

Nouvelles du 1^{er} semestre 2018

Mr Désiré Mérien a pris une retraite partielle depuis le 1^{er} Janvier 2017, la partie hébergement du Centre Nature et Vie est désormais gérée par Fiona Madden.

Mr Mérien continue à dispenser ses séances, ses entretiens et ses consultations à Ploemeur et à Paris et également les formations par correspondance.

Editions

- ✓ Le nouveau livre sur le cœur intitulé:
« Troubles cardiaques et jeûne » - éditions Grancher
Après avoir rappelé le fonctionnement du cœur et des circulations sanguine et pulmonaire, ce livre décrit les différents troubles qui peuvent toucher cet organe essentiel (arythmies, hypertensions, infarctus, péricardite, myocardite, etc) et donne des pistes de prévention. En effet, le cœur est malmené dans nos sociétés modernes à cause du stress, du manque d'exercice physique et de la suralimentation inhérente aux pays développés. Or, en modifiant notre alimentation (moins de produits animaux, de sucres et de sel) et en respectant les compatibilités alimentaires, l'auteur nous démontre que nous avons déjà le pouvoir de moins fatiguer notre cœur. Si cela n'est pas suffisant et que des troubles apparaissent, le jeûne et la biorespiration agiront efficacement pour réduire la toxémie et régénérer le cœur. 173 pages -
- Prix version papier : 14 € + 4€ (port) à la librairie Nature et Vie
en version numérique : 10 € en fournissant votre email
- ✓ Livre « Le jeûne hygiéniste par paliers », éditions Lanore
La toxémie résulte de l'ensemble de nos dysfonctionnements tant physique que psychique. Jeûner, c'est non seulement se nettoyer, prendre le temps de vivre avec soi mais aussi le moyen de mieux conserver son patrimoine génétique. Le principe des paliers est fondé sur l'équilibre ration alimentaire-poids- préparation, précautions et pratique du jeûne- 238 pages.
Prix version papier 16 € +4 € (port) à la librairie Nature et Vie, en numérique pour 10 €

L'historique de la parution des ouvrages de Désiré Mérien est accessible sur site : www.desiremerien.fr

L'équipe Nature et Vie

Rappel : équipe habituelle :

- Désiré Mérien continue à dispenser ses séances, ses entretiens et ses consultations à Ploemeur et à Paris et également les formations par correspondance.
- Fiona Madden, Gérante du Centre Nature et Vie, organise des stages de Diète-Rando-Vélo, planning sur demande
- Sylvie : la secrétaire qui répond à vos courriers et gère les affaires administrativement.
- Estherine : agent d'entretien et d'accueil très professionnelle dans la tenue de la maison.
- Serge : agent de maintenance qui permet au centre de fonctionner techniquement
- Monique Poupard continue ses stages de Randodiète
- Yann Szpakowski propose des séjours de diète et Hypnose – nous contacter
- Dominique Igier est toujours aidant : salons et livres maisons avec Micheline.

Les cures de jeûne

Elles se poursuivent principalement en jeûne libre indépendant. Formule particulièrement appréciée. Ce jeûne peut devenir « accompagné » à tout moment sur sollicitation particulière d'entretiens. Nous attachons de l'importance à ce que le jeûne soit global : effectué dans le silence, sans trop d'occupations. Le jeûneur doit être confronté avec lui-même et analyser le travail de rénovation qui se passe.

Nous avons précisé tout cela dans l'ouvrage : « ABC du jeûne », éditions Grancher
Pas de jeûne forcé. Pas d'accompagnement qui réduirait la capacité de jeûner.

L'accompagnement par téléphone

Il se poursuit dans toutes les disciplines proposées : alimentaire, respiratoire, analyses hygiénistes. Cet accompagnement est bien apprécié particulièrement pour les personnes éloignées ou occupées professionnellement ou familialement.

Il permet de progresser dans la voie hygiéniste grâce aux compléments des livres et CD à disposition.

Nouveautés : l'accompagnement par questions écrites –sur demande-

Les consultations à Paris en 2018 :

- 3/4 Février, 3/4 Mars, 7/8 Avril, 5/6 Mai, 2/3 Juin.

à l'adresse : 194 rue Lafayette- 75010 Paris.

