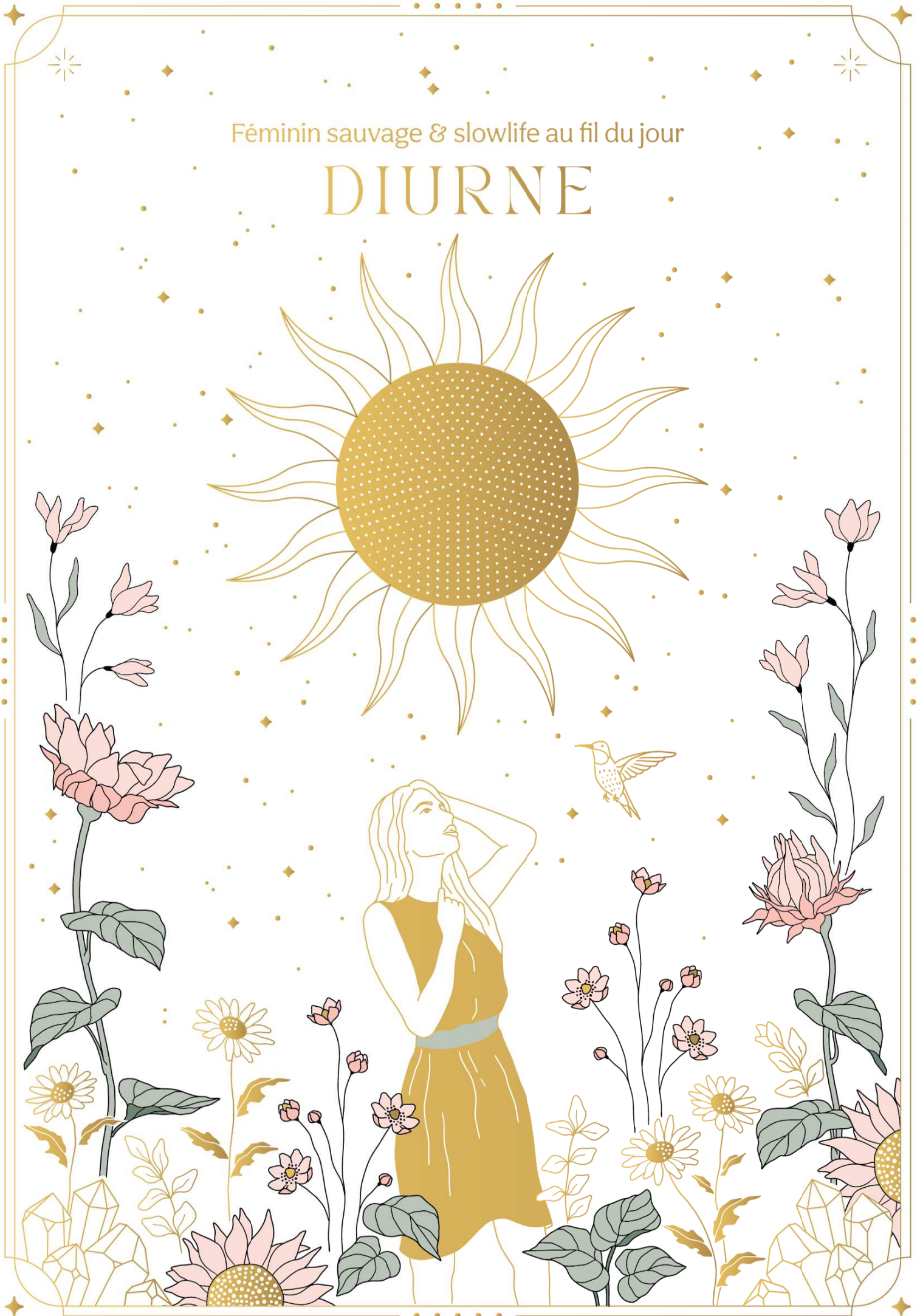
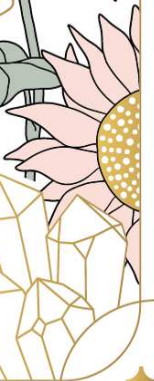
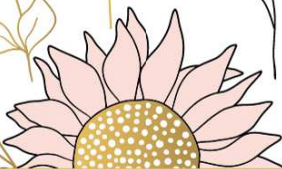
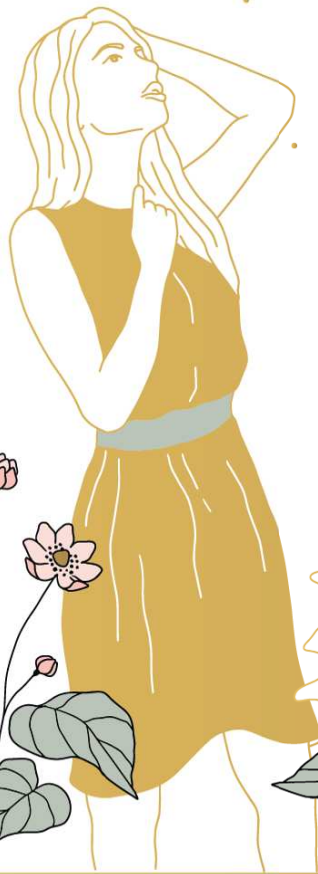
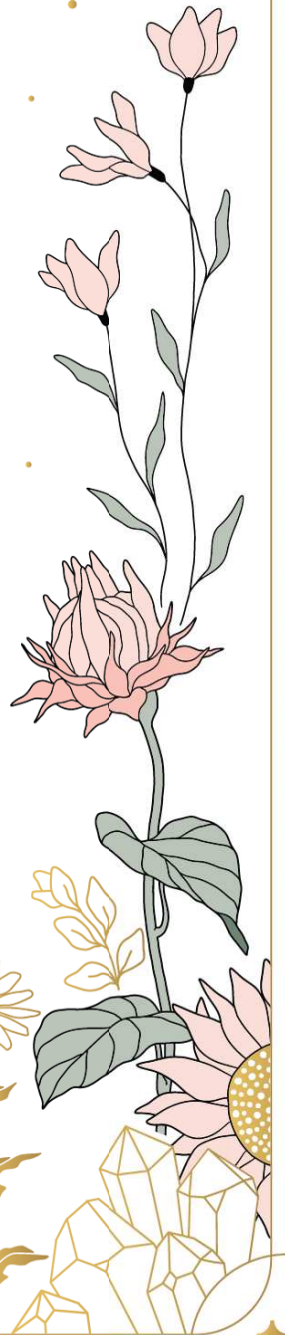
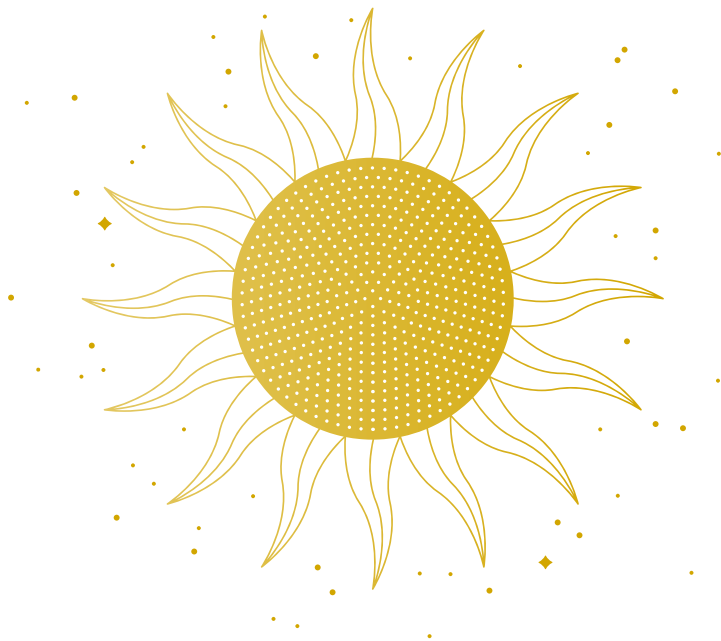


Féminin sauvage & slowlife au fil du jour

DIURNE



DIURNE





Merci ♥

Si tu as ce livre entre tes mains c'est peut-être parce que tu as déjà la collection "Féminin Sauvage & Slowlife au fil des Saisons" dans ta bibliothèque. J'avais adoré créer cette collection pleine de sens et de magie.

Ce duo de livres, c'est un peu une suite à cette collection. Une suite sans en être une, puisqu'on y aborde un autre sujet. Mais tu trouveras certainement des similitudes avec les autres livres : des intervenantes (comme Amaya et Sarah), des thématiques (comme le yoga, la méditation, l'herboristerie, l'aromathérapie, la lithothérapie...). Ce sont des thématiques qui m'inspirent et que l'on peut appliquer à de nombreux sujets comme ici : les thématiques Jour / Yin / Solaire et Nuit / Yang / Lunaire. Mais aussi de nouvelles intervenantes comme Célia, Jen, Salomé et Céline qui interviennent sur de nouvelles thématiques comme le Feng Shui et l'astrologie.

La dynamique de création est toujours une réelle joie pour moi, je ne me voyais pas arrêter l'écriture de livres après cette première collection.

Alors, merci d'avoir de l'intérêt pour mes livres et j'espère qu'ils te plairont. Sans vous toutes, cette joie de créer n'existerait plus.

Et je remercie bien sûr toutes les personnes qui ont directement aidé à la création de ces deux livres. Je pense à mon compagnon, aux intervenantes et aux personnes qui ont imprimé les exemplaires. J'ai une pensée aussi pour ma petite Agate qui était souvent à mes côtés durant l'écriture. Le processus a souvent été entrecoupé de pleurs ou de bisous. C'est moins facile de trouver du temps avec un bébé, mais je suis très contente d'avoir pu aller au bout de ce projet malgré tout.

Camille



À PROPOS DE LA CRÉATRICE . . .

Camille Visage

Guidée par mon instinct, j'ai voyagé pendant 10 ans de la Chine au Costa Rica, telle une nomade me nourrissant de mes découvertes interculturelles. J'ai découvert la vanlife au Canada, une invitation à ralentir et à adopter un mode de vie "slow".

Puis, comme un retour aux sources et à ma terre natale, je me balade désormais en France à la recherche d'espaces naturels sauvages et inspirants. Un voyage qui, petit à petit, prend des airs de reconnexion : à la nature, au corps, à la féminité et à tout ce qui fait sens.

Aujourd'hui installée en Auvergne au Mont-Dore, j'organise des Retraites Slow à chaque saison, partage des voyages sonores et propose des séances de yoga holistique autour de moi.

Depuis décembre 2022, je suis maman d'une petite Agate qui me rappelle combien il est essentiel de prendre soin de soi pour prendre soin des personnes qu'on aime et combien il est important de mettre de la conscience et du cœur dans ce que l'on vit chaque jour.

*Je suis professeure de Yoga & Son
200h Yoga Alliance - niveau 1 International Academy of Sound Healing,
créatrice de Sloli et de ces livres.*

 [camillevisage](https://www.instagram.com/camillevisage)



LA VOIE DE L'AUTO-EDITION

Ces livres sont créés par mon compagnon et moi-même. Lui se charge de m'aider à trouver de la cohérence dans les thématiques abordées, à mettre en page et à promouvoir le livre sur les réseaux sociaux et moi je me charge de l'écriture, de la coordination avec les intervenantes et de la DA comme on dit ! (la Direction Artistique).

Une fois le livre mis en page, nous l'envoyons à l'imprimeur à Bordeaux. Puis, il envoie tous nos exemplaires chez notre logisticien - actuellement basé à Beauvais - pour ensuite expédier vos commandes. Avoir tout notre stock de livres dans notre 34m², ce n'était pas envisageable...!

Nous imprimons nos livres sur du papier issu de forêts durablement gérées, avec des encres végétales. Nous réalisons des tirages raisonnés en collant au maximum à la demande. Et pour les livres de Sloli, nous refusons le système de dépôt-vente auprès des librairies qui conduit souvent à la destruction des livres invendus et abîmés.

Nous n'avons pas de graphiste, pas de maison d'édition officielle, pas de diffuseur, pas de chargé de com'... Bref, nous sommes des petits créateurs indépendants de livres auto-édités, (presque) 100% faits maison, responsables, raisonnés et Made in France ! (Ohlala ça en fait des termes !)

COMMENT UTILISER CES LIVRES

À la manière du Yin et Yang qui se complètent, ces deux livres sont complémentaires et indissociables. Ils se répondent et s'équilibrent. Parfois, tu auras besoin de piocher dans l'un puis dans l'autre pour trouver l'équilibre que tu recherches. Par exemple : une séance de yoga dans le premier, puis une séance de méditation dans le second. Un rituel dans l'un, puis une huile essentielle dans l'autre. L'un te servira peut-être plus la nuit, l'autre peut-être plus en journée. Mais nous sommes aussi sans arrêt en train de rééquilibrer les énergies Yin et Yang en nous, alors il n'y a pas de règle prédéfinie. À toi de jauger. C'est toi qui sais où placer ton curseur et qui te connais le mieux. Fais confiance à tes ressentis !



Diurne

Le Souffle du Jour

Dans l'écrin du ciel, là où le jour s'épanouit,
Dans l'essence de la lumière, qui s'ouvre vers l'infini,
Se tisse une trame vivante, un fil d'énergie ardente,
Où le soleil et le colibri trouvent une harmonie naissante.

C'est l'énergie diurne, le souffle du jour,
L'astre solaire, source de lumière et d'inspiration,
Le Yang, flamme grandissante, force de création,
Symboles d'ici ou là-bas qui intriguent toujours.

Soufflant à nos oreilles des messages inspirants,
Ils nous invitent à redécouvrir ces énergies,
Un art de vivre, un rythme naturel, une féminité sauvage,
Où le dynamisme s'unit à la slowlife, en harmonie.

Sans oublier que tout est question d'harmonie,
Le jour, la nuit, le soleil, la lune, le Yang, le Yin...
Dans l'opposition, trouver la complémentarité.

Célébrer ces différences.
Trouver le juste équilibre.

Des écrits à la vie quotidienne,
Faire siennes toutes ces notions qui nous aident,
Et nous révèlent les secrets de l'énergie diurne,
Fascinante.

À PROPOS DE SLOLI



Sloli, c'était d'abord un webzine qui recueillait mes articles et ceux d'intervenantes inspirantes. Puis, il y a eu la création de retraites saisonnières, d'un micro-studio de bien-être au Mont-Dore et enfin de livres !

Ces livres sont les impressions de tout ce qui m'entoure depuis ces dernières années. Tout ce qui m'intéresse et que j'aime utiliser comme sources d'inspiration et remèdes doux. Yoga, méditation, huiles essentielles, exercices de respiration, cristaux, acupression, massage, énergies au sens large, savoirs autour des plantes, alimentation holistique... En fait, toutes ces petites choses qui nous invitent à nous sentir bien avec notre corps, notre mental, nos énergies et notre environnement.

Alors bien sûr, nous pouvons nous baser sur les saisons pour ralentir et nous relier aux énergies propres qu'elles apportent. Mais nous pouvons aussi profiter des énergies propres du jour et de la nuit, de la lumière et de l'obscurité, du Yang et du Yin, du soleil et de la lune pour prendre soin de nous et trouver l'équilibre fondamental qu'il nous manque peut-être.



sommaire

p. 16 **PRÉSENTATION DES INTERVENANTES**

p. 24 **ME CONNECTER AU SOLEIL**
*astrologie, rituels, salutation au soleil, interview
"Soleil de minuit en Laponie", bain de forêt*

p. 76 **ME RELIER A L'ÉNERGIE YANG**
*recettes, rituels, yoga dynamique, feng shui, animal
symbole, élément feu, acupression*

p. 120 **SURMONTER LES DÉFIS DU JOUR**
*Fatigue en journée : herboristerie, yoga & mudra
Être dans l'instant présent : respiration & méditation
Stress : herboristerie, visualisation & aromathérapie
Perte de motivation : yoga, exercice & lithothérapie
Manque de confiance : yoga, affirmation & lithothérapie
Difficultés à gérer ses priorités : exercice & méditation
Hyperactivité : respiration, mudra & herboristerie
Du mal à lâcher prise : yoga, affirmation & aromathérapie*

p. 170 **VIE DE RÊVES**
*Trouver sa voie de rêves : exercice, visualisation & Feng Shui
Agir en accord avec ses envies : exercice & affirmation
Booster sa créativité : exercice, sortie nature & aromathérapie*



Herboristerie

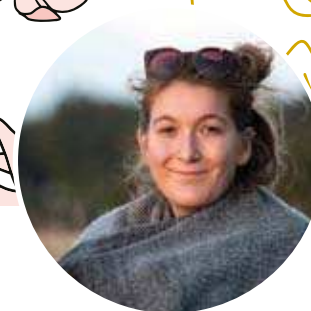
Amaya Calvo Valderrama

L'herboristerie, c'est l'art d'utiliser les plantes pour leurs vertus médicinales et bienfaites. Cela repose sur une compréhension profonde de la nature et de ses bienfaits. Depuis la nuit des temps, nos ancêtres ont observé, expérimenté et découvert comment certaines plantes pouvaient soulager des maux, améliorer la digestion, calmer les esprits, ou encore stimuler le système immunitaire... Que ce soit sous forme d'infusions, de décoctions ou de teintures mères, chaque préparation vise à extraire et à utiliser au mieux les principes actifs des plantes. En se reconnectant à cette sagesse ancestrale, on redécouvre une manière holistique et naturelle de prendre soin de son bien-être.

