrer entièrement à la compétition ?

Non trop vieille (rires) ,et ça ne paye pas. On ne peut pas réellement en vivre en France.

8. Enfin, le fil rouge de ce webzine est le nanoblock. Donc quel objet, ou monument ou animal ou autre voudrais-tu avoir en nanoblock?

Un ring peut-être.



Pour suivre Elodie dans l'univers des sports de combats :

Elodie (@elodie_hmr) • Photos et vidéos Instagram

Transports mythiques

Trains, avions, tramways, taxis...

Découvrez un moyen de transport mythique à chaque numéro

Bienvenue à Valparaíso à bord des "ascensores".



Les funiculaires de Valparaíso, appelés localement ascensores, sont une des particularités les plus célèbres et les plus pittoresques de la ville de Valparaíso, au Chili. Ils ont été déclarés « Monuments historiques » par le Conseil des Monuments nationaux du Chili



Valparaíso est construite sur un grand nombre de collines (les cerros) encadrant une large baie. La déclivité importante existant entre les différents secteurs résidentiels et la zone littorale basse (connue sous le nom de plan) où se concentre l'activité commerciale, administrative, industrielle et portuaire, constituent une gêne considérable pour les déplacements. Les funiculaires sont un moyen de transport adapté à cette réalité géographique.



Photo de lebastias sur Pixabay

Le premier funiculaire de la ville, l'ascensor Concepción, date de 1883 et il fonctionnait alors à la vapeur. Aujourd'hui, Valparaíso compte quinze funiculaires, chacun d'eux reliant un des cerros au plan. Cinq d'entre eux sont propriété municipale, les autres appartenant à des entreprises privées.

Source : Wikipédia



**Rubrique en
français et espagnol.**

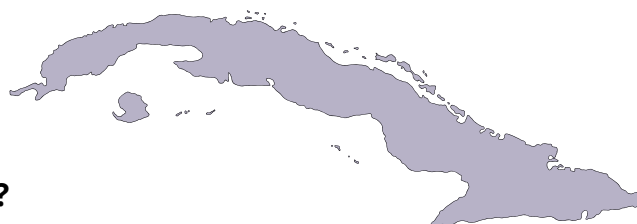


En direct de... Holguin (Cuba)

Avec Luis Miguel Velázquez

CUBANO VLOGS (@cubano_vlog) • Photos et vidéos Instagram

L'ambiance d'une ville à travers les yeux d'un(e) habitant(e).



1. ¿Qué paisajes hay en Holguín? *Quels paysages y a-t-il à Holguín ?*

Los paisajes que predomina las lomas y las mejores playas tropicales de la zona norte del país.

Les paysages sont dominés par les collines et les meilleures plages tropicales du nord du pays.

2. ¿Cuál es la mejor temporada para venir a Holguín? *Quelle est la meilleure saison pour venir à Holguin ?*

El verano es la mejor época para visitar a Holguín por sus playas de arena blancas y hermosas aguas azules.

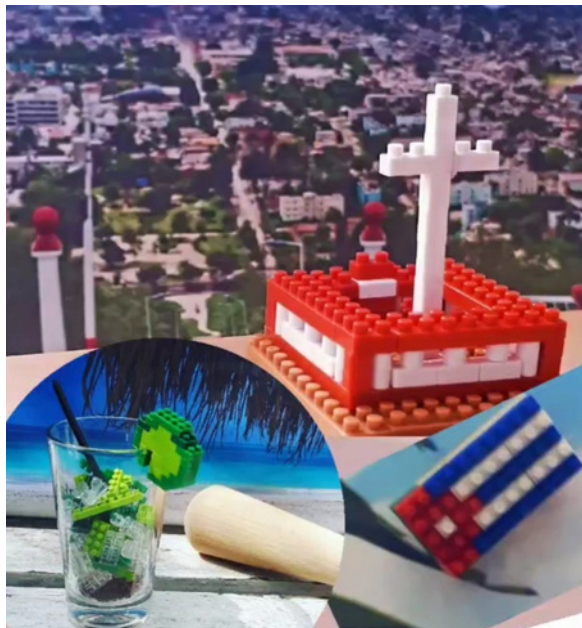
L'été est le meilleur moment pour visiter Holguin pour ses plages de sable blanc et ses belles eaux bleues.

3. ¿Hay muchos restaurantes y bares? *Y a-t-il de nombreux restaurants et bars ?*

Holguín tiene una gran variedad de de restaurantes, bares, paladares, hoteles y discotecas con una maravillosa gastronomía y excelente vida nocturna.

Holguín a une grande variété de restaurants, bars, paladares, hôtels et discothèques avec une gastronomie merveilleuse et une excellente vie nocturne.

**En direct de...
Holguin avec Luis Miguel**



**4. ¿Cuáles son los monumentos y lugares culturales a visitar?
*Quels sont les monuments et lieux culturels à visiter ?***

Monumentos tiene gran variedad el más significativo es la Loma de la Cruz. Además cuenta con un rico tesoro arquitectónico con construcciones coloniales de el tiempo Colonial con mucha influencia Española. Tiene numerosos parques ganándose el sobre nombre de Ciudad de los Parques.

Les monuments sont très variés, le plus important étant la Loma de la Cruz. Il y a également un riche trésor architectural avec des bâtiments coloniaux de l'époque coloniale avec beaucoup d'influence espagnole. Elle possède de nombreux parcs qui lui ont valu le surnom de City of Parks.

**5. ¿Cuál es la especialidad culinaria en Holguín?
*Quelle est la spécialité culinaire à Holguin ?***

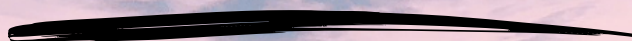
La especialidad culinaria es variada y con mucha influencia de países tropicales, teniendo como fuerte el cerdo azado con el tradicional moros y cristianos y la infaltable yuca con mojo y su buena ensalada.

La spécialité culinaire est variée et il y a beaucoup d'influence des pays tropicaux, ayant comme point fort le porc rôti à la traditionnelle maures et chrétiennes et l'incontournable manioc à la sauce mojo et sa bonne salade.