Prendre Rdv préalablement soit par téléphone : 0297828520 / 0680152635 ou par mail : nature.et.vie@wanadoo.fr

Les salons à venir 2018

- A Rezé (44) au salon NATURA du 03 au 06 février.
- A Rennes (35) au salon « Respire la Vie » le 09, 10 et 11 Février 2018.
- A Paris, salon « Vivre Autrement » du 16 au 19 Mars 2018.

Venez nous y rencontrer

Projet de film

Fabien Moine sera présent au centre Nature et Vie du 15 au 20 avril 2018 pour enregistrer un film avec Désiré Mérien.

Besoin d'aide

Les bénévoles sont les bienvenus pour m'aider à tenir les stands durant les salons auxquels nous participons. Même une heure ou une demi-journée est très appréciable. Cela nous permet d'échanger en profondeur. Alors peut-être à bientôt ; prévenez-moi.

Fiona Madden
07 82 66 47 11

Nouveau site : portrait de Désiré Mérien : www.desiremerien.fr

Né en Bretagne (France) en 1935, fait ses études secondaires à l'Ecole Normale de Vannes (Morbihan), puis les enseignements scientifiques supérieurs à la Faculté des Sciences de Rennes (Bretagne).

Il devient enseignant en biologie dans l'Education Nationale Française.

Ultérieurement il se rapproche des textes hygiénistes diffusés par Herbert SHELTON de San Antonio, Texas (Etats-Unis).

En 1970, il initie l'association Nature et Vie qui sera à l'origine du Centre de vie du même nom.

C'est dans ce Centre Nature et Vie, basé à Lorient, puis à proximité à Ploemeur à partir de 1992 qu'il exerce en enseignant un hygiénisme modéré, favorisant la santé naturelle.

Parallèlement à ces activités pédagogiques, il exprimera sa pensée par la rédaction de nombreux textes qui, rassemblés, donneront ses ouvrages.

Ceux-ci seront publiés, outre à Nature et Vie, par des éditeurs nationaux spécialisés dans la santé naturelle : Dangles, Jouvence, Le courrier du livre, Lanore, Grancher...

Il a créé une école de formation à l'hygiénisme par correspondance.

En 1986, il crée un cabinet d'entretien à Paris, dans lequel il exerce mensuellement.

Toutes ces spécificités seront développées dans les rubriques suivantes de ce site.

Il intervient dans des activités d'enseignements extérieurs.

De 1983 à 1987, il animera des séminaires de formation hygiéniste au Québec (Canada).

En 1986, il est intervenant sur le jeûne à la Faculté de Médecine de Bobigny (Paris).

De 1992 à 1997, il enseignera en Italie sous forme de conférences, séminaires et conduites de cures de jeûne.

En 1999, il interviendra dans des Centres Hygiénistes espagnols pour enseigner la biorespiration, la bioanalyse, les associations alimentaires et le jeûne.

Désiré Mérien ,fondateur du centre Nature et Vie, est toujours en activité à Ploemeur ,détail ci-dessous.

Les activités

1)Entretiens

- Entretiens téléphoniques : réservations ([pièce jointe en pdf](#))
- Au Centre Nature et Vie à Ploemeur (dans le Morbihan) et à Paris X ème:
[Bilan de Vitalité](#)

Notre rencontre avec une nouvelle personne intéressée par l'hygiène vitale s'effectue généralement au cours d'une séance de travail intitulée "Bilan de Vitalité".

Car il s'agit bien en fait d'établir un "bilan", mais le plus souvent celui-ci concerne principalement les troubles et

maux divers ; De sorte qu'il s'agit bien plus au départ, d'un "relevé de maladies".
Puis, peu à peu, nous proposons une réflexion sur la détermination de l'état de vitalité.

2) Séances

Séances de respiration en antimaîtrise par la biorespiration

Les séances de respiration en antimaîtrise ont pour objectif de parfaire les connaissances en matière de respiration.

En effet trop de personnes, par excès de sédentarité, sont des insuffisants respiratoires. C'est pourquoi il est souhaitable d'acquérir les mécanismes favorables à une respiration satisfaisante en intensité.

Par ailleurs, la vie émotionnelle est liée à la capacité de respirer pleinement. Agir dans ce sens favorise la libération émotionnelle et l'accession à la pleine sérénité.

Un excès d'acidose génère des tensions douloureuses. En favorisant l'alcalinisation de l'organisme, la respiration en profondeur engendre l'évacuation de ces tensions en favorisant le relâchement complet.