Je suis la créatrice des infusions Happy Plantes. Ingénieure agronome et passionnée de plantes médicinales, je découvre d'abord l'univers du thé auprès de producteurs dans les piémonts de l'Himalaya. Je pars ensuite à Cuba pour travailler et découvrir les savoir-faire de petits producteurs. Installée en Auvergne depuis plusieurs années maintenant, je travaille avec des cueilleurs et producteurs de plantes afin de valoriser leur savoir-faire au travers d'Happy Plantes.

 www.happy-plantes.com

 [happyplantes](https://www.instagram.com/happyplantes)



Aromathérapie & Lithothérapie


Sarah Bergman

L'aromathérapie, c'est l'art d'utiliser les huiles essentielles extraites de plantes pour améliorer notre bien-être physique et émotionnel. Chaque huile possède ses propres propriétés : certaines peuvent apaiser, d'autres tonifier ou encore désinfecter... Quand tu respires ou appliques ces huiles, tu invites la force pure de la nature dans ton quotidien. Elles sont puissantes, donc il faut les utiliser avec respect et précaution.

La lithothérapie, c'est l'art d'utiliser les énergies des pierres et des cristaux pour harmoniser et guider nos émotions ainsi que notre corps. Chaque pierre, avec sa couleur, sa texture et sa vibration, a sa propre personnalité qui peut influencer nos états d'âme et notre énergie. En les portant sur toi ou en méditant avec, tu te connectes à leur énergie. C'est une rencontre intime entre toi et le minéral, chaque pierre te chuchote ses secrets si tu prends le temps de l'écouter.

Psychologue clinicienne, conseillère en aromathérapie, en lithothérapie et en Fleurs de Bach, je parle d'Amour, de Lumière et d'archétype à mes patient.e.s. Passionnée par les soins holistiques, le yoga, la permaculture, et la spiritualité autour du féminin sacré, j'aime à croire que je chemine au gré des rencontres tout en semant les graines d'un avenir meilleur.

www.sarah-bergman.fr 

[sarahbergman_soinholistique](https://www.instagram.com/sarahbergman_soinholistique) 



Feng Shui

Jen Gaubard

Le Feng Shui, c'est l'art ancestral chinois d'harmoniser l'énergie (ou "chi") d'un espace pour favoriser le bien-être et l'équilibre de ses habitants. En observant et ajustant la disposition de ton mobilier, les couleurs et les formes, tu influences directement la circulation de cette énergie. C'est comme danser avec ton environnement, en cherchant le rythme qui te fait te sentir bien et en phase avec tout ce qui t'entoure.

Je suis Jen, maman karatéka entrepreneur, j'ai décidé en 2021 de créer mon entreprise après être tombée en burn-out. Aujourd'hui, j'accompagne les professionnels et les particuliers dans la transformation de leur intérieur. Je les aide à vivre en pleine conscience dans leur habitat, à créer un univers qui leur ressemble, pour en faire ressortir le meilleur d'eux-mêmes.

Ma devise "stoppez les tendances, soyez alignées avec vos énergies"

Vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux en tapant Jen GAUBARD pour découvrir mon actu et suivre mes recommandations mensuelles Feng Shui pour agir au bon moment, au bon endroit ! Sur mon site internet pour prendre RDV et découvrir mes réalisations.

 www.jengaubard.fr

 [jen.gaubard](https://www.instagram.com/jen.gaubard)




Astrologie

Salomé Desrumaux

L'astrologie est comme un langage, qui relie nos incarnations aux mythes et narrations qui bercent notre humanité depuis la nuit des temps. Là où nous avons parfois la sensation d'être traversées par des forces contraires et incompréhensibles, l'astrologie nous permet de leur donner une forme et d'y trouver du sens. Grâce à elle, nous accédons à une vision symbolique des énergies qui nous habitent. Depuis cette conception, le thème astral, photographie du ciel prise au moment exact de notre naissance, serait le gardien céleste de la promesse que notre âme s'est proposée de réaliser ici-bas. Il suffirait alors de poser son regard sur les étoiles, pour retrouver le chemin de notre vérité.

Celle-ci n'est pas pour autant un carcan, dans lequel tout serait écrit à l'avance et qui nous obligerait. L'astrologie est au contraire un outil de vie, de transformation et d'alchimie. Son objet est de nous rappeler aux infinies potentialités de nos existences et à notre souveraineté intrinsèque.

Je suis Salomé. Créatrice de Chamade et de la formation d'astrologie holistique Comètes. Humaine originaire des Alpes, j'aspire à une vie libre, créative et intentionnelle. Passionnée par l'art et son histoire, c'est l'étude de la mythologie et de ses puissants archétypes, qui m'a portée sur le chemin de l'astrologie.

www.chamade.co 

[chamade](https://www.instagram.com/chamade) 




Rituels


Célia Servole

Les rituels, dans notre vie, sont ces moments sacrés où l'on se connecte intentionnellement à quelque chose. Que ce soit un rituel de lune pour célébrer ses phases, ou un rituel de passage marquant une transition, ils nous ancrent, nous guident et nous permettent d'honorer des moments particuliers. En répétant des gestes, en allumant des bougies, en méditant... Nous tissons un fil d'or entre le visible et l'invisible, le quotidien et le sacré. Ces pratiques, empreintes de magie et de spiritualité, nous rappellent la beauté de notre essence, notre puissance créatrice et notre capacité à transformer, guérir et aimer.

Je suis Célia Servole, maman de 2 petits bouts et entrepreneure depuis 2018. J'ai co-fondé la boutique en ligne www.womoon.fr avec pour mission de reconnecter les femmes à leur spiritualité et de les accompagner avec bienveillance dans l'acceptation de leur nature profonde.

En véritable Scorpion, je n'ai pas peur d'explorer mes nombreuses passions et d'assumer pleinement mon côté sorcière. Je suis également l'auteurice du livre *Rituels* : plus de 80 idées pour prendre soin de soi et découvrir la magie et la puissance des pratiques rituelles.

 www.womoon.fr

 [vg.venus / womoon.fr](https://www.instagram.com/vg.venus/)



Interview

Céline

Je suis Céline, originaire de la région parisienne et je vis une partie de l'année en Laponie finlandaise avec mon compagnon et notre petite fille née au pays du Père Noël. Nous y avons développé une activité touristique pour partager avec des voyageurs cette région que l'on aime tant et leur faire découvrir les aurores boréales ! À côté de cette activité, je suis aussi freelance en marketing digital et blogueuse voyage depuis 2009. En gros je suis multi-casquettes et j'aime travailler sur divers projets. On peut me suivre sur mon blog voyage www.je-papote.com, mais aussi sur Insta où je partage pas mal de choses sur ma vie en Laponie l'hiver et mes voyages le reste de l'année.

www.je-papote.com 

[jepapote](https://www.instagram.com/jepapote) 






Me Connecter au Soleil

Lorsque tu lèves ton regard vers le ciel ensoleillé, que ressens-tu ? Une chaleur douce sur ta peau, une lumière qui éclaire ta journée, une énergie qui englobe ta personne... C'est la danse majestueuse de notre astre solaire, tissant son influence à la fois dans le cosmos et au plus profond de nos êtres.

Dans cette partie du livre, je t'invite à plonger dans l'univers mystérieux et envoûtant du soleil. Non seulement en tant que gigantesque boule de feu qui illumine nos journées, mais aussi en tant que force vive qui façonne nos chemins. Es-tu curieuse de savoir comment le soleil sculpte ton thème natal et façonne ton signe astrologique ?

Chaque jour, le soleil nous offre un moment sacré pour nous connecter à son énergie bienfaisante. Que ce soit au moment de son lever, en réalisant une salutation au soleil en yoga, en pratiquant un rituel ou en lisant un poème à son intention... Au fil de ces propositions, je te propose de célébrer cette source inépuisable de vitalité.

Le soleil n'est pas seulement un astre. C'est un allié, un guide, une source d'inspiration. Il nous rappelle que, tout comme lui, nous avons le pouvoir de briller, de réchauffer, d'illuminer. En te connectant à son énergie, tu découvriras non seulement des facettes cachées de toi-même, mais aussi une force qui peut transformer ton quotidien.





Le Soleil en astrologie

L'astrologie c'est avant tout l'étude de la course des planètes du système solaire dans le ciel étoilé.

Pour imaginer les choses, tu peux te figurer une équipe de patineurs artistiques lancés sur une grande patinoire céleste dénommée le Zodiaque.

Chaque patineur (planète) a son propre style et allure et dispose d'une fonction bien déterminée dans l'équipe.

Ces planètes sont au nombre de dix: le Soleil, la Lune, Mercure, Vénus, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune et Pluton.

Leur terrain de jeu est divisé en douze sections, correspondant à chaque signe du Zodiaque, du Bélier au Poissons.

De la même manière que le Soleil est au cœur du système solaire, il est aussi au cœur de ton thème astral.

Par *Salomé*

SYMBOLIQUE DU SOLEIL & THÈME ASTRAL

De la même manière que le Soleil est au cœur du système solaire, il est aussi au cœur de ton thème astral. Ton thème astral, c'est une photographie du ciel prise au moment exact de ta naissance depuis l'endroit où tu es venue prendre ta première bouffée d'air terrestre.

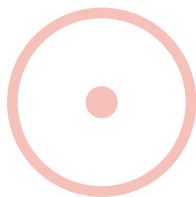


UN SOLEIL QUI RAYONNE POUR ET PAR SOI

Comme toujours, le personnage qui marque le plus les esprits sur ce type de clichés, c'est le personnage le plus rayonnant, celui qui déploie un charisme et une autorité naturelle, en l'occurrence : le Soleil. D'ailleurs, c'est souvent le seul placement du thème que l'on connaît : le fameux "signe astrologique".

Aussi, si tu es née sous le signe de la Vierge, c'est parce que le Soleil, au moment de ta naissance, voguait sur la partie de la piste aux étoiles gouvernée par cette constellation. Dans ton thème, le Soleil est représenté par ce petit symbole, aussi appelé glyphe. On dit qu'il représente l'esprit éternel entourant l'étincelle divine présente en chacune d'entre nous, conférant la vie et symbolisant le moi et l'égo.

Voilà qui résume assez bien la symbolique du Soleil dans ton thème : **il est la force vitale à partir de laquelle tu vas pouvoir rayonner ta personnalité.** C'est avec lui que se structure et s'exprime ton "je suis" et ses contours. C'est sous les traits de son énergie que tu vas te présenter dans le monde et être à même de matérialiser ton existence et t'y distinguer.



Vibrer l'énergie de ton Soleil, c'est être pleinement toi-même

Aussi, explorer les nuances de ton signe astrologique, en comprendre les subtilités, dans et défis, c'est une magnifique voie pour te recentrer dans ton énergie fondatrice et te réancrer.



UN SOLEIL GARDIEN DE TON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

À l'instar de son rôle dans le système solaire, le Soleil est aussi un centre ordonnateur symbolique, le chef d'orchestre des énergies qui te composent et qui s'expriment à travers chacune des autres planètes de ton thème.

Son rôle est de s'assurer que chaque membre de ton équipe intérieure (l'ensemble des planètes) puisse s'exprimer justement et pleinement. Il est à ce titre un leader indispensable, qui te permet d'éviter de te sentir dépassée par les mouvements parfois contraires des forces vives qui t'habitent.

Aussi, quand tu te sens aux prises avec des tensions intérieures, que plusieurs voix mentales s'opposent et qu'il est difficile de trouver de la clarté, il peut être bénéfique de te relier à l'énergie de ton Soleil pour retrouver ton unité intérieure.



EN RÉSUMÉ

Que tu choisisses de te relier à ton Soleil intérieur ou à celui qui rayonne au-dessus de ta tête, cet astre est une porte accessible et riche dans l'univers de l'astrologie, mais aussi un allié de choix dans la quête de ton identité et des compréhensions intimes qui cherchent à germer à la surface de ta conscience.

LA COURSE DU SOLEIL À TRAVERS LES DOUZE SIGNES DU ZODIAQUE

Au-delà de l'observation du placement du Soleil dans ton thème astral, il est aussi possible de te relier au cycle de cet astre, qui traverse chaque année, l'ensemble des douze signes du Zodiaque.

EXPLORATION DES MYTHOLOGIES INTÉRIEURES

En astrologie occidentale et tropicale, qui est celle la plus pratiquée sous nos latitudes, l'année astrologique commence en Bélier, au moment de l'équinoxe de printemps, aux alentours du 21 mars. Il s'agit du moment où le Soleil entre dans la constellation du Bélier, dans laquelle il va rester pour une durée d'un mois, avant de rejoindre le territoire du Taureau un mois plus tard et ainsi de suite jusqu'à son arrivée en Poissons au mois de février de l'année suivante.

Le mouvement du Soleil exerce une influence sur nos vies quotidiennes et s'y intéresser est une voie de choix pour se relier aux énergies qui nous traversent et s'ancrer dans la cyclicité de nos incarnations. Par exemple, il se peut que début septembre, tu ressenties un besoin de t'organiser et de te structurer, mais aussi de trier et de venir à bout de tout ce que tu as remis à demain depuis quelque temps. Comprendre que c'est ici l'influence de l'entrée du Soleil dans le signe de la Vierge, connue pour ses vertus organisationnelles et méthodiques, te permet d'apporter une conscience nouvelle sur cet élan et tu peux alors de plus fort te nourrir de son énergie pour aller au bout de celui-ci.

Il se peut aussi que parfois, l'énergie rayonnée par le Soleil soit plus confrontante. À titre d'illustration, le Cancer est par nature un signe puissamment relié à nos ressentis émotionnels et à nos mémoires personnelles et familiales. Il se peut donc que lors de la saison du Cancer, en l'occurrence au début de l'été, tu te sentes traversée par des vagues émotionnelles puissantes, te poussant à accueillir des zones sensibles et vulnérables.

Ainsi, apporter de la conscience sur la vibration énergétique du Soleil et ses effets, peut te permettre de comprendre ce qui te traverse et de bénéficier pleinement des bienfaits et enseignements de la saison dans laquelle tu te trouves.



CE DONT TU AS BESOIN

- Une feuille de papier A4
- Des crayons de couleur ou peinture
- Un stylo pour écrire
- Un cadre A4
- Un compas (optionnel)

Rituel de Connexion à l'énergie Solaire

Durant ce rituel, je te propose de te connecter à l'astre solaire et à ton soleil intérieur. Je t'invite à retrouver cette source d'énergie vivifiante, un peu comme un bain de soleil pour l'âme.

La méditation est un moment pour te centrer, t'ouvrir à la chaleur et à la lumière du soleil, et te connecter à ton plexus solaire, le siège de ton énergie vitale.

Après la méditation, je te propose de réaliser un cadre qui matérialise par le dessin et les mots, ce que représente ton énergie et tes qualités solaires.

Le dessin est un espace créatif pour matérialiser ce qui t'illumine de l'intérieur. Pas besoin d'être Picasso, l'important c'est de laisser parler ton cœur.

L'astrologie t'aidera à reconnaître tes qualités en lien avec ton signe solaire. Et toi-même tu pourras remarquer comment ces qualités se manifestent dans ta vie.

MÉDITATION DE L'INSTANT SOLAIRE

Trouve un endroit où tu peux t'asseoir ou rester debout, idéalement baigné dans la lumière du soleil ou dans un espace éclairé.

Commence par prendre 3 grandes respirations. Inspire profondément par le nez et expire par la bouche.

Ferme les yeux et, si c'est possible, tourne-toi en direction du soleil. Bien sûr, évite de le regarder directement pour protéger tes yeux. Sens simplement sa chaleur et sa lumière caresser ta peau.

Imagine que cette lumière solaire se métamorphose en une pluie d'or qui t'enveloppe tout entière. Ressens cette énergie solaire pénétrer dans chaque cellule de ton corps.

Place ta main sur ton plexus solaire, entre le sternum et le nombril, et imagine un petit feu qui y brûle. Ce feu, c'est toi, ta présence ici et maintenant, nourrie par l'énergie du soleil.

Lorsque tu te sens prête, ouvre doucement les yeux.





DESSINE TON SOLEIL

Prends ta feuille de papier et dessine un grand cercle au milieu. Tu peux utiliser un compas ou le dessiner à la main. Tu vas maintenant pouvoir colorier ce soleil. Utilise les couleurs qui représentent ton soleil. Tu peux ajouter des rayons pour représenter la lumière et ajouter d'autres éléments de ton choix. Ton soleil, c'est tout ce qui illumine ta vie, ce qui brille dans tes yeux, ce qui t'émerveille, ce qui te fait vibrer, ce qui t'impulse ton énergie de vie. Amuse-toi !

Ne réfléchis pas trop en dessinant, laisse parler ton cœur et ne te mets pas la pression à vouloir faire quelque chose de parfait.

TES QUALITÉS SOLAIRES

Sur cette même feuille, écris en grand ton signe solaire et dessine son symbole. Le signe solaire, c'est le signe que l'on connaît le plus en général. Il est déterminé par la position du Soleil dans le zodiaque au moment de ta naissance.

Réfléchis aux qualités positives de ton signe et note-les.

Connaître les forces associées à ton signe solaire peut t'aider à comprendre comment tu brilles dans ce monde. Il représente le sens de soi, les ambitions et le style général de gestion de la vie. N'hésite pas à faire une petite recherche pour découvrir les qualités de ton signe solaire et voir si elles te correspondent.

Pour chaque qualité, réfléchis à un moment où tu as clairement manifesté cette force dans ta vie. Écris ces moments à côté de chaque qualité.

Après avoir terminé ton dessin et ton écriture, place cette feuille dans le cadre. Tu pourras l'afficher quelque part, juste à côté de la feuille de ton rituel de lune (si tu ne l'as pas encore réalisé, tu le feras plus tard). Prends un instant pour remercier le soleil et toi-même pour cette expérience.



Se relier à l'énergie du Soleil en astrologie.

Une façon intéressante de comprendre l'énergie du Soleil en fonction du signe dans lequel il se trouve est de recourir à la classification selon les éléments (Feu, Terre, Eau et Air).

En fonction de l'élément dans lequel il se trouve, le Soleil aura sa manière propre de rayonner et d'exprimer la force vitale qui t'habite.