Bien-être

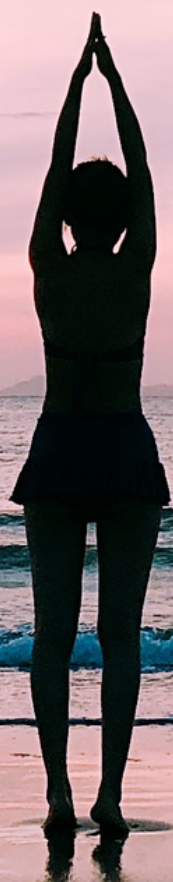
La respiration avec Julie.

***2 techniques à découvrir
pour aller à la rencontre de
son souffle!***



**Mieux se connaître avec les
mémoires akashiques, avec
Laure.**

***En savoir plus grâce aux vies
antérieures !***



YOGA AVEC JULIE

Dans l'édition de ce webzine aujourd'hui partons à la **découverte du souffle**.

Dans le premier numéro je me présentais en te proposant quelques postures de yoga.

Dans la pratique du yoga le souffle a une place majeure et essentielle, et ce numéro t'invite à la découverte de celui-ci.

LE NANOBLOCK DU MOIS



Pratique



LA RESPIRATION

Apprendre à respirer pour aller au plus profond du changement, tel est notre 4^{ème} pilier yogique :

LE PRANAYAMA

Comme nourriture première honorons chaque souffle.

Tu viens à la vie dans un cri d'oxygène et tu quittes ce corps dans le murmure du dernier souffle.

Le souffle c'est la Vie

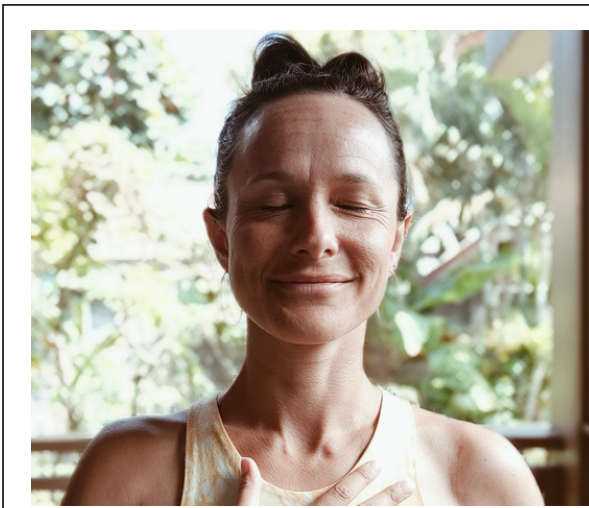
La respiration est l'outil le plus puissant pour calmer le mental, apaiser le système nerveux, gérer l'anxiété et le stress.

Mieux respirer c'est aussi réguler le rythme cardiaque, la tension artérielle, la digestion, les systèmes endocrinien et immunitaire, sans parler de l'oxygénation du cerveau.

Prendre conscience du moment où notre corps entre dans une réaction de stress peut nous aider à mieux gérer la situation. Les plus récentes recherches montrent que ce n'est pas le stress lui-même qui augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, c'est la façon dont nous percevons le stress et le traitons.

PRANAYAMA TECHNIQUES

Pour venir à la rencontre de ton souffle, je te propose ici deux techniques, simples mais pas moins efficaces et qui ne nécessitent pas de niveau particulier.



SAMAVRITTI

La respiration carrée

Assis confortablement, les yeux fermés, épaules détendues, menton parallèle au sol :

- Inspire 4 temps
- Retiens la respiration 4 temps (poumons pleins)
- Expire 4 temps
- Retiens la respiration 4 temps (poumons vides)



NADI SHODANA

La respiration alternée

- Déposer le majeur et l'index entre les sourcils
- Inspirer par les deux narines
- Boucher la narine droite avec le pouce droit,
- Expirer par la narine gauche puis inspirer
- Boucher la narine gauche
- Expirer à droite puis inspirer
- Continuer ainsi plusieurs cycles en alternant d'une narine à l'autre
- Terminer par une expiration à gauche.



Pas de timing précis pour ces deux techniques, un minimum de 6 cycles est recommandé.

Pratique



MIEUX RESPIRER. VIVRE PLEINEMENT

Dans le but de toujours mieux accompagner le pratiquant.e. j'ai conçu un cours d'écoute autour de la respiration

Respirer pour vivre mieux

La respiration est **l'outil le plus puissant** pour calmer le mental, apaiser le système nerveux, gérer l'anxiété et le stress.

Mieux respirer c'est aussi réguler le rythme cardiaque, la tension artérielle, la digestion, les systèmes endocrinien et immunitaire, sans parler de l'oxygénation du cerveau.

DANS CE COURS DÉCOUVRE 5 écoutes guidées :

- La respiration abdominale : la base
- Samavritti : gérer l'anxiété
- Nadi Shodhana : cultiver le calme
- Une marche en conscience
- Le vase : cultiver la joie



InsightTimer

[Accéder au cours](#)

A venir



DANS LE PROCHAIN WEBZINE

Passionnée de montagne et de grand air, ayant grandi et vivant en Haute-Savoie, je vais t'inviter au voyage d'un yoga insolite.

Sortons des sentiers battus, élargissons nos horizons dans notre pratique de yoga.

Contact

Clique sur les icônes



Mémoires Akashiques : un outil thérapeutique sur mesure pour révéler ton plein potentiel

***Nous avons tous plus ou moins conscience
des blocages qui freinent notre évolution
personnelle ou professionnelle.***



L'introspection permet de lever certaines barrières, mais ne suffit pas toujours. Cette incapacité à « toucher du doigt » notre essence pour enclencher les bons leviers de progression peut se révéler très frustrante. Tu es perdu et tu as besoin de réponses ? Tu veux découvrir ce qui sommeille au fond de toi ? La consultation des Mémoires Akashiques va t'aider à franchir un palier dans ta quête d'épanouissement.

Comprendre les Mémoires Akashiques : de quoi s'agit-il ?

Pour saisir le sens profond des Mémoires Akashiques, il faut remonter à ses origines. Conceptualisées au XIXe siècle par des théosophes occidentaux à partir de textes en sanskrit, les Mémoires Akashiques sont un portail spirituel qui ouvre à la connaissance de soi. Aussi appelées Archives ou Annales Akashiques, elles correspondent à la mémoire du monde. Elles sont le passé, le présent et le futur de toute chose.