Les séances de respiration en antimaîtrise génèrent une bonne hygiène respiratoire.

3) Les formations

Formation de conseiller hygiéniste

Cet enseignement correspond au premier degré de la formation hygiéniste Nature et Vie. Il comprend une partie théorique réalisée sous la forme d'un cours par correspondance de conseiller hygiéniste. Ce cours comporte l'étude des fondements de l'hygiène vitale par l'intermédiaire d'un cours d'hygiène vitale réalisé sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement des principes hygiénistes exposés dans « l'hygiène vitale pour votre santé ».

Formation de diététicien hygiéniste

Cette formation correspond au second degré de la formation hygiéniste Nature et Vie. Elle peut cependant être entreprise indépendamment de la formation de conseiller hygiéniste. Elle comprend une partie théorique réalisée sous la forme d'un cours par correspondance de diététicien hygiéniste, l'envoi des devoirs et des corrigés s'effectuent par mail.

Ce cours comporte l'étude des sources de l'alimentation humaine par l'intermédiaire d'un cours de diététique hygiéniste réalisé sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement des principes et techniques de l'alimentation hygiéniste.

Formation de conseiller de jeûne

Cet enseignement correspond au troisième degré de la formation hygiéniste Nature et Vie. Cependant, elle peut être entreprise indépendamment des deux premières formations de conseiller hygiéniste et de diététicien hygiéniste.

Elle comprend une partie théorique réalisée sous la forme d'un cours par correspondance de conseiller de jeûne.

Ce cours correspond à l'étude de l'ouvrage Jeûne et Santé par l'intermédiaire d'un cours de conduite de jeûne intitulé « manuel de l'étudiant jeûneur » qui comporte un questionnaire d'approfondissement des principes et techniques du jeûne.

Formation de conseiller en compatibilités alimentaires

Cet enseignement correspond au quatrième degré de la formation hygiéniste Nature et Vie.

Cependant elle peut être entreprise indépendamment des précédentes formations : conseiller hygiéniste, diététicien hygiéniste ou conseiller de jeûne.

Elle comprend une partie théorique réalisée sous la forme d'un cours par correspondance de conseiller en compatibilités alimentaires. Ce cours correspond à l'étude approfondie de l'ouvrage Compatibilités alimentaires par l'intermédiaire d'un cours-questionnaire intitulé « manuel du cours de compatibilités alimentaires ».

Formation de conseiller en biorespiration

L'objet de cette formation est de fournir les informations théoriques nécessaires pour devenir conducteur en biorespiration. Ce cours par correspondance comporte l'étude des textes relatifs à la présentation de la biorespiration par l'intermédiaire d'un questionnaire d'approfondissement approprié. A l'issue de ce cours, il est souhaitable de faire des séances pratiques de conduite de biorespiration sous la direction du maître de cours.

Formation de conseiller en bioanalyse

L'objet de cette formation est de fournir les informations théoriques nécessaires pour devenir conseiller en bioanalyse. Ce cours par correspondance comporte l'étude des textes relatifs à la présentation de la bioanalyse par l'intermédiaire d'un questionnaire d'approfondissement approprié. A l'issue de ce cours, il est souhaitable de faire des séances pratiques de conduite de bioanalyse sous la direction du maître de cours.

Appel

Une adhésion ou un renouvellement d'adhésion est une aide précieuse pour l'association afin de favoriser ses actions en 2018 et aider l'équipe à réussir. Bulletin d'inscription ci-dessous :

Appel à adhésion

Le montant de l'adhésion 2018 est maintenu à **23 €** en adhésion normale, l'adhésion de soutien étant de **28 €**. Mais vous pouvez contribuer comme bon vous semble.

Nous recevrons avec autant de gratitude une somme inférieure si vos moyens sont limités. A l'opposé, vous pouvez aussi verser plus de **28 €** et faire des dons à votre convenance.

Notre association (loi 1901) étant à caractère éducatif, scientifique, culturel, social et familial, vos dons peuvent vous procurer une réduction d'impôts de 66% de vos versements, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

Utilisez votre réduction d'impôt pour nous aider, adhérez à l'association nature et vie 2018. Vous recevrez les prochaines lettres de nature et vie.