Tu peux analyser ces symboliques en fonction de ton thème astral, mais également t'y relier dans ton quotidien, au fil des mois.

Avant cela, la première étape pour te relier à l'énergie de ton Soleil c'est de t'assurer qu'il n'y a pas d'erreur sur ton signe astrologique.

Par *Salomé*



GÉNÉRER TON THÈME ASTRAL

Il existe aujourd'hui une multitude de plateformes gratuites en ligne pour générer ta carte du ciel, libre à toi de choisir celle qui te convient le mieux. Parmi les plus connues, citons Astrotheme.fr, Evozen.fr ou encore Astro.com.

Pour le générer, il te faut : **ta date de naissance, ton heure précise de naissance et ton lieu de naissance.**

En haut à droite de la page d'accueil du site web Astro.com, tu peux sélectionner la langue de ton choix (par exemple français).

Il te suffit ensuite de te rendre à la rubrique "Horoscopes", puis de cliquer sur la rubrique "Carte du ciel et ascendant" pour accéder au module de génération de ta carte.

Une fois la carte sous les yeux, il te suffit de trouver le petit symbole ☉ et d'observer dans quel signe il se trouve.

SITUER LE SOLEIL DANS LE ZODIAQUE

En dehors de ton thème astral, tu peux aussi te relier à la course annuelle du Soleil. Le site Astro.com, pour n'en citer qu'un, peut te permettre de connaître en tout temps la position de cet astre.

Pour cela, il te suffit d'aller sur la page d'accueil du site web et de cliquer sur les trois symboles à gauche de la barre de recherche.

Va alors apparaître un listing avec le signe dans lequel se situe chaque planète à l'instant où tu l'interroges. Tu peux aussi cliquer sur la rubrique "Carte du ciel du moment" en bas de cette fenêtre, ce qui fera apparaître la carte du jour, avec ici encore, le Soleil représenté comme ceci ☉

DÉCRYPTER L'ÉNERGIE DU SOLEIL

☉ Soleil en Feu (Bélier – Lion – Sagittaire)

Dans un thème de naissance :

Il révèle une nature initiante et créative, c'est en entreprenant des projets qu'il vient à la rencontre des autres aspects de la personnalité. Un Soleil en signe de Feu est souvent très instinctuel et mû par une foi puissante et un leadership naturel.

La vitalité trouve ici une expression physique, marquée par des éclats intenses, mais souvent peu durables.

D'une façon générale :

Quand le Soleil est en signe de Feu, c'est l'occasion d'oser et d'assumer pleinement toutes les parties de ta personnalité. C'est un moment propice à l'affirmation de soi et pour poser tes limites si le besoin s'en fait sentir.

C'est le moment idéal pour initier des projets et toute initiative qui va nécessiter de l'énergie.

◉ Soleil en Terre (Taureau – Vierge – Capricorne)

Dans un thème de naissance :

Il révèle une capacité innée à construire, avec solidité, persévérance et résilience. C'est une nature patiente. Ce Soleil veut créer un équilibre durable entre les divers pans de la personnalité. Un Soleil en signe de Terre brille par son sens des responsabilités et des engagements.

La vitalité est moins exprimée qu'en Feu, mais elle est plus constante et endurente.

D'une façon générale :

Quand le Soleil est en signe de Terre, c'est l'occasion de te relier à cet élément, de privilégier le temps en nature et de te dédier à des pratiques d'ancrage, mais aussi de prendre soin de ton corps et de ton alimentation. C'est le moment idéal pour amener de la rigueur et de la structure à ta vie et à tes projets.

◉ Soleil en Eau (Cancer – Scorpion – Poissons)

Dans un thème de naissance :

Il est doté d'une magnifique sensibilité et c'est elle qui va guider sa gouvernance des autres planètes du thème. C'est un Soleil très réceptif et intuitif, qui perçoit tout ce qui se joue sous la surface. Un Soleil en signe d'eau brille par son intelligence émotionnelle.

L'expression de la vitalité est tournée vers l'intérieur, ce Soleil dispose d'une forte énergie d'exploration du soi. Le rayonnement est souvent magnétique.

D'une façon générale :

Quand le Soleil est en signe d'Eau, c'est l'occasion de revenir vers l'intérieur et d'initier un travail d'introspection et d'intégration. Ce sont souvent des périodes qui nécessitent plus de repos et les pratiques régénératrices sont à favoriser (yoga restauratif, yin yoga, méditation...). C'est le moment idéal pour toute démarche en lien avec la guérison affective et émotionnelle. L'intuition est favorisée et peut permettre de retrouver sa direction et son alignement.

◉ Soleil en Air (Gémeaux – Balance – Verseau)

Dans un thème de naissance :

C'est celui de la curiosité insatiable, qui laissera facilement toutes les facettes de la personnalité s'exprimer. Il est mû par tout ce qui va nourrir sa vivacité intellectuelle et est très attaché aux hautes valeurs humanistes. Un Soleil en signe d'Air brille par son esprit, sa sociabilité et sa capacité d'adaptation.

La vitalité s'exprime par la voie de l'intellect, avec cependant un risque de dilution de l'énergie vitale par l'éparpillement.

D'une façon générale :

Quand le Soleil est en signe d'Air, c'est l'occasion d'initier les changements qui t'appellent, mais aussi de favoriser les activités qui stimulent ton intellect et ta sociabilité. C'est le moment idéal pour élargir ton réseau relationnel, faire de nouvelles rencontres ou prendre des cours. La communication est favorisée et peut te permettre d'exprimer tes pensées, envies et besoins avec plus de clarté.





Salutation au Soleil

La salutation au soleil, comme son nom semble le suggérer, pourrait être une pratique pour célébrer le retour de l'astre dans le ciel. C'est aussi une pratique qui fait travailler l'ensemble du corps et qui est donc bénéfique pour le réveiller après une longue nuit.

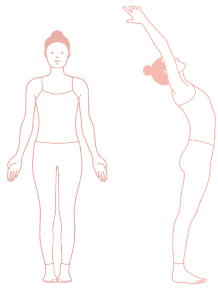
Au fil des postures, la coordination avec la respiration est primordiale. Accentue ta respiration pour te guider.

Je t'invite à réaliser ces salutations le matin, autant de fois que tu le souhaites. Profites-en pour jeter un oeil par la fenêtre et saluer le soleil qui te répondra par sa douce lumière, cachée ou non par les nuages.

- Matériel : tapis (yoga, fitness...)
- Pour ton confort : blocs, couverture, bolster (traversin), masque pour les yeux
- Durée : entre 5 et 10 min. par cycle de salutation
- Niveau : tous niveaux

PRÉCAUTIONS

Articulations fragiles ou sensibles : au sol, placer une couverture entre le tapis et les genoux / poignets. À genoux, s'asseoir sur un bloc pour ne pas mettre tout le poids du corps sur les chevilles. Bien échauffer toutes les articulations du corps avant la séance.



POSTURE 1 • TADASANA - La Montagne

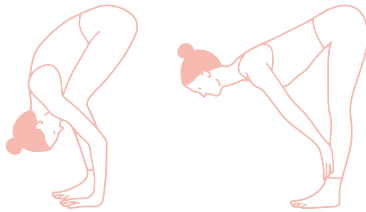
Pieds ouverts à la largeur des hanches et ancrés, bassin légèrement rétroversé, abdominaux contractés, épaules relâchées. **INSPIRE** en levant tes deux bras et ton regard vers le ciel.

Étire ta colonne vertébrale en gonflant bien tes poumons.

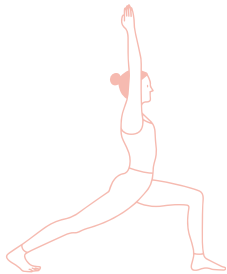
POSTURE 2 • UTTANASANA - La Pince

En **EXPIRANT**, plonge vers l'avant et relâche ton buste vers le sol. Plie les genoux. Tes poumons se vident complètement.

En **INSPIRANT**, tends tes jambes, pose les bouts des doigts sur tes tibias ou tes cuisses. Rentre le menton et étire ta colonne à l'horizontale.



POSTURE 3 • UTTHITA ASHWA SANCHALANASANA - La Fente à droite



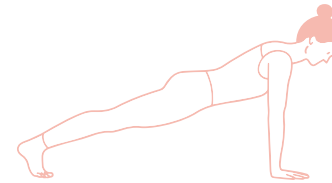
En **EXPIRANT**, déplace ton pied droit à l'arrière du tapis. Ta jambe droite est tendue, ton pied droit est sur sa pointe. Ton genou gauche se place au-dessus de ta cheville gauche dans un angle à 90° environ.

En **INSPIRANT**, relève légèrement ton bassin et lève tes deux bras vers le ciel. Relâche tes épaules. Sens l'étirement qui s'invite dans ta cuisse droite.

Astuce : place tes deux mains sur tes hanches pour vérifier qu'elles ne soient pas trop désaxées. À chaque inspiration, gonfle pleinement tes poumons et sens ta cage thoracique qui s'ouvre vers l'avant. À chaque expiration, laisse ta poitrine se refermer légèrement. Ta force est équitablement répartie entre ton pied droit et ton pied gauche.

Le petit plus : dans cette posture, profite-en pour exercer une rotation de ta colonne vertébrale. Place tes mains sur tes hanches et pivote tes épaules vers le côté gauche.

POSTURE 4 • KUMBHAKASANA DANDASANA - La Planche



INSPIRE une dernière fois en posture de la Fente. En **EXPIRANT**, pose tes deux mains au sol, ainsi que ton pied gauche vers l'arrière. **INSPIRE** en restant en posture de la Planche.

Fais attention à ne pas trop baisser ou surélever ton bassin. Il reste dans la ligne tracée entre tes épaules et tes pieds.

POSTURE 5 • URDHVA MUKHA SVANASANA - Le Chien-tête-en-haut

En **EXPIRANT**, dépose ta poitrine entre tes deux mains, ton bassin au sol.

INSPIRE, presse tes deux mains dans le sol, tends tes bras, relève ton buste et ton regard.

Ton bassin et tes genoux sont soulevés du tapis. Rapproche tes deux omoplates pour ouvrir dans ta poitrine.



POSTURE 6 • ADHO MUKHA SVANASANA - Le Chien-tête-en-bas



En **EXPIRANT**, retourne tes pointes de pieds dans le sol et projette ton bassin vers le haut. Ta tête bascule entre tes épaules à mesure que ton bassin pointe vers le ciel.

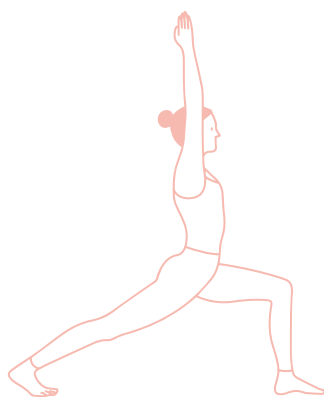
Plie beaucoup tes genoux pour aligner ton dos. Vérifie que tes mains sont plus à l'avant du tapis que tes épaules.

En **INSPIRANT**, ouvre ta cage thoracique.

En **EXPIRANT**, engage ton bas-ventre en aspirant ton nombril vers ta colonne vertébrale.

Astuce : pour plus de confort, ouvre tes mains à la largeur du tapis et oriente-les vers l'intérieur. Relâche ta tête et tes épaules. Étire tes talons vers le sol.

POSTURE 7 • UTTHTA ASHWA SANCHALANASANA - La Fente à gauche



INSPIRE une dernière fois en Chien-tête-en-bas.
En EXPIRANT, déplace ton pied droit à l'avant du tapis, entre tes deux mains.

Ta jambe gauche est étirée à l'arrière, ton genou droit est au-dessus de ta cheville droite, plié dans un angle à 90° environ.

En INSPIRANT, relève légèrement ton bassin et lève tes deux bras vers le ciel.

Relâche tes épaules. Sens l'étirement qui s'invite dans ta cuisse gauche.

Astuce : à chaque inspiration, gonfle pleinement tes poumons et sens ta cage thoracique qui s'ouvre vers l'avant. Pense à ton chakra du cœur. Maintiens-tu encore cet équilibre entre douceur et force dans ta posture ? N'oublie pas de laisser rayonner ton espace du cœur et d'apposer un sourire sur tes lèvres.

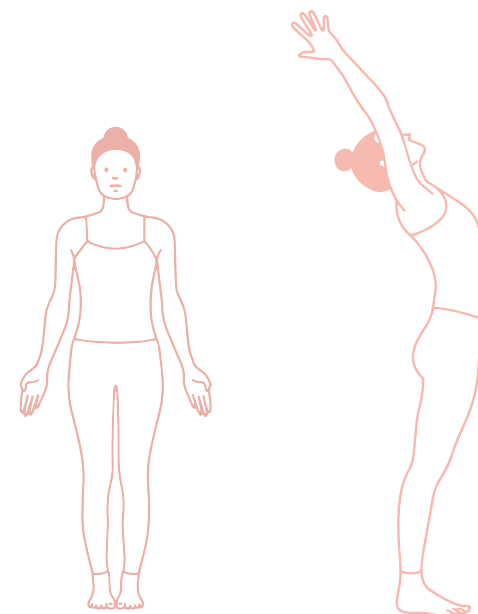
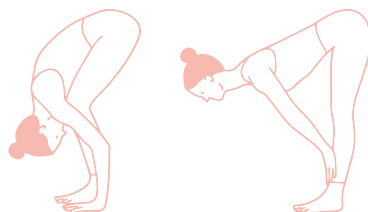
Le petit plus : dans cette posture, profite-en pour exercer une rotation de ta colonne vertébrale. Place tes mains sur tes hanches et pivote tes épaules vers le côté droit.

POSTURE 8 • UTTANASANA - La Pince

En INSPIRANT, soulève ton pied arrière pour le ramener à côté du pied avant.

Tends tes jambes et pose les bouts des doigts sur tes tibias ou tes cuisses. Rentre le menton et étire ta colonne à l'horizontale.

En EXPIRANT, relâche buste, tête et bras vers le sol.



POSTURE 9 • TADASANA - La Montagne

En INSPIRANT, joins tes paumes de mains puis relève ton buste le dos droit, tout en traçant un arc de cercle avec tes bras tendus, du sol vers le ciel.

Sens l'air qui traverse ton corps et t'invite à t'étirer.

En EXPIRANT, place tes deux mains sur ta poitrine et remercie ton corps pour cette salutation.

Ta salutation au soleil est terminée !

Si tu souhaites réaliser un cycle complet, tu peux reprendre ces mouvements en inversant les consignes ciblant le pied droit ou la jambe droite par le pied ou la jambe opposée.

Tu peux renouveler ces cycles de salutations autant de fois que tu en as envie.



Rituel pour Litha

célébrer la lumière

Dans la roue de l'année, le solstice d'été, aussi appelé Litha, est un magnifique et puissant passage que tu fêtes le 21 ou 22 juin chaque année. C'est à cette date que le jour est le plus long et la nuit la plus courte. Traditionnellement, cette fête païenne célèbre le feu et la lumière et offre une merveilleuse occasion de te relier à notre chère Terre-Mère et d'honorer la nature qui t'entoure. Litha marque le jour de l'année où l'énergie et l'abondance de la nature sont à leur apogée.

Par *Célia*

CE DONT TU AS BESOIN

- Perles rondes à facettes en cristal. Veille à choisir des pierres en véritable cristal et non en plastique pour que les reflets soient intenses et bien visibles.
- Décorations dorées (selon tes goûts) : petits anneaux à bijoux, des pendentifs ou autres éléments décoratifs (cercles, lunes, soleils en laiton...) à ajouter à ton suncatcher. Le doré produit aussi de beaux reflets avec le Soleil !
- Pince à bijoux
- Fil de nylon ou une chaîne fine dorée, ainsi qu'un crochet pour le suspendre

LE SOLSTICE D'ÉTÉ

Dans les pratiques spirituelles, le solstice d'été est associé à l'élément Feu et au chakra du plexus solaire qui représentent tous deux le courage, la vitalité, la confiance, le pouvoir et l'action. Litha symbolise aussi la transformation, la renaissance et la vie. En astrologie, cette fête marque l'arrivée du Cancer, le signe du zodiaque de la famille, la créativité et la sensibilité. C'est donc un merveilleux moment d'amour, de temps pour toi, de douceur, de partage et de rayonnement.

Pour honorer ce passage lumineux, je t'invite à réaliser ce rituel en pleine nature, si tu en as la possibilité. Aujourd'hui, autorise-toi à profiter pleinement de la nature qui est à son apogée. Va te promener en pleine conscience, ressens l'énergie de la Terre sous tes pieds, enlance un arbre sur ton chemin... Avant de commencer ce rituel créatif, tu peux aussi pratiquer des salutations au Soleil, danser, chanter... ou toute autre activité qui te met en joie et active ton feu intérieur !

FAIRE RAYONNER LA LUMIÈRE

Pour ouvrir ton espace de rituel, tu peux allumer une bougie.

Ensuite, rien de plus simple. À ton rythme et en pleine conscience, assemble un à un avec la pince et les anneaux à bijoux tes différents éléments au bout de ta chaîne ou de ton fil de nylon. Je t'invite à suivre ton intuition et à libérer ta créativité pour fabriquer le suncatcher qui te ressemble et t'inspire.

N'hésite pas à allumer une playlist qui te procure de la joie et représente pour toi l'été. Lorsque tu as terminé d'assembler ton attrape-soleil, je te propose d'y déposer une intention. **De quoi as-tu besoin pour cet été ? Quels sont les mots-clés qui te viennent à l'esprit ?**

Tu pourras ensuite suspendre ton suncatcher à un endroit où les rayons du Soleil illuminent ton intérieur. Ainsi, à chaque fois que tu le verras, il te rappellera ton intention. Le cristal a également la capacité d'élever la fréquence de ton espace de vie et de dissiper les mauvaises énergies.