Chacun d'entre nous possède un « Livre de Vie ». Cette « Bibliothèque Sacrée de l'Univers » fonctionne comme la « boîte noire » d'un avion. Elle renferme l'enregistrement du voyage de chaque âme depuis sa conception et les possibilités de son déploiement à venir.

La consultation des Mémoires Akashiques consiste à ouvrir les Archives de l'âme pour permettre à certaines informations d'être révélées. Grâce au travail de guidance, les Mémoires Akashiques ouvrent alors des perspectives de réalisation, de guérison et de renouveau puissants

Et cela peut se faire en présentiel ou à distance !



Pourquoi consulter ses Archives Akashiques ?

Les raisons de consulter ses Annales Akashiques sont propres à chacun. Accéder à cette connaissance offre de nombreux bénéfices.

✓ Retrouver ton chemin de vie.

Les Mémoires Akashiques sont un formidable outil d'analyse. Elles vont te permettre de développer la meilleure version de toi.

✓ Te libérer de certains vœux.

L'examen des Mémoires offre la possibilité de mettre fin à d'éventuelles expériences inachevées dans tes existences antérieures. Ton incarnation et ta mission de vie présente seront plus claires.

✓ Récupérer un talent.

Toutes les connaissances de ton âme sont répertoriées dans tes Annales Akashiques. Tu vas donc pouvoir réintégrer des savoirs, mais aussi des aptitudes cachées.

✓ Comprendre et guérir.

Faire une lecture de ton âme va déconstruire tes croyances limitantes, blocages, peurs, schémas répétitifs, etc.

✓ T'affranchir de tes dettes karmiques.

Ton héritage familial et tes vies antérieures peuvent t'enfermer dans des perceptions qui ne t'appartiennent pas. Explorer tes Mémoires Akashiques est un moyen d'en prendre connaissance et de les dépasser.

✓ Réactiver toutes tes mémoires.

Les traces inconscientes finissent toujours par refaire surface et c'est justement en les pointant du doigt et en allant les explorer que tu vas progresser.

Bien-être : Les mémoires akashiques avec Laure.

Comment se déroule une session de consultation des Mémoires Akashiques ?

La lecture des Mémoires Akashiques obéit à une méthodologie précise. Une préparation en amont est nécessaire avant la séance. Cela permet d'entreprendre une démarche de lâcher-prise et d'ouverture d'esprit. Vient ensuite le moment de la consultation proprement dite qui se décompose en trois temps forts.

1 | Formulation de l'intention de recherche : 20 à 30 minutes

Cette première étape a pour objectif de déterminer les lignes directrices de la séance. Que souhaites-tu travailler et dans quel but ? Que cherches-tu à accomplir ? Une fois l'intention posée, la lecture des Archives Akashiques peut commencer.

2 | Lecture des Mémoires Akashiques : 1 h 30

La consultation des Mémoires est un processus complexe et intense. Je me connecte à ton Livre de Vie (toujours avec ton consentement) et dialogue avec tes Maîtres Akashiques. Tu poses alors tes questions. Je te réponds en tant qu'intermédiaire entre toi et les guides. Mon rôle est celui d'une interprète, traductrice et facilitatrice-coach. Je te retransmets mot à mot des phrases, mots clés ou images. Tu peux rebondir sur les réponses et je te donne toutes les informations dont tu as besoin.

3 | Bilan de la consultation et coaching : 1 h

Chaque séance se termine par une étape de coaching sur mesure où je te délivre mes conseils pour mettre à profit les informations acquises pendant la consultation. J'accompagne ta prise de conscience et te donne les axes de travail pour tirer le meilleur parti de ce moment. Je reste à tes côtés pendant toute la durée du processus de libération qui peut se prolonger sur plusieurs jours voire plusieurs semaines.

La consultation des Mémoires Akashiques apporte de nombreux bienfaits : déblocage, connaissance de soi, boost de l'intuition, confiance et sérénité.

Tu souhaites découvrir cette méthode ou même te former à la pratique ?
Je t'invite à me contacter pour en savoir plus !

Mon coaching est unique, concret et personnalisé. Mon accompagnement se veut global. Je m'appuie sur un maximum d'outils pour développer une offre complète et sur mesure. Je crois au pouvoir de la détermination. Je veux que chacun de mes clients réalise son plein potentiel. Mon coaching s'adresse aux salariés, mais aussi aux entrepreneurs. Je dispense également des formations et stages aux professionnels et entreprises.

Et tout ça en cabinet ou à distance !



+33 6 43 42 06 25 | lesouffledelou@gmail.com | www.le-souffle-de-lou.fr

LES NON TOURISTES

WEBZINE

40

Voyage au cœur des neurosciences.

*Embarquement avec Myriam pour le monde fascinant des différentes intelligences.
Un voyage vers la connaissance de soi.*



QUI SUIS-JE ?

- Myriam MARSAULT
- 47 ans
- Réside à Joué-lès-Tours (37)
- Coach pédagogique

MON MÉTIER ?

- J'aide les familles à comprendre le mode de fonctionnement de leur ado, ses réactions, sa démotivation, ses inquiétudes, ses envies...
- J'accompagne l'ado dans sa découverte personnelle... À lui montrer ses capacités, ses intelligences, à la prise de confiance ou l'inverse (à se canaliser), à s'organiser dans son travail scolaire. Enfin, à dessiner son avenir (scolaire et professionnel) dans lequel il saura s'épanouir.

Et tout cela, à l'aide des neurosciences pédagogiques et des techniques apprises auprès d'Alexis Quatre-sols auteur du livre "Accompagner nos ados sur la voie de la réussite".



LES NEUROSCIENCES, C'EST QUOI ?

Les neurosciences englobent des domaines tels que la neurobiologie, la psychologie, la médecine, la philosophie, l'informatique et la physique.

Les neurosciences étudient les différents niveaux de l'organisation du système nerveux, grâce à des outils comme l'imagerie cérébrale, la microscopie, la génétique, l'électrophysiologie et la modélisation informatique.



ET LEUR UTILITÉ EN PÉDAGOGIE ?

Les neurosciences pédagogiques cherchent à combiner les connaissances scientifiques sur le fonctionnement du cerveau avec les pratiques éducatives pour améliorer l'apprentissage.