Adhésion 2018 à l'association Nature et Vie

M.Mme.Melle tél
adresse : n° rue
code postal ville profession

email :@.....

adhère à Nature et Vie 2018 et verse ma souscription :
O simple : 23 €, O de soutien : 28 €, O étranger : 26 €
par O espèces, O chèque bancaire, O ccp n° NTE 3 515 36 N
nous avons besoin de vous

bon de soutien

veuillez trouver ci-joint la somme en don complémentaire
O 8 € O 12 €, O 20 €, O 40 €, O 75 €, O €
sous forme de O chèque bancaire, O virement postal, O mandat à l'ordre de Nature et Vie

un reçu me sera adressé en retour, pour me permettre de bénéficier de la déduction fiscale.

à..... le 201...

signature :

expédiez votre inscription à l'adresse ci-dessous :

Nature et Vie, 8 impasse des roitelets, village de Kervam, 56270 Ploemeur.

Liste des lettres de Nature et Vie parues qui ont été expédiées aux adhérents de l'association Nature et Vie, elles peuvent être commandées au prix de 1,50 € l'unité en version papier ou 1 € en version numérique.

Pour toute adhésion vous recevrez 2 lettres gratuitement (cochez vos 2 choix dans la liste ci-après).

Lettres de Nature et Vie **destinées aux membres de l'association Nature et Vie**

- n° 115** le besoin en vitamine D, inefficacité du vaccin antigrippe
- n° 116** stimulation cérébrale naturelle, la santé de la peau
- n° 117** l'hygiénisme moderne, formations hygiénistes
- n° 118** hasard et réalité, l'isolement du malade handicapé, la santé des intestins
- n° 119** grippe A et hygiène vitale, prendre le temps
- n° 120** nutrition alternative, la culture de la détoxination, le poids écologique
- n° 121** la bonne digestion
- n° 122** le bien vieillir
- n° 123** le Centre de jeûne hygiéniste Nature et Vie
- n° 124** les déficits en vitamine D, le problème du cholestérol
- n° 125** manger sans fibres
- n° 126** jeûne et randonnée vers une alimentation compatible
- n° 127** l'homme bicéphale, la tranquillité intestinale, la consommation de protéines
- n° 128** Le vaccin polémique : cancer du col de l'utérus
- n° 129** L'ère post-antibiotique
- n° 130** Vaccin antigrippe mortel
- n°131** : La paresse, critère de survie. La satiété oubliée.
- n°132** : La gestion des corps gras. Les messages du corps.
- n°133**: Le végétalisme, l'alimentation du primate. Pratiquer le bâillement.
- n° 134** : Vieillesse et survie. Indicateur de richesse mentale : l'observation.
- n°135** : L'espoir Santé – L'obésité, ennemie des reins – bénévolat à Nature et Vie 56
- n°136** : Les mammifères – Prendre soin de soi au XXI^{ème} siècle – Les formations

réception internet

Optez pour la réception directe chez vous des prochaines lettres de Nature et Vie.
Dans ce cas, **indiquez-nous votre adresse électronique (email)**.

Je soussigné (e), sollicite l'envoi de mes documents par internet,

NomPrénom

adresse :

email@.....

A le

Signature

Soutenez l'hygiénisme : transférez la lettre de Nature et Vie à vos amis.

Règlement par chèque ou par virement

pour **l'Association Nature et Vie** village de Kervam ,8 impasse des roitelets ,56270 Ploemeur

relevé d'identité bancaire de l'Association à la Banque populaire atlantique

code banque code guichet n° de compte clé RIB

13807 00026 27019063155 19

Domiciliation/*paying Bank* : BPATL.PLOEMEUR

Iban : **FR76 1380 7000 2627 0190 6315 519**

BIC/SWIFT : **CCBPRPPNAN**

Nature et Vie 56

vous aide à devenir des bénévoles efficaces

Nature et Vie 56 organise du bénévolat lors des salons de bien-être :

Accueil des visiteurs, principes alimentaires humains.

Compatibilités alimentaires.

Les bénévoles de Nature et Vie 56 s'investissent selon les nécessités locales

Rejoignez nous sur Nature et Vie 56.

**Vous aussi,
venez,
même si ce n'est que
pour quelques heures
ou quelques jours,
c'est utile.**

Les Valeurs de Nature et Vie 56

- > Respecter les projets de Vie en santé naturelle
- > Être opérationnel, s'adapter, ouvrir des voies, susciter les initiatives