CLÔTURER LE RITUEL

Pour terminer ce rituel, offre-toi un moment d'introspection avec ces quelques questions de journaling pour te reconnecter à ta propre lumière intérieure. Sur un carnet, réponds aux questions suivantes :

Qu'est-ce qui allume ta flamme intérieure et te fait vibrer ?
Qu'est-ce qui te procure une joie immense ?

Qu'est-ce que tu ressens à la lecture des mots " confiance - affirmation de toi - courage - authenticité - prendre ta place - oser briller " ? Qu'est-ce que ça provoque en toi ?

Comment décrirais-tu " la vraie toi ", la personne qui n'a pas peur du jugement et du changement ?
Qu'as-tu envie de crier au monde et de laisser rayonner ?

Pour clôturer ton espace sacré, souffle sur ta bougie pour l'éteindre et remercie-toi pour ce beau moment que tu t'es accordé.

Joyeux solstice d'été !

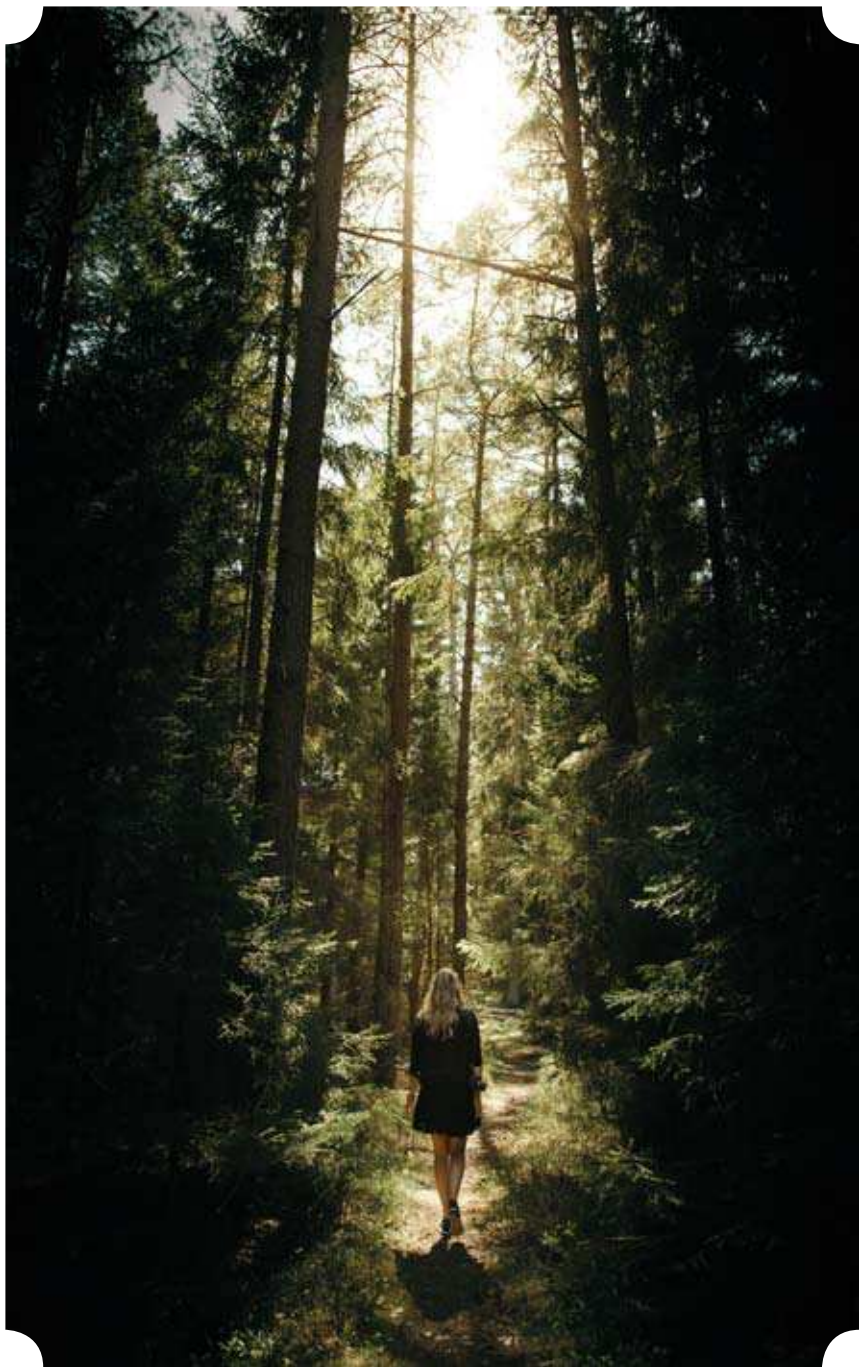


Bain de forêt & Mandala solaire

Je te propose une activité slowlife en nature afin de ralentir le rythme parfois effréné du quotidien. Un moment pour te retrouver, seule ou avec des gens que tu aimes, ralentir et profiter de la médecine de la nature et particulièrement de la forêt.

En privilégiant un jour de beau temps, tu constateras certainement l'énergie et la luminosité du soleil filtrer à travers les branches, offrant un jeu d'ombres et de lumières. L'énergie de la vie déployée tout autour de toi à travers les arbres, les plantes et peut-être des animaux.

Durant cette balade aux airs de bouffées d'oxygène, je te proposerai d'entrer en connexion avec les arbres de la forêt, mais aussi avec toi-même et ta respiration. Tu pourras également glaner des merveilles pour réaliser un mandala solaire à partir d'éléments naturels à la fin de ton parcours.



Avant de te lancer, choisis un endroit en forêt où te balader. En arrivant sur place, ferme les yeux et prends trois grandes respirations pour te connecter à l'énergie du lieu.

RALENTIR LE PAS

- À mesure que tu entres dans la forêt, ralentis ton pas. Tu n'es pas aux pièces, cette balade n'est pas une course, ni un objectif sportif. Prends le temps de bien déposer et dérouler le pied à chaque pas : le talon qui se pose en premier, la globalité de la plante de pied en contact avec le sol, les coussinets puis les orteils. D'ailleurs, c'est en marchant tranquillement, le plus silencieusement possible, que tu as le plus de chances d'observer des animaux (un écureuil, un lièvre, un faon, un chevreuil...). La forêt est vivante et mouvante, porte sur elle un œil attentif et laisse-toi guider, petit pas par petit pas, par ton intuition.
- Avec chaque pas, inspire la tranquillité de la nature et expire tes soucis. Sens la douce caresse du soleil sur ta peau, et observe comment la lumière joue avec les ombres.
- Quand tu en as envie, choisis un arbre et instaure un temps de rencontre avec lui. Touche-le, respire son odeur, regarde ses formes et ses couleurs. Tu peux même t'asseoir à la base de son tronc, le dos contre son écorce et ressentir son énergie quelques instants.

Les arbres ne seraient également pas si silencieux qu'ils y paraissent : ils communiquent les uns avec les autres grâce à leur réseau de racines, aux odeurs qu'ils émanent, mais aussi grâce à des messages plus subtils que nous pourrions capter. Pour communiquer avec eux, laisse-toi guider par tes ressentis, tes envies et ton intuition du moment, sans jugement de valeur sur ce que tu pourrais expérimenter.

- En marchant, garde un œil ouvert pour les trésors que la forêt a à offrir : feuilles, fleurs, cailloux, brindilles... Ce sont les éléments que tu utiliseras pour ton mandala.

CRÉATION DU MANDALA

Réaliser un mandala est un acte méditatif en soi. Il ne s'agit pas seulement de créer une belle image, mais de t'immerger dans le processus, de te connecter à la nature et de ressentir la beauté du jour. Pendant que tu crées, pense à l'énergie solaire, à sa chaleur, à sa lumière. Transfère cette énergie dans chaque élément que tu places. Ce n'est pas seulement une œuvre d'art, c'est une représentation de ton lien avec le soleil et la nature.

- Commence par tracer un cercle dans le sol (sur l'herbe, la terre...). Tu peux le faire avec une branche, un bâton, ou même en traçant avec ton pied. Fais en sorte que ce cercle soit assez grand, car il servira de base à ton mandala.
- Tu peux ensuite diviser ton cercle en 2, 4 ou même 6 segments, un peu comme les aiguilles d'une horloge. Pour cela, utilise des brindilles ou de petites pierres pour marquer ces divisions.
- Au centre de ton cercle, dispose un élément qui attire l'attention, cela peut être une grande fleur, un cristal que tu aurais apporté, un caillou plat ou une pomme de pin. C'est le cœur de ton soleil, l'origine de son énergie.
- Entre ces divisions, tu peux disposer des feuilles, des fleurs ou des cailloux... Varie les textures et les couleurs pour donner de la vie à ton mandala.
- Finalise ton œuvre en dessinant une bordure tout autour de ton cercle. Cela pourrait être une chaîne de petites pierres, une ligne de fleurs ou une succession de grandes feuilles.

Une fois que tu as terminé, prends du recul, observe ton mandala sous différents angles. Sens-tu l'énergie du soleil qui en émane ?

Pour conclure, prends une profonde respiration, remercie la forêt pour ses cadeaux et laisse ton mandala à sa place, offrant ainsi ton art à la nature.





Rituel slowlife de lever

Durée : 60 minutes

Avoir du temps pour soi le matin quand tout le monde dort encore. Du silence, de la lenteur, de l'introspection, de la douceur. Quand nous n'étions que deux, j'éprouvais parfois des regrets à m'extirper du lit chaud et moelleux.

Mais une fois seule avec moi-même je me sentais si bien et en harmonie avec l'énergie du matin.

Quand le soleil se lève à horizon de mes montagnes, l'énergie Yin de la nuit se mêle aux prémices du Yang journalier. C'est une transition personnelle qui me centre pour la journée, qui pose les bases de mes actions à venir dans les prochaines heures.



CE DONT TU AS BESOIN

- Une feuille de papier A4
- Des crayons pour écrire
- Un tapis de yoga
- Une boisson chaude
- Une musique douce



Il est important de passer ce temps seule. C'est comme retrouver sa petite flamme intérieure avant de l'offrir au monde et de se laisser entraîner par la cadence des tâches quotidiennes. Maintenant que je suis maman, je n'ai plus de temps pour moi au petit matin.

En fait si, je peux en avoir, il faut juste que je m'organise un peu plus. Soit je décide de mettre le réveil plus tôt que l'heure habituelle du réveil de bébé, soit je compte sur mon compagnon pour me relayer et pouvoir m'isoler dans une pièce pendant qu'il s'occupe de notre fille. La seconde option n'étant pas vraiment possible dans notre mini-appartement (il y a aussi le fait que je ne peux pas m'empêcher de faire des papouilles à notre fille au réveil), je suis passée à la première option du réveil à 6h. Le plus difficile étant de réussir à jauger ce qui me fera le plus de bien : dormir une heure de plus ou profiter de ce temps seule pour un petit rituel du matin. Ce qui est sûr, c'est que je ne regrette jamais ces rituels.



Du Yin au Yang

Si toi aussi tu aimes les rituels tout doux du matin, voici une proposition "du Yin au Yang", qui vient nourrir la petite flamme à l'intérieur de soi.

- Avant de jeter un œil derrière les rideaux, j'aime imaginer à quoi va ressembler le paysage au-dehors. Sera-t-il sera sombre, embrumé et mystique, ou bien lumineux et coloré par le lever de soleil ? C'est si agréable de s'immiscer dehors quelques instants, que ce soit sur une terrasse, dans un jardin, ou simplement en ouvrant une fenêtre, et de regarder le ciel, emmitouflée dans un plaid, pour ne pas prendre froid.
- La météo du jour est aussi celle que l'on ressent dans son corps, dans son état mental, émotionnel ou énergétique. Prends un temps, assise ou allongée pour ressentir tout cela et essayer d'y coller des mots (raide, pétillante, fatiguée, lourde, légère, motivée, émue, vide, contrariée, enjouée...).
- Afin de dénouer les quelques raideurs du corps du matin, réalise des mouvements doux, fluides et intuitifs au sol (c'est-à-dire des mouvements où tu es assise, à genoux, ou allongée). Tu peux aussi te préparer une boisson chaude à base de plantes, par exemple (on garde le café pour un peu plus tard).

- Si tu aimes ce genre de pratique, tu peux t'asseoir quelques instants et méditer (celles que je propose dans ce livre, par exemple).
- Tu peux aussi t'installer quelques instants face à une fenêtre et t'imbiber de la luminosité montante tout en lisant un livre qui t'apporte de l'inspiration.
- Puis, prends une feuille et un crayon et note toutes les choses pour lesquelles tu es reconnaissante dans ta vie ou ce matin même. Continue en côtoyant un peu plus l'énergie Yang qui se lève : note les choses que tu aimerais accomplir en lien avec ce qui te touche intimement ou ce qui est vraiment important pour toi. Que ce soit des choses à accomplir dans la journée même ou sur le long terme. Si rien ne te vient sur le moment, ce n'est pas grave, passe à autre chose.
- Tu peux aussi écrire un message d'affection ou d'encouragement pour une personne à qui tu penses particulièrement ce matin-là (tu pourras ensuite le recopier pour lui envoyer par e-mail, via les réseaux sociaux...).
- Repasse sur ton tapis. C'est le moment d'insuffler un peu d'énergie au corps. Tu peux réaliser une Salutation au soleil ou bien des postures debout de ton choix.
- Termine en passant une musique au rythme dynamisant que tu apprécies en ce moment. N'hésite pas à chanter pour commencer à réveiller ta voix.

OSER LA PERSONNALISATION

Crée-toi ton propre rituel bien-être du matin ! Note toutes les choses que tu aimes faire quand tu es seule le matin ou bien les choses que tu aimerais faire si tu avais plus de temps le matin. Ne réfléchis pas en termes de tâches, mais vraiment de choses qui te feraient du bien. Des choses qui te nourrissent vraiment.

Tu peux par exemple composer ta routine d'une chose qui nourrit ton corps, d'une chose qui nourrit ton mental, d'une chose qui nourrit ton cœur et d'une chose qui nourrit ta créativité ou ton inspiration.





Ma vie en Laponie durant le soleil de minuit

Je vis une partie de l'année en Laponie depuis l'hiver 2016. J'y suis tous les hivers (pour mon activité professionnelle), mais il m'arrive de rester plus longtemps ou même toute l'année (ce fût le cas pendant le covid par exemple).

Ce choix n'était pas quelque chose de prévu. Mon compagnon et moi avons voyagé fin 2013 en Laponie norvégienne en pleine nuit polaire et nous sommes tombés amoureux des aurores boréales. Depuis ce voyage, nous en avons fait d'autres régulièrement et cela nous convenait bien ainsi. Mon compagnon a fait un burn-out et s'est fait licencier injustement alors il a fallu réfléchir à la suite et de fil en aiguille on s'est dit qu'on pourrait tenter l'aventure du Grand Nord. Nous avons sillonné la Laponie et confirmé notre coup de cœur pour la Finlande. On a ensuite travaillé des mois pour créer notre agence de voyage et nous nous sommes lancés ! Notre pari était un peu fou, mais cela a fonctionné alors depuis on vit entre la Finlande et la France.

Par *Céline*



Comment le climat et surtout la luminosité changent en été en Laponie ? À quoi correspond le surnom de "soleil de minuit" ?

En été, au-dessus du cercle polaire, on assiste au phénomène du soleil de minuit. C'est-à-dire que le soleil ne se couche pas pendant des jours, voire des semaines selon le lieu où l'on se trouve.

Chez moi, il n'y a pas de nuit pendant des semaines. C'est un phénomène surprenant, mais on s'y habitue très vite en réalité. J'adore cette période, car les journées sont infinies et la nature explose dans tous les sens. C'est vraiment à l'opposé de l'hiver.

Comment cette lumière quasi-constante affecte-t-elle ton rythme et ton humeur, ton énergie ?

Durant cette période, on perd un peu nos repères. Il m'arrive encore aujourd'hui de ne pas me rendre compte de l'heure qu'il est, car il fait jour tout le temps. À 22h par exemple, si je regarde dehors, je peux facilement me dire qu'il est 18h, alors qu'en fait il est bien plus tard.

Cette lumière constante m'apporte beaucoup d'énergie, je me sens moins fatiguée contrairement à l'hiver. J'aime beaucoup cette période, mais c'est vrai que pour garder un rythme ce n'est pas forcément simple.

Je me sens super bien pendant le soleil de minuit ! Énergique, de bonne humeur et plutôt créative notamment grâce aux longues balades dans la nature. Les lumières du soleil de minuit sont superbes et j'aime sortir tard pour admirer des couchers de soleil infinis. Ce qui est sûr c'est que je ressens beaucoup plus d'énergie en cette période. Le corps et l'esprit sont beaucoup plus vifs, en accord avec cette lumière continue.

Quels sont selon toi les avantages et les inconvénients de cette période, particulièrement en lien avec ton bien-être ?

À titre perso, j'aime bien cette période, car je me sens en forme et je ne suis pas pressé par le temps, car il fait tout le temps jour. On peut très bien sortir en pleine "nuit", ce n'est pas un problème et d'ailleurs les locaux vivent au rythme du soleil de minuit. On se couche plus tard, on dort un peu moins.

On se couche surtout quand le corps le demande si on ne s'impose aucune règle. L'inconvénient c'est justement de ne pas réussir à se mettre des limites. Je sais que je m'oblige à baisser les rideaux en début de soirée pour éviter de rester dans une pièce trop lumineuse sinon difficile de trouver le sommeil à une heure raisonnable. Le paradoxe c'est qu'aucune maison n'a de volet alors l'été c'est compliqué d'avoir une pièce obscure pour bien dormir. Beaucoup de Finlandais passent au-dessus de ça, mais moi pour bien dormir et me reposer je fais tout pour me barricader du jour dans ma chambre.