Elles utilisent, entre autre, les 8 intelligences de **Howard Gardner**. Ce dernier met en évidence que tous les hommes sont intelligents, mais pas forcément de la même façon. Il existerait en effet huit types d'intelligence, correspondant chacune à un talent, une aptitude spécifique.

Concrètement, que ce soit à l'école, au travail ou dans notre vie quotidienne, nos "intelligences" nous sont utiles à chaque instant et développées à des degrés différents.

Il reste encore un "peu" de travail pour que notre société adopte un fonctionnement en adéquation avec les "aptitudes et affinités" de chacun...

Alors, pourquoi ne pas prendre les devants en adaptant vos intelligences à une méthode d'apprentissage personnalisée et découvrir le monde professionnel dans lequel vous pourrez vous épanouir...

Quelles sont les intelligences des professionnels de la montagne, des grands airs et de l'altitude ?



GUIDE EN MONTAGNE / MONITEUR DE SKI

Intelligences "kinesthésique" +
"musicale" + "interpersonnelle"

Ces trois intelligences associées mettent en avant les capacités physiques de la personne combinées à la faculté de gérer des émotions, et de les partager avec autrui (image, son...)



APICULTEUR/BERGER

Intelligences "naturaliste" +
"kinesthésique" +
"interpersonnelle"

Ces trois intelligences liées font ressortir l'habileté à reconnaître les éléments du milieu naturel, la sensibilité, le soin aux autres et la capacité à résoudre manuellement un problème.



PISTEUR SECOURISTE

Intelligences "interpersonnelle" +
"intrapersonnelle" +
"kinesthésique"

Cette combinaison met en avant l'empathie et le souci d'aider l'autre et la capacité physique de le faire.



ANIMATEUR (NATURE)

Intelligences "interpersonnelle" +
"verbale" + "musicale"

Ce savant mélange nous montre que la personne idéale pour ce job à la capacité de percevoir et gérer les émotions des autres). Qu'il sait entendre et ressentir ce qui l'entoure. Enfin, qu'il manipule facilement les mots et sait leur donner l'émotion qu'il souhaite.

Si vous aussi, vous souhaitez que votre ado découvre ses intelligences. Et oui, elles lui permettront de mieux se connaître et surtout, elles lui permettront de trouver la voie dans laquelle il saura s'épanouir...

N'hésitez-pas, contactez-moi !



Envie de découvrir tes intelligences?

Besoin d'aide pour ton orientation?

ça t'inspire?



Myriam Marsault
ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE
AIDE À L'ORIENTATION

myriammarsault37@gmail.com
06 68 68 69 87

Instagram Facebook LinkedIn

vosre intermédiaire
Studicap®
SUR LA VOIE DE LA RÉUSSITE

Myriam Marsault, Et - Siret 911 995 202 0007



Des doutes ?

N'hésite pas et contacte-moi !



PARA(NANO)RMAL

L'Empire State Building à New-York



Les gratte-ciels, tours et monuments en hauteur ont souvent été le lieu de suicides à diverses époques. Et les hantises qui y sont liées ont été régulièrement rapportées par des témoins.

L'histoire suivante a été racontée pour la première fois en 1985 lorsqu'une touriste, voulant voir la vue de New-York, s'est rendue sur la terrasse de l'Empire State Building où elle a rencontré une femme vêtue de vêtements de style années 40, pleurant dans son mouchoir. Lui demandant pourquoi elle pleurait, la femme a répondu que son mari était mort pendant la guerre en Allemagne et qu'elle ne pouvait pas vivre sans lui. Elle a alors traversé la clôture de prévention ANTI suicide qui entoure la terrasse et a disparu par-dessus le bord.

Ce fantôme aurait été croisé à de nombreuses reprises, aussi bien au sommet de ce gratte-ciel que dans les étages...

En vacances avec mon nano

Le principe :

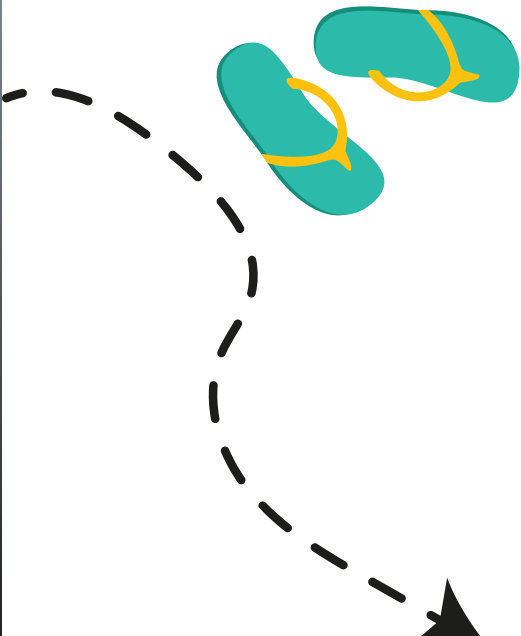
Un personnage nanoblock, un voyage et un smartphone. Et on vous suit dans votre périple à travers vos stories Instagram.

Pour ce numéro, follow Melo ([@melo3000m](#) sur Instagram) et Freenano à Chypre !

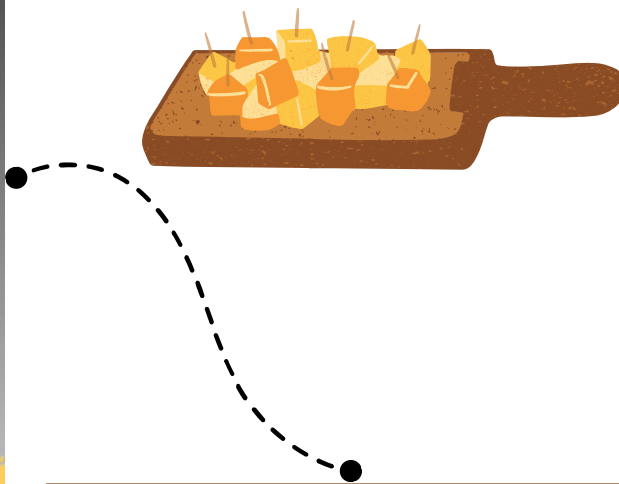
Au programme : plages, gastronomie, culture et engagement !



En vacances avec mon nano et Melo.



En vacances avec mon nano et Melo.



**En vacances avec
mon nano et Melo.**



Crédit photos des stories Mélodie Parpex



Freenano est resté à Chypre et coule des jours heureux. On le quitte sur l'arbre des amoureux et on se retrouvera très vite pour une nouvelle aventure autour du monde... Stay tuned !



LES NANOTOURISTES

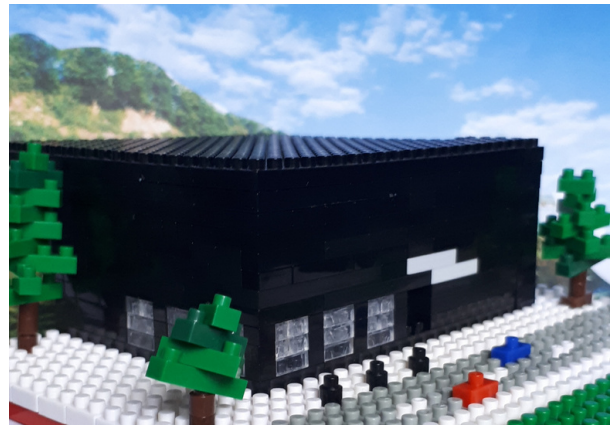
WEBZINE

49

Nano-Musée :

Le Kunstmuseum de Vaduz

*À la découverte des musées du monde. Direction un des plus
petits pays du monde niché dans les montagnes :
Le Liechtenstein.*



Date d'ouverture : 12 novembre 2000

Type de musée : Musée des Beaux-Arts.

Les chiffres :

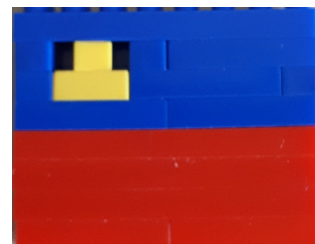
6 salles ordonnées autour de 2 escaliers
disposés en sens inversé.

Œuvre célèbre :

La Collection de Rolf Ricke, galeriste à Cologne.

Anecdote :

En août 2000, c'est sous la dénomination de «
cadeau du millénaire » (Millenniumsgeschenk)
que le bâtiment fut confié à l'État du
Liechtenstein.





Fil Rouge : la 301 Raid Team

Le Nanotouriste est heureux de faire partie des nombreux sponsors de la 301 Raid Team qui va participer à la 8ème édition de l'Europ Raid du 29 juillet au 19 aout 2023.

La Peugeot 205.

Ca y est ! la 301 Raid Team a acheté le véhicule de leur périple en Europe, prête à être décorée des 11 sponsors (11 à l'heure où j'écris ses lignes).

C'est la quatrième voiture française la plus vendue de l'histoire avec plus de 5 millions d'exemplaires à travers le monde. Voiture bon marché, fiable, simple à réparer, et économique en carburant, la Peugeot 205 est la voiture idéale pour parcourir les 8 000 kilomètres à travers le relief européen.

Pour prendre part à l'aventure, les équipages devront donc restaurer et préparer d'anciennes Peugeot 205 trentenaires. Malgré la fiabilité et la robustesse de cette voiture emblématique, l'une des dernières conçue sans obsolescence programmée, une préparation mécanique stricte est nécessaire.

Pas de climatisation, ni de siège en cuirs et une direction « insistée » plus qu'assistée. Gage pour les pilotes d'une expérience authentique et, à coup sûr, inoubliable dans ces 2m² roulants.

Source : www.europraid.fr

Pour soutenir la 301 Raid Team :  [The 301's Raid Team \(@301raid\)](https://www.instagram.com/301raid)



Vie sauvage

Qu'ils soient étranges, dangereux ou mignons, la planète regorge d'animaux à découvrir et préserver.



Toujours en altitude où on part à la découverte du panda dans les forêts montagneuses du centre de la Chine !

Famille : ursidés

Habitat : Centre de la Chine dans les montagnes.

Pourquoi ce nom ? Morphologiquement, son nom normalisé chinois actuel, est « grand chat-ours » (大熊猫, dà xióngmāo).

En tibétain son nom signifie ours-panaché (tibétain : རྩོམ་ཁྲ, Wylie : dom khra).

Le nom de genre Ailuropoda vient du grec αἴλουρος / ailouros, « chat » et de πούς, ποδός / pous, podós, « pied », soit « à pied de chat ».

Taille, poids : de 1,50m à 1,80m et de 80 à 125kg..

Durée de vie maximale : une quinzaine d'années environ. 20-25ans en captivité.

Particularités : plutôt difficiles à approcher, ils plongent jusqu'à 300 mètres de profondeurs.

Régime alimentaire : essentiellement des bambous.

Mythe : Un mythe chinois populaire raconte qu'autrefois, les pandas étaient complètement blancs, mais, qu'un jour, quand la plus jeune de quatre sœurs mourut, les autres trempèrent les mains dans de la cendre en signe de deuil. En pleurant, ils se frottèrent les yeux pour essuyer leurs larmes, se consolèrent en entourant leurs bras autour d'eux et se bouchèrent les oreilles pour ne pas entendre les pleurs. Le mythe veut que ces taches de cendre soient restées sur leur fourrure.

Source : Wikipédia

Le Burger



Histoire et étymologie

Contrairement à une idée reçue, le hamburger ne vient pas des USA et le mot ne doit pas sa racine à ham, qui veut dire jambon en anglais.

« Hamburger » fait référence à la ville de Hambourg. En effet, il s'agit d'un steak dans du pain brioché servi pour les ouvriers dans les cantines allemandes.

La recette a probablement été importée aux États-Unis par des immigrants allemands vers le milieu du XIXe siècle.

Servis dans les lignes maritimes Hambourg/New-York, les hamburgers se vendent dans les rues américaines par des marchands ambulants et deviennent un réel succès dont s'emparent les chaînes de restauration rapide que nous connaissons aujourd'hui.