Adaptes-tu ta vie quotidienne pour tirer le meilleur parti de ces longues journées ?

Pas vraiment, car je suis freelance alors je vis à mon rythme sans trop de contrainte à cette période de l'année (quand je suis en Finlande). Par contre, depuis que j'ai eu ma fille, je fais plus attention, car elle a besoin de garder un rythme donc fini les longues sorties tard le soir. On essaye de garder un rythme "normal".

Y a-t-il des activités slowlife que tu aimes pratiquer à cette période en lien avec ces conditions climatiques particulières ?

Je trouve que cette période est plutôt facile à vivre donc je me laisse aller complètement. En fait les moments "difficiles" c'est si la météo est mauvaise, car c'est assez plombant. L'hiver, c'est totalement différent et il faut parfois se faire violence pour faire les choses du quotidien (entre la nuit et le froid extrême)
Quelles activités en nature pratiques-tu le plus durant cette période ?

Avant d'avoir ma fille, clairement je sortais le soir pour profiter du coucher de soleil infini et prendre des photos un peu partout. C'est l'occasion aussi de se balader dans la nature tard, d'apercevoir des animaux, etc.

Y a-t-il des traditions ou des fêtes spécifiques en Laponie pour célébrer ces longues journées d'été ?

En Finlande on a la fête du solstice d'été fin juin. On y fête le soleil de minuit et c'est l'occasion de se réunir entre amis ou en famille durant un long week-end. Cette fête existe aussi dans les autres pays nordiques, c'est une des fêtes les plus importantes de l'année, car cela marque aussi les vacances d'été.







Me Relier à l'Énergie Yang


Te sens-tu parfois envahie par une force intérieure, une chaleur qui irradie ton cœur, une envie de bouger, d'agir, de rayonner ? C'est cette énergie Yang, cette flamme intérieure que nous possédons toutes et qui trouve ses racines dans la philosophie de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

La MTC nous enseigne que l'univers est une harmonie constante entre deux forces : le Yin, doux, réceptif en lien avec la nuit, et le Yang, actif, dynamique en lien avec le jour. Et parmi les cinq éléments qui constituent cette philosophie – Bois, Feu, Terre, Métal, Eau – c'est le Feu, ardent et passionné, qui reflète lui aussi ce dynamisme.

Alors, comment cette compréhension du Yang et de l'élément Feu peut-elle t'aider à embrasser pleinement ta force intérieure, à équilibrer ton bien-être ? C'est ce voyage que je te propose de faire ensemble dans cette partie du livre.

Laisse-toi guider par une séance de yoga, dynamique et vivifiante, qui éveillera le Feu en toi. Plonge dans un rituel sacré pour honorer et équilibrer ton masculin intérieur. Redécouvre ton espace de vie à travers les principes du Feng Shui, afin de canaliser le Yang et d'inviter ses bienfaits chez toi. Et si tu es curieuse de découvrir un animal symbole du Yang ou encore des points d'acupression pour harmoniser l'énergie du Feu, tu n'as qu'à tourner les pages de ce livre.

Le Yang et le Feu ne sont pas simplement des concepts lointains. Ce sont des guides ancestraux, des alliés vers une meilleure connaissance de soi et d'épanouissement.





Le Yang

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le Yang est l'une des deux énergies complémentaires qui forment la base de l'univers. Il est souvent associé à la chaleur, à la lumière, à la sécheresse, à l'activité, à l'action et à l'expression.

Alors que le Yin est passif et stable, le Yang est dynamique et changeant. L'équilibre entre le Yin et le Yang est essentiel pour le bien-être holistique.

Quand, dans la vie quotidienne, tu as besoin de dynamisme, d'initiative, de moments de créativité ou d'action, c'est que tu as plus besoin d'énergie Yang. Sans cet équilibre, tu pourrais te sentir léthargique, démotivée ou déconnectée de tes ambitions.

Embrasser l'énergie Yang, c'est honorer le monde de la volonté, de la détermination, de l'action et de l'éveil.

Les pages qui suivent sont autant de propositions pour t'inviter à te reconnecter à cette énergie Yang en toi et t'offrir des moments d'élan, d'énergie et de dynamisme.

LE YANG DANS LA MTC

Température : *Chaud*

Temps : *Jour, lumineux*

Astre : *Soleil*

Élément : *Feu*

Mouvement : *Expansion, croissance, activité*

Direction : *Vers le ciel, vers le haut, vers l'extérieur*

États Physiques : *Dur, léger*

Couleurs : *Blanc, jaune, or*

Saison : *Été, sécheresse*

Éléments naturels : *Montagnes*

Direction : *Sud*

Formes géométriques : *Formes pointues ou angulaires*



REBOOSTER SON ÉNERGIE YANG



Dans nos vies personnelles, le Yang est également présent. Il se manifeste dans notre détermination, notre courage et notre capacité à avancer. C'est cette énergie Yang qui nous pousse à entreprendre des défis, à persévérer face à l'adversité et à atteindre nos objectifs. Voici une liste des principaux domaines d'action pour renforcer ton énergie Yang :

- Une alimentation saine et davantage Yang
- Des exercices physiques réguliers
- Un environnement de vie Yang dans les espaces Yang (Feng Shui)
- Des sorties dehors et une exposition au soleil
- Du yoga dynamique
- Encourager les relations et l'engagement social
- Des rituels et routines matinales énergisantes
- Des activités créatives



ALIMENTS YANG

La notion d'aliments Yang fait référence à des aliments qui apportent de la chaleur et stimulent le corps. Ils sont souvent associés à des propriétés énergisantes, réchauffantes, activantes et tonifiantes. Les aliments Yang peuvent rééquilibrer un état trop Yin, par exemple quand tu as froid, que tu manques d'énergie ou que tu as une digestion lente. Mais un surplus d'aliments Yang peut conduire à une surchauffe ou nourrir un état d'agitation ou d'anxiété. Il est donc important de faire attention à l'équilibre entre les deux.

Aliments classés Yang : Ail, oignon, piments, gingembre, cannelle, poivre noir, clous de girofle, fromages affinés, quinoa, moutarde, beurre, café, thé noir, chocolat, poireau, potiron, abricot, cerise...

Il est à noter que les aliments ne sont pas uniquement catégorisés comme Yang ou Yin, mais plutôt situés quelque part sur un spectre entre ces deux pôles. Ces propositions abordent le rééquilibrage énergétique et ne peuvent pas constituer un auto-diagnostic fiable et global dans la santé.

Quinoa Aux Légumes Rôtis, Sauce Moutarde

Réveille tes papilles avec cette recette composée en majeure partie d'aliments Yang. La sauce à la moutarde apporte une touche piquante qui rehaussera à merveille les saveurs du plat.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa
- 2 poireaux, coupés en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 petit potiron, coupé en petits cubes
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Huile d'olive
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

Commence par préchauffer ton four à 200°C. Place les poireaux, l'oignon, l'ail et les cubes de potiron sur une plaque de cuisson. Arrose le tout d'huile d'olive, de sel et de poivre. N'oublie pas de bien mélanger pour que les légumes soient bien enrobés et de les retourner à mi-cuisson.

Mets les légumes au four et laisse-les rôtir pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le potiron soit tendre.

Pendant que tes légumes sont au four, rince le quinoa sous l'eau froide et cuis-le selon les instructions sur l'emballage. Ça prend environ 15 minutes.

Dans un petit bol, mélange la moutarde avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Cette sauce va vraiment rehausser les saveurs des légumes et du quinoa. Tu peux ajouter de la sauce soja salée si tu le souhaites.

Une fois que tout est prêt, mélange le quinoa et les légumes rôtis dans un grand bol. Verse ensuite la sauce à la moutarde sur le dessus. Régale-toi bien !

Ginger Bread Au Potiron

Équilibre ton énergie Yang selon la médecine traditionnelle chinoise avec cette recette de Ginger Bread au potiron. Réunissant les saveurs épicées du gingembre et de la cannelle, ce pain énergisant est aussi revitalisant que délicieux !

INGRÉDIENTS

- 250g de purée de potiron (cuit et écrasé)
- 100g de sucre brun
- 2 œufs
- 60ml d'huile de coco ou d'huile végétale
- 250g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 1,5 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu

INSTRUCTIONS

Préchauffe ton four à 180°C. Dans un bol, mélange la purée de potiron, le sucre, les œufs et l'huile jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Dans un autre bol, combine la farine, le bicarbonate de soude, le sel, le gingembre, la cannelle et le poivre.

Incorpore les ingrédients secs au mélange humide et mélange bien. Verse la pâte dans un moule à cake beurré ou recouvert de papier sulfurisé.

Enfourne pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ressorte propre. Laisse refroidir avant de déguster tout ça !



Rééquilibrer un excès de Yang

Tu l'auras compris, la journée est souvent associée à l'énergie du Yang : active, lumineuse, expansible. C'est le moment où tu te lances dans des activités dynamiques, où tu travailles, où tu interagis avec le monde extérieur.

Le Yang est essentiel. Il te donne la force et l'énergie pour accomplir tes tâches, pour être productive, pour créer et pour avancer. C'est le Feu en toi qui te pousse à te surpasser, à atteindre des objectifs, à être en mouvement constant.

L'IMPORTANT DE L'ÉQUILIBRE

Toutefois, comme dans tout équilibre naturel, l'énergie du Yang a parfois besoin d'être contrebalancée. L'énergie Yin t'offre la possibilité de ralentir, de digérer les expériences et les émotions, et de cultiver un espace intérieur apaisant. Si dans tes journées, tu sens que l'énergie du Yang est trop présente, tu risques l'épuisement, le stress et une déconnexion de toi-même.

Si tu en as besoin, voici quelques suggestions pour intégrer des moments de Yin et de slowlife dans ta journée : au travail ou à l'école, à la maison avec des enfants, entre deux activités



AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE

- **Mini-pause** : programme une alarme sur ton téléphone qui te rappelle (toutes les heures par exemple) de boire un verre d'eau, de détendre tes épaules, de vérifier ta bonne posture, de prendre une bonne respiration ou autre...
- **Vraie pause** : programme une alarme sur ton téléphone qui te rappelle (toutes les 2-3 heures par exemple) de faire de vraies pauses où tu déconnectes quelques instants du travail. Que ce soit pour te dégourdir les jambes, pour t'installer dans un canapé, prendre une pause thé, fermer les yeux quelques instants, lire une BD ou faire une mini-méditation !
- **Mini-méditation de 3 minutes** : utilise ton application de méditation préférée ou simplement une minuterie pour faire une pause consciente de 3 minutes entre deux tâches.
- **Auto-massage** : utilise tes mains et pourquoi pas une pointe de Baume du Tigre pour masser doucement tes tempes, ton cou ou même tes pieds sous le bureau (même si ok, ça peut être un peu bizarre en open space).
- **Écriture rapide pour s'aérer l'esprit** : note tes pensées, tes ressentis du moment dans un carnet. Cela peut être court, mais l'acte d'écrire aide à extérioriser.
- **Agenda slow** : bloque 10-15 minutes dans ton agenda chaque jour pour ne rien faire. Ferme les yeux, respire, et laisse ton esprit vagabonder.
- **Solitude** : si tu évolues dans un travail où il y a toujours du monde avec toi, il peut être intéressant de te réserver de temps en temps des moments de solitude. En déjeunant seule par exemple ! Petite astuce : mets tes écouteurs sans musique. Le simple fait d'isoler les bruits extérieurs peut t'aider à te concentrer sur ton monde intérieur.

À LA MAISON AVEC DES ENFANTS



- **Bulle de calme** : instaure une "bulle de calme" de 10 minutes avec tes enfants où tout le monde s'assoit en silence et dans la pénombre, écoute de la musique apaisante ou prend un livre. L'objectif est de ne pas parler pendant 10 minutes.
- **Ne rien faire** : quand les enfants dorment ou sont à l'école et que tu te retrouves seule chez toi, essaye de prendre quelques minutes pour te poser, sans rien faire de particulier.

LES TEMPS MORTS

Si on regarde bien, nous avons plein de temps morts dans la journée qui pourraient nous servir de temps de pause, pour peu qu'on résiste à la tentation de sortir son téléphone. Utiliser son téléphone, surtout pour scroller les réseaux sociaux, ouvrir des emails, ou même lire des actualités, peut être très stimulant pour l'esprit. Ce sont des activités plutôt Yang, associées à l'activité et la stimulation. Cela engage ton attention vers l'extérieur, sollicite ta réactivité et peut même créer un sentiment d'urgence ou de stress.

- **Entre deux réunions** : au lieu de revérifier tes mails ou d'envoyer des messages, utilise ces quelques minutes pour te recentrer.
- **Pendant la cuisson ou la préparation des repas** : plutôt que de consulter ton téléphone tout en surveillant la casserole, pourquoi ne pas prendre ce temps pour être vraiment présente dans tes actions ?
- **Dans les transports en commun** : dans le métro ou dans le bus, tu peux en profiter pour faire des exercices de respiration, fermer les yeux et méditer ou encore écouter de la musique apaisante.
- **En attendant quelque chose ou quelqu'un** : si tu es en avance pour un rendez-vous, que tu attends ton tour, que tu fais la queue à la caisse, entraîne-toi à l'auto-grandissement et pratique quelques exercices de respiration par exemple.



Rituel pour honorer son masculin sacré

Ton masculin sacré se réfère à un ensemble de dynamiques et d'énergies plutôt Yang et traditionnellement associées au masculin, mais qui existe et est honoré dans la psyché féminine.

Ce sont tes qualités de logique, de rationalité, de compétitivité, d'action orientée vers un but... Bien que ces qualités ne soient bien entendu pas exclusivement masculines.

L'idée du "masculin sacré" est souvent utilisée en opposition ou en complément au "féminin sacré," cherchant un équilibre entre les deux énergies.

Je te propose un rituel pour explorer cette dimension en toi.

CE DONT TU AS BESOIN

- Une bougie
- Une tasse de chocolat chaud rituel
- Une feuille de papier
- Un crayon
- Un bol tibétain (optionnel)



OUVERTURE DU RITUEL

Fais tinter trois fois un bol tibétain (si tu n'en as pas, tu peux trouver leurs sonorités sur internet), pour ouvrir ton espace de rituel. À chaque tintement, la sonorité dure jusqu'au bout. Tout en écoutant le son produit, guide ton attention vers une respiration un peu plus ample et équilibrée.

DÉGUSTATION

Prends un moment pour sentir les arômes de ta tasse de chocolat chaud rituel (voir recette ci-après). Je te propose de placer une intention pour ce rituel.

Que souhaites-tu invoquer ou libérer ?

Puis, savoure quelques gorgées en laissant le chocolat chaud et les épices te réchauffer de l'intérieur.

LA FLAMME DE LA BOUGIE

Installe-toi confortablement en face de ta bougie et porte ton attention sur cette flamme qui vacille. **Quelles similitudes trouves-tu entre cette flamme et ton état d'esprit du moment ?**

Pendant quelques instants, concentre-toi sur cette flamme tout en te connectant à l'énergie de ton masculin sacré.

LE MASCULIN SACRÉ EN SOI

Pense maintenant à cette part de toi qui est confiante, autonome, protectrice, dans la réalisation et l'expansion. Sur ta feuille de papier, inscris les mots "Je suis".

Sous ces mots, autorise-toi à noter des affirmations qui honorent ta part de masculin sacré. Par exemple "Je suis une mère de famille qui protège ses enfants"; "Je suis une femme indépendante, qui honore ses rêves"; etc.

CONNEXION À SA LIGNÉE MASCULINE

N'oublie pas de boire quelques gorgées de ton chocolat chaud, sinon il va refroidir ! Je t'invite maintenant à te connecter à ta lignée masculine.

- Ferme les yeux et visualise ton arbre généalogique avec seulement les hommes de ta famille. Tu peux souffler leurs noms à voix haute, les uns après les autres. Reste quelques instants dans cet état de connexion.
- Sur ta feuille de papier, je te propose d'écrire une lettre à un homme en particulier de ta famille ou bien à ta lignée masculine en général. Note, ce pour quoi tu as de la gratitude, de la colère, de la déception, des remords, de la nostalgie... Essaie de terminer ta lettre par une note positive pour aller de l'avant.
- Quand tu as terminé, éteins ta bougie, plie ta feuille et utilise de la cire pour la refermer. Avec un doigt, laisse ton empreinte figée dans la cire. Tu refermes ainsi un espace de rituel intime et confidentiel.

FERMETURE DU RITUEL



Termine ton rituel en écoutant une chanson qui se marie bien à ton énergie présente, et n'hésite pas à libérer ta voix. Quand tu es prête à sortir de cet espace, fais sonner trois fois le bol tibétain, en laissant à chaque fois la sonorité durer jusqu'au bout.

Chocolat Chaud Rituel du Masculin Sacré

Le cacao a une histoire riche et sacrée qui le lie à diverses traditions culturelles et rituels. Il est considéré comme une plante médicinale qui ouvre le cœur et stimule l'esprit. C'est un dynamisant naturel, grâce à sa teneur en caféine et en théobromine, qui te procurera une vague d'énergie bienveillante.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lait (vache ou végétal : amande, coco, avoine, etc.)
- 2 à 3 cuillères à soupe de cacao en poudre cru et non sucré
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (ou un bâton)
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel (ou sirop d'érable)
- 1 pincée de sel

Optionnel (pour une chaleur supplémentaire) :

- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2-3 clous de girofle

INSTRUCTIONS

Dans une petite casserole, ajoute le cacao en poudre, la cannelle, le piment de Cayenne (si tu l'utilises) et le sel. Dans une autre casserole, chauffe doucement le lait jusqu'à ce qu'il soit chaud, mais pas bouillant.

Verse lentement le lait chaud sur le mélange de cacao en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Remets la casserole sur le feu doux et continue de remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et chaud. Éteins le feu et ajoute le miel ou le sirop d'érable. Remue bien, et c'est prêt !





Yoga dynamique

Le Yang en yoga est symbolisé par une pratique dynamique, avec de nombreuses postures debout, des enchaînements, un rythme cardiaque et une température corporelle qui augmentent.

Il existe des styles de yoga particulièrement réputés pour leur dynamisme comme le Vinyasa et le Power Yoga. La séance que je te propose est une séance de Hatha Yoga énergique et stimulante, mais qui propose également des temps plus doux en début et fin de séance.

Cette séance est parfaite pour toi si tu cherches à te réveiller, à gagner en vitalité, en énergie, que tu as besoin de te rebooster !

- Matériel : tapis (yoga, fitness...), blocs ou livres, couverture, bolster (traversin), masque pour les yeux
- Durée : 60 min.
- Niveau : tous niveaux

PRÉCAUTIONS

Articulations fragiles ou sensibles : placer une couverture entre le tapis et les genoux / poignets. À genoux, s'asseoir sur un bloc pour ne pas mettre tout le poids du corps sur les chevilles. Bien échauffer toutes les articulations du corps avant la séance.

1. MÉDITATION D'ANCRAGE

Installe-toi en position allongée, sur ton tapis. Conserve une respiration naturelle pour le moment. Profite de ces premières minutes de séance pour te déposer dans l'instant avec douceur. À chaque expiration, invite ton corps à se détendre un peu plus.

- **Comment est ta respiration à cet instant ? Fluide, saccadée, courte...?**
Observe et laisse faire.
- **Comment est ton corps et ton niveau d'énergie en ce début de séance ? Reposé, fatigué, raide, courbaturé...?**
Remarque les zones qui auront besoin d'un peu plus d'attention durant la séance.
- **Comment te sens-tu émotionnellement parlant ? Triste, joyeuse, en colère...?**
Accueille cette émotion, mais ne la laisse pas te définir entièrement. C'est un état passager.
- **Comment est ton mental ? Est-ce que tu te poses beaucoup de questions, est-ce que tu rumines une situation, est-ce que tu es préoccupée ou plutôt sereine ?**
Accepte ce compte rendu sans jugement et débutons cette séance ensemble !

2. RESPIRATION DE FEU

Assieds-toi confortablement en position assise, le dos droit et grand, les épaules relâchées. Il est conseillé de rentrer le menton vers la poitrine afin de verrouiller la gorge et ainsi éviter une sensation d'étourdissement.

Avant de commencer, inspire à pleins poumons afin d'ouvrir ta cage thoracique. Expire en essayant de maintenir cette ouverture afin de minimiser les mouvements thoraciques. Seul ton ventre bouge, comme si le fait de rentrer le ventre pouvait t'aider à expulser l'air.

Prends une grande inspiration, puis réalise des expirations rapides et énergiques, tout en rentrant le bas-ventre par "à-coups". Tu peux aussi te focaliser sur l'air que tu expulses de tes narines à chaque expiration. Entre chaque mouvement d'expiration, le ventre se relâche automatiquement, sans effort ni contrôle.

Reprends une profonde inspiration quand tu sens que tu es à "bout de souffle", puis observe ton état pendant quelques respirations naturelles.

3. ÉCHAUFFEMENTS

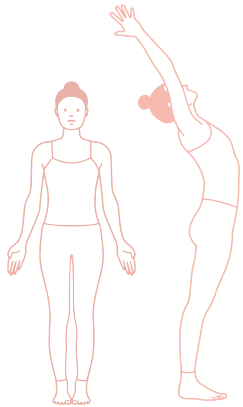
Assieds-toi confortablement en tailleur ou sur les talons.

- Prends une grande inspiration et commence à rouler doucement ta tête d'un côté puis de l'autre en faisant des demi-cercles. Puis, rapproche ton oreille droite de ton épaule droite pour bien étirer la nuque. Fais pareil de l'autre côté.
- Passons aux épaules. Place tes mains sur tes épaules et forme des ronds avec tes coudes, de plus en plus grands, dans un sens, puis dans l'autre.
- Étends tes jambes devant toi et effectue quelques rotations des chevilles, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
- **INSPIRE** profondément et lève les bras vers le ciel, étirant toute la longueur de ton torse. Garde cet étirement pendant **3 respirations**.
Puis en **EXPIRANT**, descends doucement les mains derrière ton dos. Essaie de saisir tes doigts et tire légèrement vers le bas, ouvrant ta poitrine. Prends **3 respirations** ici.
- En **INSPIRANT**, avance le buste et pousse légèrement sur tes cuisses pour ouvrir la poitrine.
En **EXPIRANT**, arrondis le dos comme pour former une petite vague avec ta colonne vertébrale. Répète ce mouvement plusieurs fois, vraiment en harmonie avec ta respiration.
- Reviens à une position neutre.
INSPIRE en étirant tes deux bras vers le ciel.
EXPIRE en te penchant sur le côté droit. Ta main droite se pose au sol, tandis que le bras gauche s'étire au-dessus de ta tête. Sens l'étirement le long du côté gauche de ton corps. Reste **3 respirations**, puis fais de même de l'autre côté.
- Place-toi à quatre pattes.
Puis, en **EXPIRANT**, envoie doucement tes hanches vers tes talons et étire les bras devant toi. Reste dans cette pose de l'Enfant quelques instants, le front posé sur le sol ou sur un support si tu le souhaites.
- Depuis la pose de l'Enfant, glisse ton bras droit sous ton bras gauche tout en tournant la tête et le torse vers le côté gauche. Conserve cette position pendant **3 respirations** et reviens au centre. Fais la même chose de l'autre côté.

4. SALUTATIONS AU SOLEIL

Réalise 3 cycles de salutations au soleil.
(Tu trouveras comment faire les salutations au début de ce livre).

5. ENCHAÎNEMENTS



POSTURE 1 • TADASANA - La Montagne

Commence en te tenant debout, les pieds parallèles et proches l'un de l'autre. Sens la terre sous tes pieds et étire le sommet de ta tête vers le ciel. Respire ici quelques instants, enracine-toi.

POSTURE 2 • UTKATASANA - La Chaise

À partir de Tadasana, **INSPIRE** en levant les bras au-dessus de la tête. En **EXPIRANT**, fléchis les genoux comme si tu allais t'asseoir sur une chaise invisible.

Garde les pieds bien ancrés au sol et le dos long, sans te cambrer. Reste 3 longues respirations ici.



POSTURE 3 • PARIVRTTA UTKATASANA - La Chaise torsadée



Reste en position de la Chaise, et en **EXPIRANT**, ramène tes mains au niveau de ton cœur en prière (Anjali Mudra). Tourne ensuite le torse vers la droite, en essayant d'amener le coude gauche à l'extérieur du genou droit pour une torsion. Prends 3 longues respirations ici.

POSTURE 4 • PARIVRTTA ANJANEYASANA - La Fente torsadée



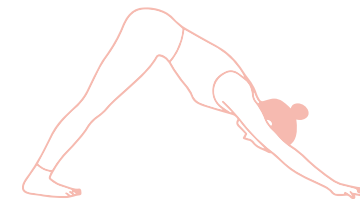
Étire la jambe droite vers l'arrière, en appui sur la pointe du pied, tout en gardant le buste en place. Maintiens la posture durant 3 longues respirations ici.

POSTURE 5 • UTTAN PRISHTHASANA - Le Lézard

EXPIRE et descends les mains sur le sol, à l'intérieur de ton pied avant. Pose le genou de la jambe droite au sol. Laisse les hanches s'alourdir doucement vers le sol. Reste 3 longues respirations ici.



POSTURE 6 • ADHO MUKHA SVANASANA - Le Chien-tête-en-bas

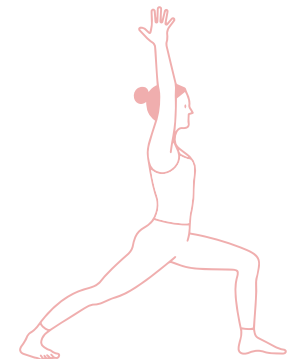


EXPIRE et plante ton pied droit dans le sol, déplace ton pied gauche vers ce pied arrière et presse tes mains dans le tapis pour arriver en position de Chien-tête-en-bas (cf. Salutation au soleil). Prends 3 longues respirations ici.

POSTURE 7 • VIRABHADRASANA I - Le Guerrier 1

INSPIRE en levant la jambe droite vers le ciel. Garde les hanches alignées et étire bien cette jambe.

EXPIRE en impulsant ton pied droit entre tes mains. Ouvre légèrement ton pied arrière et en inspirant, lève les bras et le torse vers le ciel. Prends 3 longues respirations ici.



POSTURE 8 • VIRABHADRASANA III - Le Guerrier 3

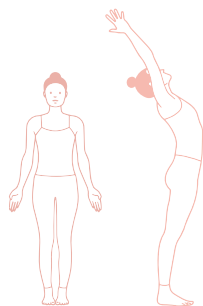
Joins tes mains devant la poitrine.

En **EXPIRANT**, incline le torse vers l'avant et décolle le pied arrière du sol. Tente de maintenir l'équilibre sur le pied avant tout en étirant le corps dans une ligne droite, du talon arrière à la tête.



POSTURE 9 • Retour en TADASANA - La Montagne

Reviens doucement en position de la Montagne, et prends un instant pour ressentir l'énergie circuler dans tout ton corps.



Recommence cet enchaînement en mettant le focus sur la jambe gauche cette fois.

6. ÉTIREMENTS

Réalise quelques étirements intuitifs qui te feront du bien avant de passer à la relaxation.

7. SAVASANA

Allonge-toi au sol, sur le dos. Dans cette posture, tu n'as plus rien à faire. À ton rythme, (en réalisant un scan par exemple) vient relâcher toutes les petites tensions des pieds à la tête.

Imagine que tu flottes dans l'air ou que tu t'enfonces dans le lit douillet d'un nuage. Envoie-toi vers ton espace intérieur.

Reste dans cet état de relaxation **entre 5 et 10 min.**



8. MÉDITATION & GRATITUDE

Réveille-toi tranquillement de ta relaxation et viens ensuite te rasseoir sur ton tapis.

Installe-toi en posture de méditation, le dos bien droit, le reste du corps relâché. Accorde-toi quelques instants "bonus" de calme et de plénitude.

Enfin, pense à quelque chose ou quelqu'un envers lequel tu as de la gratitude.

Bonne fin de séance !

" On n'utilise pas son corps pour rentrer dans une posture, mais on utilise une posture pour entrer dans son corps."

Bernie Clark

阳

Yang

L'idéogramme chinois "yang" 阳 incarne une part fondamentale du concept Yin et Yang. Dans sa composition, il révèle une symbolique subtile liée au soleil. Dans sa partie droite, on peut discerner le caractère chinois du soleil, 日 (prononcé "je"), fortement ressemblant au glyphe ☉ symbolisant le soleil en astrologie.

À noter que l'idéogramme Yang a sa partie gauche commune avec le Yin : 阝 qui signifie "la colline, la butte". Dans sa version traditionnelle, il s'agit de la représentation du versant ensoleillé de la colline. Un mouvement qui va vers la lumière.

Yang
dans le Feng Shui

En Feng Shui, tout est une question d'équilibre et d'harmonie, les extrêmes amènent des perturbations, de l'inconfort et parfois même des maux.

Yang est actif, il est la lumière, l'espace dégagé, là où les températures sont hautes, les tons chauds avec leurs jaunes, orange, rouges... Les espaces que l'on dit Yang sont souvent à caractère social : là où le monde passe, là où il y a de l'activité.

Les fenêtres y sont les plus grandes, elles laissent entrer le soleil, la vie, l'énergie : le Qi.

Yang existe par l'idée du mouvement, de la circulation, du dynamisme et de l'activité.

Par Jen

ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE

Une pièce trop Yang, lorsque l'on a besoin de Yin, peut déséquilibrer les énergies. Imagine un appartement avec une chambre (espace Yin) vue sur mer, avec de très grandes baies vitrées (propices à l'énergie Yang) et au contraire, une cuisine et salon (espaces Yang) avec de toutes petites fenêtres et peu de luminosité (propices à l'énergie Yin). Tu auras alors certainement envie d'investir la chambre en journée, pour profiter pleinement de la lumière et de la vue.

S'il existe un tel excès, cela peut créer un vrai déséquilibre avec une rupture de l'harmonie du lieu. Tout est une question d'équilibre.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT YANG

Notre habitation à la forme d'un visage. Sors dehors, regarde-la, ne vois-tu pas sa bouche avec sa porte d'entrée, son nez avec quelques éclairages, ses yeux avec les fenêtres ? Les fondations sont enterrées pour assurer l'ancrage, la stabilité, la posture. Le toit de la maison représente le haut du crâne. Attention aux fuites d'eau en cas de tempête ! Cela peut indirectement causer des migraines. Vois-tu plus précisément cette image de ta maison ? Certaines maisons sont visuellement plus lisibles que d'autres.

Le portail d'accès d'une maison donne la plupart du temps directement sur un chemin, une rue, ou une route. Ces accès sont imagés comme de l'eau qui coule, donc de l'énergie Yang.

En parlant de cette image d'eau en mouvement, on relève en Feng Shui traditionnel le principe de disposer les pièces d'activités et de travail vers ces flux de mouvements. Ces dispositions te permettront de créer un équilibre entre les pièces Yin qui dorment et les pièces Yang qui bougent ! Cela aide à équilibrer et harmoniser les énergies dans son lieu de vie. Attention un excès significatif Yang peut apporter de l'hypertension, des migraines voir de la dépression. Un peu comme si ta maison était placée face à une autoroute ou en plein centre-ville lors d'un événement sportif...

Et quand on ne peut pas faire autrement ? Si ta chambre donne sur une rue bruyante : privilégie une bonne acoustique, des rideaux thermiques qui coupent du son, positionne ton lit selon ta carte énergétique Feng Shui. Cela te permettra de trouver un vrai réconfort et un sommeil réparateur.





ÉLÉMENTS DE DÉCORATION YANG

Pour insuffler cet esprit Yang dans ta maison, voici une liste d'objets de décoration soigneusement sélectionnés. Chacun de ces éléments, par sa forme, sa couleur ou sa texture, contribue à amplifier l'énergie Yang, parfait pour apporter une touche supplémentaire de vitalité et de dynamisme. N'oublie pas que l'équilibre est essentiel : assure-toi de doser ces éléments avec soin pour créer une ambiance Yang énergisante sans trop surcharger la pièce.

- **Les couleurs vives** : N'hésite pas à utiliser par petites touches des couleurs dans les tons rouges, pourpres, jaune ocre ou encore le rose.
- **Les bougies, éclairages, miroirs et cheminées** : Les bougies allumées peuvent symboliser la lumière du soleil et apporter une chaleureuse énergie Yang à la pièce. Pareil pour les cheminées et les poêles à bois. Pour éclairer les zones sombres, on peut aussi compter sur les miroirs et les luminaires.
- **Les plantes** : Les plantes à feuilles pointues telles que le cactus, les succulentes et le bambou peuvent ajouter une touche d'énergie dynamique et active.
- **Les carillons** : le carillon métallique à 6 branches est un élément métal Yang très puissant.
- **Les fontaines d'intérieur** : les fontaines avec de l'eau en mouvement peuvent aussi être un élément de décoration Yang.

ESPACES INTÉRIEURS YANG

Dans le Feng Shui, certaines pièces d'une habitation sont considérées comme plus Yang que d'autres en raison de leur fonction et de leur utilisation.

- **Le salon** : Le salon est souvent considéré comme l'une des pièces les plus Yang de la maison. C'est un espace où la famille et les invités se réunissent, où l'activité sociale et la conversation sont encouragées.
- **La cuisine** : La cuisine est un lieu d'activité intense, de préparation de nourriture et de chaleur. Elle est souvent associée à l'élément Feu, ce qui la rend Yang par nature.
- **Les salles d'activité** : Ces espaces sont destinés aux loisirs, au travail, au sport ou encore aux divertissements (salle de sport, bureau, salle de jeux, etc.).



Colibri
Trochilidae

Animal symbole le Colibri

Endémique du continent américain, il est malheureusement impossible de croiser la route d'un colibri en milieu naturel dans l'Hexagone.

L'unique fois où j'ai eu la chance d'en observer battre hâtivement des ailes devant moi, c'était au Costa Rica, il y a déjà une bonne dizaine d'années de cela. Mais le souvenir de ce petit oiseau pétillant reste intact.

J'en garde une fascination que je ne saurais expliquer pour ce volatile. Un sentiment de joie, de curiosité et d'émerveillement.

C'est pour moi, l'animal qui représente le mieux l'énergie Yang



Le colibri, avec sa vitesse incroyable, son énergie débordante et son plumage aux couleurs éclatantes, est un parfait exemple de l'énergie Yang en action. Ce petit oiseau est en perpétuel mouvement, passant d'une fleur à l'autre, symbolisant le besoin constant d'activité et d'effort. Il nous rappelle que le dynamisme et l'action sont des aspects essentiels de l'existence humaine, qu'il est essentiel de nourrir.

LE YANG DANS TOUTE SA SPLENDEUR

Le colibri est un pollinisateur, contribuant à la croissance et à la prospérité des plantes qu'il visite. En cela, il représente aussi la créativité et la production, un rappel inspirant que notre propre créativité et nos actions ont un impact positif sur le monde autour de nous. Et que de grandes choses peuvent être accomplies avec de petits moyens.

Les couleurs flamboyantes du colibri, illustrent bien la qualité Yang de la lumière et de la visibilité. Dans un sens métaphorique, cela nous rappelle l'importance de montrer notre vraie nature, d'être authentiques et de ne pas avoir peur de briller. Comme le colibri, nous avons aussi des qualités uniques qui méritent d'être vues et célébrées.