***C'est l'heure de se régaler
avec Jessica Parise qui nous propose
une recette "Healthy" de burger !***

Burger Noix, Chèvre, Miel

**Préparation: 15 mins
Cuisson: 8 mins**

Ingrédients

**Un Pain hamburger complet ou aux céréales
1 fromage de chèvre allégé en matières grasses
Mâche
1 Tomate
1 Concombre
1 Oignon rouge
Quelques Noix
Vinaigre Balsamique
Moutarde/Miel
Un steak haché de boeuf - 5% de matières grasses**

Instructions

**Cuire les steaks environ en fonction de vos goûts. Saler et poivrez.
Griller légèrement le pain.
Monter le hamburger en commençant par le bas dans l'ordre suivant:**

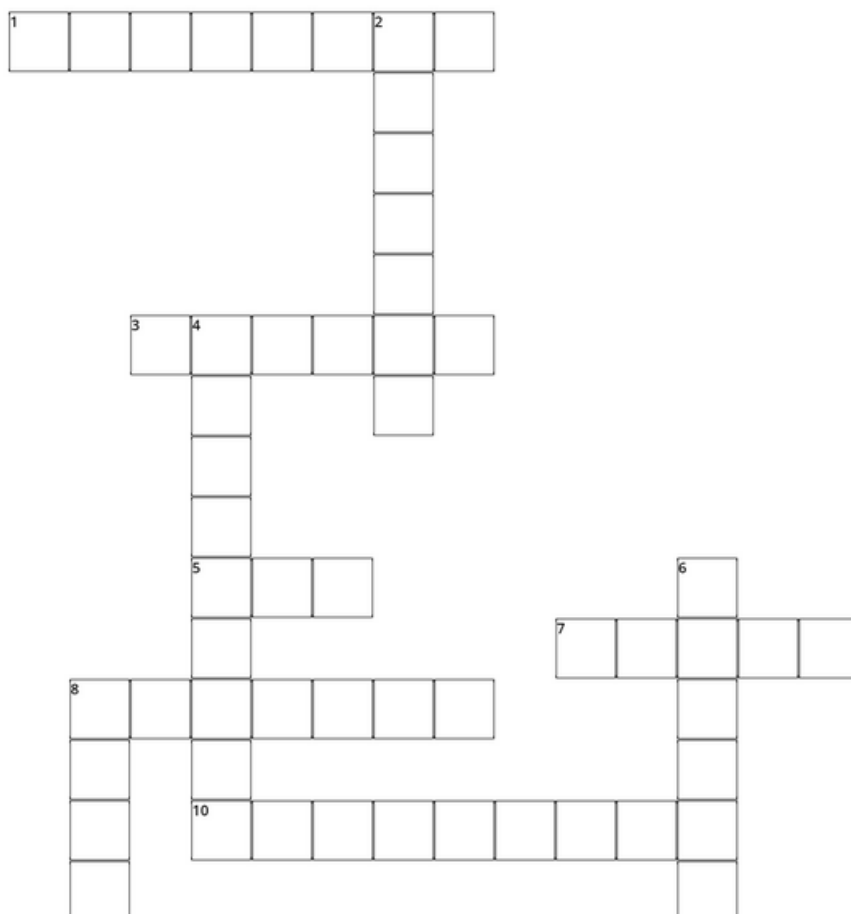
• Tranche de pain • Mélanger la moutarde et le miel • Tranche de tomate • Salade • Tranche d'oignon • Viande • Tranches de chèvre • noix, tomate, et du vinaigre balsamique • concombre et pain.... !



**Jessica Parise (@jessica_modele)
Evolve Stronger (@evolve_stronger)**



Nano mots croisés



Horizontal

1. Plus haut qu'une colline.
3. Pays et parfum en même temps.
5. sport de glisse
7. Monument bouddhiste.
8. Animal des montagnes connu pour sa peau.
10. Pays d'où vient le muay-thaï.

Vertical

2. Sinatra a chanté cette ville
4. Petite ville d'Autriche devenue très célèbre.
6. Sandwich qui vient de Hambourg.
8. Île des Caraïbes où se trouve Holguin

Solutions mots-croisés : 1. Montagne, 2. New-York, 3. Chypre, 4. Hallstatt, 5. Ski, 6. hamburger, 7. stupa, 8(Hor). Chamois, 8(Vert.) Cuba, 10. Thaïlande

Nano-Jeux.

Trouvez l'intrus :

Parmi ces 4 modèles nanoblock, il y a un intrus. Saurez-vous trouver lequel? Pour info, il s'agit des ascenseurs (funiculaires du Chili), du tramway de San Francisco, du métro de Londres et du Bernina Express qui traverse la Suisse et l'Italie).



???



Vrai ou faux :

L'Empire State building est le plus haut gratte-ciel des USA

Intrus : l'intrus est le métro de Londres car c'est le seul moyen de transport parmi les 4 qui est sous terre. Faux, le plus haut est le One World Trade Center.



Nano-Boutique

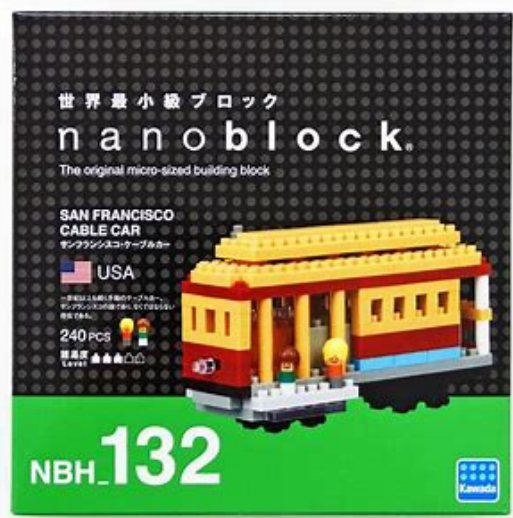
Tous les nanoblocks avec une réduction de 10% sur

www.lenanotouriste.fr !

Pour cela, entrez le code WEBZINE2 lors de votre commande.

Offre valable du 21 mars au 21 avril 2023 dans la limite des stocks disponibles.

**Quelques modèles illustrant ce webzine
disponibles à la vente :**



Nano-Astro

Horoscope du 15 Mars au 15 Mai 2023



Bonjour à toi, je m'appelle Valériane et je suis à mon compte en tant que cartomancienne. À travers mes tirages de cartes je t'aide à y voir plus clair, apercevoir vers quoi tu te diriges, révéler et te permettre de prendre conscience de certains blocages ou freins inconscients. Ce que je trouve magique dans cet outil, c'est qu'il peut être divinatoire (c'est son talent le plus reconnu) , mais il est très utile et révélateur dans le cheminement personnel, le travail sur soi.