La quête incessante du nectar par le colibri peut également être vue comme une recherche de l'essence et de la joie de la vie. Pour nous, cela peut signifier la poursuite de nos passions, la réalisation de nos objectifs et de savourer chaque instant. Le colibri nous enseigne que la vie est courte et que chaque jour est une opportunité pour l'activité, la joie et la croissance personnelle.



l'élément Feu

Dans l'obscurité d'une nuit silencieuse, le feu danse, solitaire et fier, incarnant l'énergie Yang dans sa forme la plus pure.

Ses flammes, telles des danseuses éthérées, s'élèvent, éclatantes et gracieuses, vers un ciel étoilé infini. Elles ondulent, tournoient et se tordent, animées par une énergie profondément ardente, puis emportées par une musique que seul le crépitement du bois sec semble connaître. Chaque craquement qui retentit dans la pénombre est une note, un secret chuchoté par l'énergie de la vie. Un battement de coeur.

L'élément Feu est l'un des cinq éléments (Feu, Bois, Eau, Métal, Terre) de la médecine traditionnelle chinoise.

Élément Yang par excellence, le Feu est associé au cœur et à l'intestin grêle, à la régulation, la bonne circulation, la clarté d'esprit. C'est l'élément de la joie et de l'amour, de la bienveillance et des relations équilibrées.

MANTRA & AFFIRMATION

" Tout comme le feu transforme le bois en lumière et en chaleur, je transforme mes défis en opportunités et en croissance. "

- Organes : Intestin grêle
- Saison : Été
- Direction : Sud
- Couleur : Rouge
- Saveur : Amer
- Sens : Langage, parole
- Parties du corps : Langue
- Heure du jour : Midi
- Climat : Chaud
- Phase de la vie : Jeunesse
- Planète (dans l'astrologie occidentale) : Mars
- Pierres et cristaux : Rubis, grenat, cornaline
- Plantes : Lavande, Rose, Aloe vera
- Phase de la vie : Jeunesse
- **Caractéristiques physiques** : Circulation, chaleur et protection. Cela inclut la circulation du sang et des fluides, ainsi que la régulation de la température corporelle.

Lieux qui évoquent cet élément : Zones volcaniques, cheminées, cuisines, soirées feux de camp et/ou barbecues, déserts, saunas, bains norvégiens...

Émotions : Joie, amour (lorsqu'il est équilibré). Hystérie, manque d'enthousiasme (lorsqu'il est déséquilibré)

YANG vs FEU

Bien que le Yang et le Feu soient tous deux associés à la chaleur, au Sud et à l'été, le Yang est une description plus générale de l'énergie active, tandis que le Feu a des associations plus spécifiques dans le contexte du corps humain, directement lié à des organes (le cœur et l'intestin grêle).

ÉQUILIBRÉ

Lorsque l'énergie du Feu est équilibrée, on accède facilement à la joie, au bien-être, aux petits bonheurs de la vie, à la paix intérieure, à des relations équilibrées. On se regarde avec bienveillance et on a facilement confiance en soi. Au niveau physique, le Feu équilibré soutient la fonction saine du cœur et favorise un esprit calme, clair et centré. Il assure une bonne circulation du sang et des fluides dans tout le corps et aide à réguler la température corporelle.

EN SURPLUS

Lorsque l'énergie du Feu est en surplus, on peut ressentir plus d'états d'hyperactivité, d'agitation excessive, d'euphorie inappropriée, des difficultés à garder son sérieux, des prises de décisions précipitées, un besoin de communication et de lien social, encore une fois dans l'excès. Au niveau physique cela peut se traduire par des bouffées de chaleur, de la transpiration excessive, de l'insomnie, des troubles cardiaques, des éruptions cutanées ou inflammations.

Ce qui fait du bien : pratiquer de la méditation ou des techniques de respiration pour apaiser l'esprit. Du yoga doux pour équilibrer et harmoniser l'énergie. Éviter les activités intenses en plein soleil. Prendre des douches fraîches pour apaiser le Feu. Éviter les bains chauds ou les saunas. Avoir une routine de sommeil régulière afin de prévenir les insomnies. Éviter la surexcitation ou les activités stimulantes avant de dormir...

EN MANQUE

Lorsque l'énergie du Feu est en déficit, on peut traverser de nombreuses phases de dépression, de pertes d'enthousiasme intenses, de manque de confiance en soi. Cela peut également se traduire par un manque de motivation, des difficultés à établir des connexions ou des relations. Au niveau physique cela peut se traduire par une extrême fatigue, un teint pâle, des pieds et des mains froids, un souffle court.

Ce qui fait du bien : les activités qui stimulent le cœur et améliorent la circulation, comme la marche rapide ou du yoga dynamique. Utiliser des huiles essentielles réchauffantes comme la cannelle ou le clou de girofle pour des massages. Passer du temps au soleil ou dans des environnements chauds. Veiller à avoir suffisamment de sommeil, car le repos recharge le Feu. Créer un environnement de sommeil chaleureux et confortable...

Acupression

Le point "Cœur 7" est souvent appelé la "Porte de l'Esprit", car il est connu pour ses effets apaisants sur l'esprit et le système émotionnel. Il est situé sur le méridien du cœur, qui est associé à l'élément Feu, à la joie, à la chaleur et à la circulation sanguine.

Stimuler ce point peut aider à calmer l'esprit, réduire l'anxiété et équilibrer le Feu du cœur. Il peut être une manière de prendre soin de toi dans des périodes de transition ou de grand changement dans ta vie, des situations stressantes, des moments d'agitation émotionnelle. En termes physiologiques, on pense qu'il agit sur le système cardiovasculaire et peut aider à réguler le rythme cardiaque. Bien sûr, ce sont des concepts qui proviennent du système de pensée de la médecine traditionnelle chinoise qui est différent de la médecine occidentale, donc il est bon de le garder à l'esprit.

EXERCICE DE STIMULATION

- Pour localiser ce point, étends ton bras devant toi, paume vers le haut. Le point se trouve à la base du pli intérieur du poignet, juste en dessous de la base de la main. Le point se situe au même endroit sur l'autre bras.
- Utilise le pouce de l'autre main pour appliquer une pression douce, mais ferme sur le point. Tu peux également effectuer un mouvement circulaire, toujours en maintenant une pression ferme, pour stimuler le point.
- Maintiens cette pression de 30 secondes à 1 minute, en respirant profondément.
- Répète cela 2-3 fois si tu le souhaites. Tu peux faire de même sur l'autre bras.

RAPPEL

Pendant le massage, sois attentive à ce que tu ressens. Si la pression est trop forte ou si tu ressens une gêne, ajuste ton toucher en conséquence.





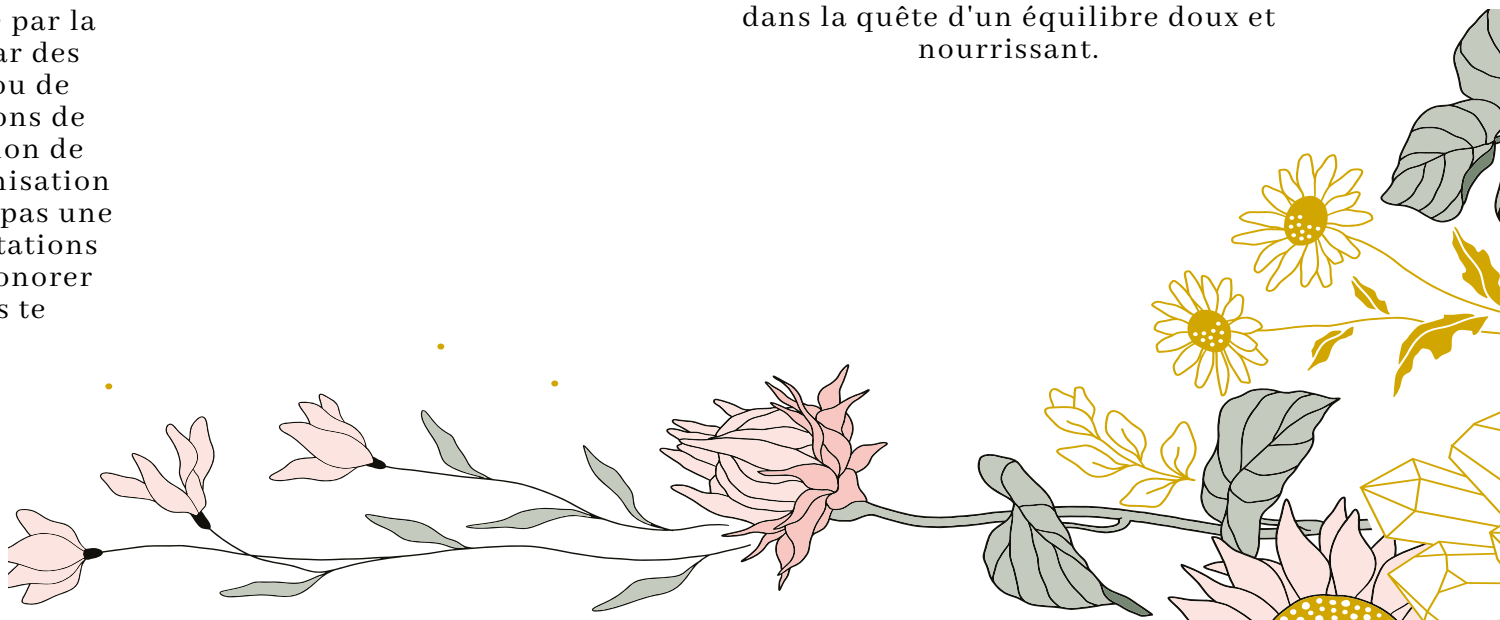
Surmonter les Défis du Jour

Au début de la création de ce livre je me suis demandée : quelles problématiques pouvons-nous avoir en journée à l'inverse de celles que nous pouvons avoir la nuit. Des problématiques qui peuvent manifester un excès ou un manque de Yang ou de Feu ou peut-être en lien avec les énergies solaires.

Qui d'entre nous n'a jamais ressenti cette sensation d'être débordée par la lumière du jour, submergée par des vagues d'agitation, de stress ou de fatigue ? Parfois, nous manquons de confiance en nous, de motivation de concentration ou encore d'organisation ou de spontanéité, mais ce n'est pas une fatalité. Ce sont plutôt des invitations à rééquilibrer, à écouter et à honorer ce que ton cœur et ton corps te murmurent.

Dans ces prochaines pages tu trouveras, des conseils, des idées, des outils, des remèdes naturels et doux pour t'accompagner et naviguer le long de ces défis diurnes. Que dirais-tu d'explorer des postures de yoga pour recentrer ton énergie, ou d'apprécier les propriétés des plantes avec des tisanes apaisantes ? Et si ton cœur le ressent, laisse-toi envelopper par le pouvoir des pierres, des méditations, des respirations profondes, des affirmations positives ou encore par la senteur des huiles essentielles.

Ensemble, nous essayons de danser avec l'énergie du jour, toujours dans la quête d'un équilibre doux et nourrissant.





Retrouver de l'énergie

« JE SUIS TOUT LE TEMPS FATIGUÉE EN JOURNÉE »

Combien de fois je peux me sentir fatiguée en journée alors que j'ai pourtant bien dormi la nuit précédente.

C'est une fatigue qui me fait me sentir, sans énergie, vide, une sorte de coup de barre qui dure toute la journée. C'est frustrant parce que cela joue souvent sur mon niveau de concentration et ma motivation.

Cela t'arrive aussi ?

Je ne te propose pas une solution miracle, mais voici une plante, une posture de yoga ainsi qu'un mudra qui peuvent aider à raviver ton énergie lors de ces petits coups de mou.

OUTILS



Gingembre



Nom scientifique : *Zingiber officinale*
Famille : Zingiberacées



Herboristerie

Connu depuis plus de 3000 ans, c'est une des plantes les plus utilisées dans le monde entier pour ses propriétés médicinales et gustatives. Ce sont les rhizomes qui sont utilisés en phytothérapie pour leurs nombreux bienfaits. Le gingembre est une plante originaire d'Asie qui est aujourd'hui cultivée dans les climats chauds et humides, mais sache que si tu le souhaites tu peux toujours en cultiver dans un pot au soleil chez toi !

Le gingembre est avant tout une superbe plante tonifiante qui te sera très utile pour retrouver tonus et vitalité en cas de fatigue durant la journée. Il est aussi vivement conseillé en cas de nausées, de douleurs articulaires (c'est un bon anti-inflammatoire) et c'est un hypo-glycémiant, ce qui lui permet d'être un allié en cas de diabète, par exemple.

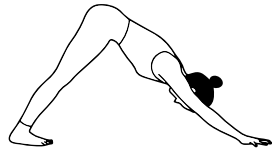
Côté contre-indications, le gingembre est déconseillé en cas de calculs biliaires, gastrites ou de maladie inflammatoire de l'intestin en phases aiguës.

ET EN TISANE ?

Pour retrouver de l'énergie en cas de fatigue durant la journée, tu peux réaliser ta préparation en infusion ou en décoction en fonction de tes goûts.

- En décoction, tu obtiendras une saveur très marquée, donc si tu aimes l'épicé et le piquant, opte pour cette technique !
Il te suffit de disposer une cuillère à café de rhizome frais ou sec dans 250 ml d'eau froide (pour une tasse) et faire bouillir l'eau. Puis, coupe le feu et laisse infuser à couvert pendant au moins 10 minutes avant de filtrer.
- En infusion, tu peux utiliser la même quantité de plante et d'eau à 100°C. Verse les plantes dans l'eau bouillante et laisse infuser à couvert 10-15 minutes.
Une recette pour augmenter encore plus l'effet coup de boost est d'y associer du cynorhodon et de l'ortie... effet garanti !

Tu peux boire 3 à 4 tasses par jour en fonction de tes besoins. Pour une utilisation en cure, je te conseille de boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin après une pause de 7 jours.



Yoga

SAUTILLEMENTS SUR PLACE

Durée : 2 min.

Sautiller sur place peut aider à augmenter le rythme cardiaque, ce qui améliore la circulation sanguine et assure une meilleure oxygénation de tout le corps. Ce genre d'exercice physique peut aussi contribuer à la libération d'endorphines, qui peuvent améliorer l'humeur et augmenter les niveaux d'énergie.

- Tiens-toi droite avec tes pieds écartés à la largeur des hanches.
- Commence à sautiller doucement sur place, en gardant les pieds légers et en utilisant tes mollets pour te propulser. Laisse tes bras onduler sans retenue. Invite ta tête à se relâcher. Imagine que tout ton corps se transforme en spaghetti géant ! N'aie vraiment pas peur du ridicule.

LE CHIEN-TÊTE-EN-BAS

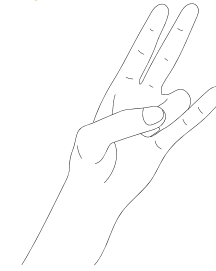
Durée : 5 min.

Cette posture étire le dos, les ischio-jambiers et les mollets tout en renforçant les bras et les jambes. La posture inversée permet une meilleure circulation du sang vers le cerveau, ce qui peut améliorer la concentration et augmenter les niveaux d'énergie.

- Commence à quatre pattes avec les mains placées légèrement en avant de tes épaules et les genoux directement sous tes hanches.
- Inspire profondément et, en expirant, lève les genoux du sol pour étendre les jambes. Pousse tes hanches vers le ciel et étire tes talons vers le sol. Repousse le tapis avec tes mains. Plie tes genoux pour essayer de conserver le dos droit.

Tiens la posture pendant 5 à 10 respirations. À renouveler si cela te fait du bien.

Je te rassure, il est normal que tes talons ne touchent pas le sol et que la posture soit assez inconfortable si tu n'as pas l'habitude de la pratiquer.



Mudra

SURYA MUDRA

Durée : 2 min.

Dans la philosophie du yoga et de l'ayurveda, les mudras sont souvent associés à différents éléments de la nature, tels que la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Quand les doigts de la même main se touchent, le pouce représente le feu, l'annulaire représente la terre. Cette posture des doigts est censée activer le métabolisme du corps. Le feu (pouce) stimule, tandis que la terre (annulaire) ancre et nourrit, ce qui ensemble peut aider à combattre la fatigue et à augmenter la vitalité.

- Tends l'index l'auriculaire et le majeur de chaque main. Puis, avec chaque pouce, touche le bout de l'annulaire. Les index, les auriculaires et les majeurs sont pointés vers le ciel, tandis que les annulaires et pouces sont regroupés au centre de la paume de main.
- Pratique quelques respirations profondes, en te concentrant sur l'énergie solaire circulant à travers ton corps.

Tu peux maintenir ce mudra pendant 2 à 3 minutes ou aussi longtemps que tu le trouves bénéfique.



Revenir dans l'instant présent

« JE N'ARRIVE PAS À RALENTIR LE RYTHME »

Parfois, quand l'énergie Yang nous anime, on peut avoir les pensées qui fusent, se sentir agitée, hyperactive, dispersée, constamment en mouvement sans réussir à s'arrêter pour réfléchir ou ressentir.

Parfois, quand je suis dans une énergie de "faire", quand je commence à faire le ménage, à ranger mon appartement, à faire mes valises, je suis portée par cette énergie et j'ai du mal à m'arrêter une fois que la tâche est terminée. Je passe à une autre tâche de "faire" alors que je pourrais m'arrêter, me poser et m'autoriser à entrer dans une énergie plus Yin.

Voici un exercice de respiration et de méditation qui peuvent aider à ralentir le rythme et à revenir dans l'instant présent.

OUTILS





Respiration

RESPIRATION CONSCIENTE

Durée : 2-3 min.

Voici un exercice de respiration qui se concentre sur la conscience de la respiration naturelle et peut t'aider à ralentir et revenir dans le moment présent.