J'aime beaucoup ces 2 facettes des oracles et du tarot, l'une très spirituelle, rassurante qui apporte soutien et guidance, puis l'autre, plus concrète, réaliste, qui peut secouer et être tranchante parfois.

Petit conseil quand on prend une consultation pour un tirage, il est préférable de s'assurer que l'on est prêt.e à entendre ce qui en ressortira.



Voici ton horoscope pour la période du 15 mars au 15 Mai 2023.

Pour le réaliser, j'ai fait un tirage en 3 cartes avec le Light Seer'S Tarot afin de te délivrer ton message pour cette période printanière. C'est général, ça peut donc ne pas te parler ou être en décalé vis-à-vis de ce que tu traverses en ce moment.

Le conseil que je donne c'est : fais preuve de discernement et prends du recul, tu as ton libre-arbitre. De plus, on ne vit pas les mêmes choses aux mêmes moments, on est à des stades différents de nos vies, donc adapte à ta situation si ça résonne en toi.

Bélier

Le monde, La tour, 10 de coupes : tu arrives à l'aboutissement de quelque chose, une étape de plus de franchie pour un projet important. Il y a un grand changement, une réelle transformation durant cette période, intérieure ou extérieure, tout dépend de ta situation. Ça ne sera pas de tout repos, ni sans challenge à surmonter. Tu dépenses pas mal d'énergie et fournis un gros travail, que ce soit intérieur ou matériel, mais en tout cas, ça t'emmène vers une certaine satisfaction et une grande joie.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Je mérite parfaitement le délice et l'abondance que je m'apprête à savourer.

Taureau

Le magicien, Reine de bâtons, Tempérance : là c'est vraiment toi qui a les cartes entre les mains. Tu as tous les éléments pour atteindre ce que tu vises. Ose, lance-toi quand tu as l'impulsion et l'énergie pour le faire, il n'est plus l'heure de réfléchir mais d'agir, surtout que je suis presque sûre que tu as ton plan d'action. Rassures-toi, tu trouveras ton équilibre mais pour cela, fais le grand saut, prends ta peur par la main et fonce.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Je libère mes fardeaux vers les cieux et place ma confiance en l'Univers, il m'aidera à tendre vers l'essentiel.

Gémeaux

Le chariot, Le soleil, As de coupes : en fonction de ta situation, tu vas être mis face à un choix ou les événements à venir vont te demander de garder un équilibre entre raison et passion. C'est une période de révélation de toi-même mais également de rechargement, je ressens une sorte de libération, tu verras si ça te parle, comment ça te parle. Il y a une ouverture du cœur mais surtout un recentrage sur ton cœur. Quel projet te tient vraiment à cœur ? Prends le temps de t'écouter malgré la vitesse des événements.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Mon cœur reste tendre et ouvert.

Cancer

Cavalier de coupe, La force, Page de pentacles : il y a une nouvelle rencontre, j'ai eu le mot Romantisme qui m'est venu en tête, je pense que tu vas recevoir une invitation à dîner ou quelque chose comme ça (d'une nouvelle personne ou de la personne avec qui tu es en fonction de ta vie sentimental actuelle) ou peut-être que c'est toi qui vas envoyer l'invitation. Mais durant cette période tu as un certain charisme, tu rayannes en quelque sorte donc saisis les opportunités qui se présenteront à toi. Adopte une nouvelle manière d'agir, et modifie certaines de tes habitudes, instaure de nouvelles pratiques dans ton quotidien.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Quand le doute m'assaille, je compte sur moi pour trouver la lumière.

Lion

Le magicien, La roue, La justice : Tu es à un passage important de ta vie, tu as trois arcanes majeurs ça me signifie que c'est un sacré tournant pour toi. Tu as les capacités et le pouvoir de choisir dans quelle direction tu souhaites aller. La roue tourne et tu vas retrouver un certain équilibre. Prends les décisions qui sont justes pour toi en pesant le pour et le contre en ton âme et conscience. Rappelle-toi l'avis des autres n'est que la vie des autres.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Je fais usage de mon intelligence unique avec sagesse.



Vierge

6 de bâtons, 8 de coupes, 2 de bâtons : tu vas être reconnu(e) à ta juste valeur, sélectionné(e) ou gagner un trophée, obtenir un certificat enfin je ne sais pas mais je ressens un truc du style. En tout cas, tu vas tourner le dos à certaines choses qui te pèsent pour aller vers plus de légèreté. L'envie d'aller vers quelque chose de nouveau va se faire ressentir, à toi de voir si tu préfères rester derrière la fenêtre et rester au stade de l'imaginaire et de l'envie ou si tu l'ouvres pour aller expérimenter et vivre ton envie. As-tu déjà un plan d'action ? Si c'est non, c'est ta première étape et si oui, quelle action te permettrait d'ouvrir la marche vers cette envie ?

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Dans le noir, je suis libre de guérir - de tout.

Balance

As de pentacles, Gardien du sacré, 9 de pentacles : chaque chose en son temps et un temps pour chaque chose. Ne sois pas trop pressé(e), prends le temps de méditer sur la question. Quand on fait pousser une graine il faut d'abord que les racines poussent et prennent dans la terre avant de voir une petite tige ou une petite feuille germer. Eh bien c'est pareil pour les actions que tu mets en place. Une fois que tu as fait l'action, prends le temps de savourer et de te célébrer pour ce que tu viens de faire avant de te précipiter vers la seconde.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Je me connecte à cette fraternité sacrée et cette vaste expérience à l'épreuve du temps

Scorpion

8 d'épées, 3 de coupes, 6 de pentacles : Il y a une libération, un déclic intérieur, tu vas déconstruire certaines de tes croyances limitantes et les remplacer par des croyances vertueuses que tu auras choisi car elles te correspondent (ex : je suis nul=>je suis capable). Grâce au travail que tu as effectué sur toi, tu te rends compte que l'union fait la force, et il y a la célébration d'une collaboration ou d'une union pro ou perso (demande d'accompagnement ou autre), ça, à toi de voir ce qui te parle par rapport à ta situation. Tu apprends l'équilibre de donner et recevoir, bien souvent on donne facilement mais on a du mal à recevoir ce qui crée des déséquilibres et peut amener à ressentir de la frustration. Ouvre-toi, accepte de recevoir, ce peut être juste d'accepter l'écoute d'un proche dans un passage de vie compliqué.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Je conduis mon évolution dans la confiance, l'autorité et la générosité.

Sagittaire

La grande prêtresse, Gardien sacré, Cavalier de pentacles : tu vas te sentir connecté(e) à ton pouvoir personnel, tes émotions, ton intuition mais tu vas être très connecté(e) à l'univers et à la nature également. Durant cette période, suis tes ressentis le plus possible. Je pense que tu as effectué un grand travail sur toi et de ce fait, tu as acquis une grande sagesse, un savoir intérieur, spirituel. Tu prends le temps de ressentir et réfléchir avant d'agir, ce qui t'emmène vers une nouvelle réalité matérielle et ce, grâce aux nouvelles actions et/ou habitudes que tu mets en place. Prends le temps de constater les changements qui se matérialisent et de te remercier pour cela ainsi que l'univers, la nature.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Dans la plénitude, je brille comme le soleil et suis heureux.

Capricorne

Les amoureux, Roi de bâtons, La tour : Il y a une harmonie qui se met en place dans tes relations, car tu as la force et le charisme de faire respecter tes décisions et tes choix. Et ceux à qui ça ne plaît pas ou qui ne seront pas d'accord avec toi seront invités à passer leur chemin. C'est une période de déconstruction totale pour une reconstruction, une restructuration. Peut-être qu'avant tu écoutais beaucoup les autres concernant ce que tu devais faire ou non mais cette étape est révolue. Tu te détaches du regard des autres, tu vis et fait tes choix pour toi désormais, et c'est une réelle transformation.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :

Je fais usage de mon intelligence unique avec sagesse.

Verseau

La roue, Le fou, 8 de coupes : ça y est tu oses faire confiance à la vie, à l'univers et surtout aux actions que tu mets en place. Tu te laisses porter par l'enchaînement des événements et des imprévus que tu peux rencontrer. Tu fais le grand saut en quelque sorte, tu lâches le contrôle, bravo à toi ! C'est une très belle avancée, je ne sais pas ce que c'est, mais tu laisses quelque chose derrière toi, un peu comme si tu fermais un chapitre, voire un livre de ta vie ou de ton passé. En tout cas, tu te diriges vers quelque chose de lumineux et de nouveau pour toi, en route pour l'aventure !

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Je suis libre de choisir ma guérison et ma lumière.

Poissons

Page de bâtons, 7 d'épées, Roi de pentacles : Hii haa, une nouvelle passion, un nouveau projet, il y a une nouvelle énergie qui s'installe en toi. Tu as de nouvelles idées, de nouvelles pensées commencent à émerger dans ton esprit. Tu verras comment ça résonne en toi mais peut-être que tu t'intéresses et t'informes à propos de la spiritualité ou de nouvelles formes de croyances. Je ressens un apprentissage, une formation. En tout cas, tu vas acquérir de nouvelles connaissances, ce qui t'apporte une stabilité et une forme de sérénité aussi.

Ton mantra ou affirmation pour cette période :
Je choisis qui je deviens et fonce avec conviction.

Pour me découvrir davantage retrouve-moi sur :



YouTube en cliquant juste ici :

<https://www.youtube.com/channel/UCRVWylu8JgWR56mR-NRyLSQ>

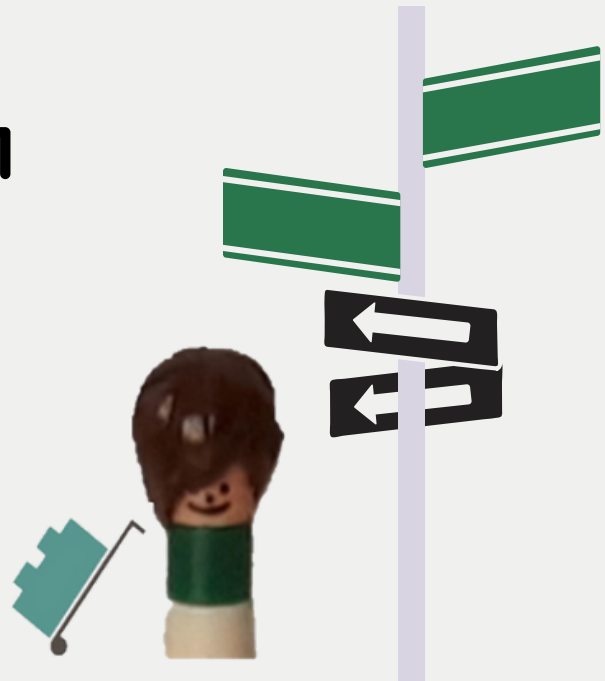
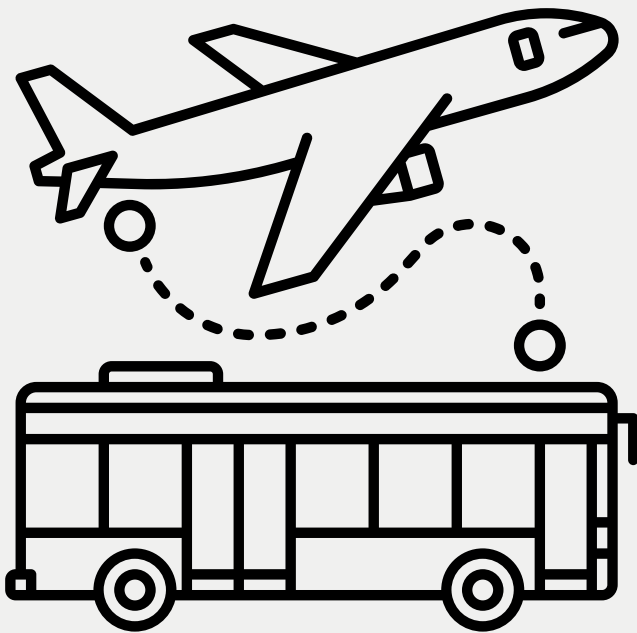


Instagram c'est par ici :

<https://www.instagram.com/rosebleucartomancie/>

Tu souhaites prendre contact avec moi pour me poser des questions ou prendre une consultation, passe par les messages privés via Instagram ou alors envoie-moi un mail à rosebleucartomancie@gmail.com

C'est fini pour ce numéro...



...mais on revient vite !