- Pose-toi et porte simplement ton attention sur ta respiration naturelle, sans chercher à la changer, et en observant chaque inspiration et expiration.
- En inspirant, sens les ailes de tes narines s'ouvrir légèrement pour laisser entrer l'air. En expirant, sens l'air tempéré qui en ressort.
- Observe ton corps se mouvoir naturellement et sans effort au rythme de ta respiration.
- Essaie de ressentir les mouvements naturels de ton diaphragme (situé juste en dessous des poumons et au-dessus des organes abdominaux) : il se contracte et descend à l'inspiration, il se relâche et remonte à l'expiration.
- Ferme maintenant les yeux et imagine que ta respiration voyage dans différentes parties de ton corps.
- Inspire, envoie cette respiration vers ton bras droit, expire et laisse-la revenir. Inspire, envoie cette respiration dans ton autre bras, expire et laisse-la revenir.

Fais de même pour différentes parties du corps (ventre, jambes, pieds...).



Méditation

BATTEMENTS DU COEUR

Durée : 5-10 min.

Cette méditation est conçue pour t'ancrer profondément dans l'instant présent en faisant appel à l'énergie vitale de ton propre cœur, à la puissance des sens et de la concentration.

- Installe-toi confortablement, dans un espace où tu ne seras pas dérangée. Assieds-toi le dos droit dans une position confortable. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te centrer.
- Porte ton attention sur ton cœur. Sens son battement résonner dans ta poitrine. Chaque battement t'ancrant plus profondément dans cet instant magique. Imagine que ton cœur bat en harmonie avec le moment présent.
- Tout en restant consciente de ton battement de cœur, élargis ton attention à tous les sons qui t'entourent. Il peut s'agir du chant d'un oiseau, du chant du vent, de voix, ou même du doux bruit de ta propre respiration. Écoute sans jugement, simplement pour éprouver et accueillir.
- Pendant que tu baignes dans cette mélodie de sons, porte ton attention sur la sensation du toucher. Sens la surface sur laquelle tu es assise ou allongée, note la texture, la température. Sens le contact de tes vêtements sur ta peau, le passage de l'air autour de toi. Chaque sensation te ramène ici et maintenant.
- Rassemble maintenant ces éléments : le battement de ton cœur, les sons, les sensations. Laisse tous ces éléments se fondre en une expérience harmonieuse de l'instant présent. Ressens une profonde gratitude pour cet instant.
- Reste dans cet instant de méditation dans la réceptivité et la non-action (à la fois l'immobilité du corps et l'effort de ne pas initier de pensées ni les nourrir).
- Doucement, ouvre les yeux et étire-toi légèrement, portant avec toi le cadeau précieux de cet instant de pleine présence.



Apaiser un état de stress

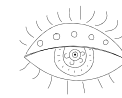
« J'AI L'IMPRESSION D'ÊTRE TOUT LE TEMPS STRESSÉE »

Nos vies quotidiennes sont ponctuées de moments stressants, c'est ce qui nous permet de rester alertes, prévoyants et de pouvoir nous adapter en cas de besoin.

Mais comme pour tout, un excès de moments stressants n'est pas forcément bénéfique à notre bien-être.

Pour faire redescendre la montée de stress, voici plusieurs outils à ta disposition : une plante à boire en tisane, une huile essentielle à utiliser en diffuseur, en spray ou en roll-on par exemple, et enfin une visualisation.

OUTILS



Marjolaine



Nom scientifique : *Origanum majorana*

Nom commun : Origan des jardins

Famille : Lamiacées



Herboristerie

C'est surtout son cousin, l'origan, qui est connu en France. Pourtant la marjolaine est un petit trésor de nos jardins. Plus délicate que l'origan et avec de fabuleuses propriétés, elle est pour moi, une des plantes incontournables pour nos infusions.

Plante vivace, les feuilles de la marjolaine sont toutes petites, ovales et opposées. C'est à l'aisselle des feuilles supérieures qu'apparaissent les tiges florales portant de petites fleurs blanches/rosées disposées en corymbes.

Dès que tu touches ses feuilles et ses fleurs, la marjolaine dégage une agréable odeur aromatique. C'est la plante entièrement fleurie que tu pourras récolter de juin à août en fonction des régions.

C'est principalement pour ses propriétés apaisantes que la marjolaine est réputée en infusion. C'est pour moi, une des plantes les plus efficaces contre les angoisses et le stress et qui n'a aucune contre-indication en plus !

Elle est aussi très utile pour une digestion plus légère. Tu peux donc profiter de ses bienfaits après un bon repas ou tout simplement tout au long de la journée en cas de stress et/ou d'angoisses.

Pour un effet apaisant encore plus marqué, tu peux l'associer à une mélisse et une verveine bien citronnée. C'est une de mes infusions préférées, à la fois efficace et délicieuse en goût !

ET EN TISANE ?

Tu peux déposer 1 à 2 cuillères à café de marjolaine pour une tasse de 250 ml et laisser infuser 7-10 minutes à couvert dans une eau à 95°C.

Comme dit précédemment, une des superbes façons de boire de l'infusion de marjolaine est de l'associer à de la mélisse et de la verveine odorante. Pour cela, tu peux mettre les plantes dans l'eau (à parts égales) et laisser infuser 10 minutes à couvert dans une eau à 95°C.

Tu peux boire 3 à 4 tasses par jour en fonction de tes besoins. Pour une utilisation en cure, je te conseille de boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin après une pause de 7 jours.

PETIT FOCUS SUR LE CBD

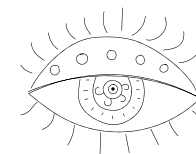
Bien entendu si on parle de plante sédative, on pense aujourd'hui tout de suite au CBD. Mais est-il vraiment possible d'infuser du CBD avec ma tisane et bénéficier de ses effets ?

Le CBD (cannabidiol) est un des composés et principes actifs de la famille des cannabinoïdes présent dans le chanvre. C'est un principe actif aux propriétés sédatives très intéressantes et c'est une avancée très positive que son utilisation se démocratise de plus en plus. Cependant quand le marketing se mêle aux bienfaits, il faut parfois faire le tri entre tout ce que l'on voit sur le packaging des produits et les réseaux sociaux..

Le CBD est un principe actif dit "lipophile", cela suppose qu'il se dissout dans les graisses d'où son utilisation primaire sous forme d'huile. Effectivement, en utilisant une base telle que l'huile comme solvant, ses propriétés pourront s'exprimer. C'est pourquoi je te conseille son utilisation en huile si tu veux bénéficier au mieux de ses propriétés.

Ainsi, on se rend donc bien compte que faire infuser du CBD dans de l'eau perd un peu de son sens, car bien que tu puisses peut-être profiter d'un pourcentage minime de ses bienfaits, c'est bien dans un corps gras qu'il faudra infuser tes fleurs de CBD.

Cependant, si tu souhaites faire infuser ton CBD et bénéficier d'une partie de ses propriétés (son utilisation en huile sera toujours plus intéressante) pense à bien utiliser dans un corps gras tel que du lait et non de l'eau ! Et si tu ne souhaites pas consommer de produits laitiers, tu peux opter sans problèmes pour les laits végétaux.



Visualisation

JARDIN SUSPENDU

Durée : 5-10 min.

- Ferme les yeux et prends une profonde inspiration. Imagine que tu es en train de monter dans un ascenseur en verre, qui t'élève doucement au-dessus du bruit et de l'agitation de la ville. La porte s'ouvre sur un magnifique jardin suspendu entre deux gratte-ciels. Une oasis de calme dans le ciel.
- Dès que tu mets le pied dans ce jardin suspendu, tu sens que la tension quitte ton corps. Les plantes autour de toi sont d'un vert lumineux, et tu peux entendre le doux murmure d'une petite fontaine. Il y a une balançoire là, juste pour toi. Approche-toi et assois-toi. Sens le doux mouvement de va-et-vient qui te rappelle les joies simples de l'enfance. L'air ici est différent, purifié par le feuillage autour de toi. Respire profondément et laisse cette pureté te remplir.
- Le bruit de la ville te semble si loin maintenant. Tu entends seulement le bruissement des feuilles, le gazouillis d'un oiseau caché quelque part parmi les arbres et l'eau de la fontaine qui chuchote des paroles d'apaisement. Tu peux même toucher le sol en mousse sous tes pieds, il est doux et accueillant, comme s'il t'invitait à déposer tous tes fardeaux.
- Pendant ces quelques minutes, ce jardin suspendu te donne la permission de simplement être. Pas de deadlines, pas de stress, pas de jugements. Tu es enveloppée par la nature, choyée par son énergie réparatrice.
- Maintenant, quand tu es prête, prends une dernière respiration profonde, emportant avec toi l'essence apaisante de ce jardin. Laisse l'ascenseur en verre te ramener doucement vers le monde que tu as laissé derrière toi, mais garde cette sensation de calme et de paix dans ton cœur.
- Ouvre les yeux lentement. Tu es de retour, mais quelque chose a changé : tu as visité ton jardin suspendu, et il a laissé sa marque de paix et de calme en toi. Tu te sens prête à affronter ce qui vient ensuite, nourrie d'une nouvelle sérénité.

Petit Grain Bigaradier



Citrus aurantium amara



Aromathérapie

Dans le tumulte incessant de nos vies modernes, apaiser nos états de stress peut parfois sembler être un défi difficile. C'est là que l'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier entre en scène, tel un rayon de lumière dans l'obscurité du stress quotidien. Son parfum délicat, à la fois floral et citronné, berce les sens et ouvre la porte à un état d'apaisement profond.

BIENFAITS

Cette huile est une alliée de choix pour rétablir notre équilibre émotionnel tout en libérant l'esprit des entraves qui l'empêchent de s'épanouir pleinement. Ainsi, les blocages psychiques se dissolvent, laissant place à une clarté d'esprit retrouvée. Elle nous aide aussi à lutter contre le pessimisme, les tensions nerveuses et les problèmes de communication.

L'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier permet également de dédramatiser les situations les plus épineuses. Elle nous guide vers l'harmonie intérieure, nous permettant ainsi de nous synchroniser avec le monde qui nous entoure. Nos capacités de communication s'en trouvent sublimées, facilitant les échanges et renforçant les liens qui nous unissent. Tout cela contribue à apaiser durablement nos états de stress quotidiens.

UTILISATION

Le réflexe au quotidien : Mettre 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier à l'intérieur des poignets, sur le plexus solaire et sur la plante des pieds. Vous pouvez aussi stimuler le point 6MC avec cette huile essentielle pour plus d'efficacité.

SYNERGIE EN DIFFUSEUR

Synergie pour balayer les nuages sombres du stress pour laisser place à une lumière intérieure réconfortante. Mélanger à part égale les huiles essentielles suivantes puis diffuser pendant 1h dans les pièces à vivre.

- HE de Petit Grain Bigaradier
- HE de Lavande vraie
- HE de Marjolaine à coquille
- HE d'Ylang Ylang



Retrouver la motivation

« JE N'AI ENVIE DE RIEN »

Ce n'est pas toujours facile d'être motivée...
Comme moi, tu traverses peut-être parfois des phases où tu as moins d'énergie, d'envie d'avancer et c'est tout à fait normal. Surtout avec les cycles hormonaux qui fluctuent tout au long du mois ou avec les changements d'humeurs en lien avec la ménopause.

Mais quand ces phases commencent à durer un peu trop longtemps et qu'on aimerait en sortir pour retrouver un nouvel élan, voici une proposition de pierre, une posture de yoga et un exercice pratique qui peuvent aider à se remotiver !

OUTILS





Yoga

LE GUERRIER II

Durée : 5 min.

Lorsque tu prends la pose du Guerrier II, tu te places littéralement dans une position d'ouverture et de force. Tes bras sont étendus, tu regardes droit devant toi, et tu prends de l'espace. Il y a quelque chose d'incroyablement libérateur à s'étirer ainsi. Tu te rappelles que tu es capable, que tu as de l'importance, et que tu mérites de prendre de la place dans ce monde. Cette posture peut raviver ce petit feu en toi qui te rappelle que, oui, tu es une guerrière à ta manière. C'est une pose vraiment puissante qui t'aide à te centrer, à cibler tes intentions et à te concentrer sur ce qui compte vraiment pour toi. Non seulement elle renforce ton corps, mais elle a aussi cette manière magique de raviver ta confiance et ta motivation.

- Commence par te tenir debout, les pieds écartés d'environ un mètre ou plus, selon ce qui est confortable pour toi.
- Tourne ton pied droit pour qu'il pointe vers l'avant de ta surface de pratique. Ton pied gauche devrait être légèrement tourné vers l'intérieur.
- Lève les bras à la hauteur des épaules, parallèles à ton tapis. Étire-les bien.
- Plie doucement ton genou droit pour qu'il soit aligné au-dessus de ta cheville droite. Ton regard suit la direction de ton bras droit.

Ton bassin est orienté vers le côté gauche. Essaie de limiter la courbure dans le bas du dos et de presser équitablement tes pieds dans le tapis.

Ton buste doit être bien droit. Évite de te pencher en avant ou en arrière. Imagine qu'il y a une ligne qui va de ta tête jusqu'à ton bassin, et que cette ligne est parfaitement droite et équilibrée. Cela te permet non seulement de garder l'équilibre, mais aussi de te sentir centrée et alignée.

Prends quelques respirations profondes ici. Sens ta force, ton équilibre et ta motivation.

Garde cette sensation d'énergie renouvelée et de confiance en toi. Et surtout, rappelle-toi que tu peux toujours revenir à cette posture lorsque tu as besoin d'un petit coup de pouce pour ta motivation et ta confiance en toi.



Exercice

S.M.A.R.T

Durée : 60 min.

Voilà, un exercice qui va t'aider à créer un plan personnalisé pour raviver cette étincelle de motivation en toi. Relis-le aussi souvent que nécessaire, et n'oublie pas d'être douce avec toi-même pendant ce moment d'introspection.

Étape 1 : Déconstruis les barrières

Commence par lister les obstacles qui semblent te bloquer et t'empêcher d'aller de l'avant actuellement. Ça peut être une petite voix intérieure qui doute, un manque de temps, ou même une situation compliquée au travail ou à la maison. Note-les simplement, sans jugement.

Étape 2 : Ton jour idéal

Maintenant, ferme les yeux et imagine à quoi ressemblerait une journée idéale pour toi, du moment où tu ouvres les yeux le matin jusqu'à celui où tu les refermes le soir.

Où es-tu ? Qui t'accompagne ? Que fais-tu ?

Note cette journée, ou bien les idées principales sur le papier.

Étape 3 : Objectif S.M.A.R.T

Puis, prends cette vision de ton jour idéal et essaie de la décomposer en objectifs SMART. Si tu ne connais pas cette méthode, SMART est un acronyme qui signifie :

Spécifique : ton objectif doit être clair et précis.

Mesurable : tu dois pouvoir mesurer ton progrès.

Atteignable : l'objectif doit être réaliste et atteignable avec les ressources à ta disposition.

Réalizable : l'objectif doit avoir un sens et être pertinent pour toi.

Temporellement défini : tu dois fixer une échéance pour ton objectif.

Par exemple, si dans ton jour idéal, tu te vois en pleine forme, un objectif pourrait être "faire 15 minutes d'exercice 5 jours par semaine pendant un mois". Si tu te vois heureuse au travail, cela pourrait être "finir un projet important d'ici deux mois". Écris ces objectifs en étant aussi spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini que possible.

Étape 4 : Fais le lien

Reviens à ta liste d'obstacles. Pour chaque obstacle, peux-tu imaginer un petit pas, quelque chose de faisable, pour commencer à le surmonter ? Relie cet obstacle à un objectif SMART.

Par exemple, si un obstacle est "je suis trop fatiguée pour faire de l'exercice", un premier pas pourrait être "se coucher 30 minutes plus tôt" pour finalement atteindre ton objectif de faire plus d'exercice.

Étape 5 : engagement et réflexion

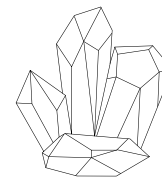
Pour finir, prends un moment pour réfléchir à ce que tu as écrit. Engage-toi à prendre ces petits pas, un à la fois, pour travailler sur tes obstacles et atteindre tes objectifs.

Tu pourrais même écrire cette phrase :

"Je m'engage à prendre des petits pas chaque jour pour surmonter mes obstacles et atteindre mes rêves."



Apatite verte



Lithothérapie

L'Apatite est une pierre très intéressante pour retrouver un élan de motivation et d'harmonie. Elle fait le lien entre notre passé et notre avenir, entre le ciel et la terre, une clé pour rester centrée dans notre quête de réussite. Ce pont entre les époques nous offre aussi un regard lucide sur notre histoire, tout en nous guidant vers les horizons prometteurs de demain.

BIENFAITS

Favorisant la communication, elle éveille en nous une éloquence naturelle, une facilité à exprimer nos pensées et nos émotions. C'est comme si elle libérait notre voix intérieure, permettant ainsi à nos paroles de trouver leur juste résonance dans le monde. L'Apatite stimule la créativité et les capacités intellectuelles. Elle nous connecte ainsi à notre foyer de l'innovation et de la pensée claire.

Ce cristal augmente notre énergie ce qui nous permet d'entreprendre nos projets avec détermination. Nos capacités sociales s'épanouissent, et la négativité s'évanouit, tant envers soi-même qu'envers les autres. Les états de colère, de tristesse et d'irritabilité se dissipent, laissant place à une douce sérénité.

L'Apatite nous rappelle que nous avons en nous la capacité de briller, de communiquer avec éloquence, d'être créatif.ve.s et d'évoluer avec souveraineté.

UTILISATION

La porter proche du chakra du cœur quand on a besoin de retrouver la motivation.

PURIFIER / CHARGER

Il existe plusieurs façons de purifier un cristal. On peut l'enterrer pendant quelques heures ou bien le faire tremper dans de l'eau de source. On peut aussi faire brûler de l'encens et "l'enrober" de fumée.

Pour charger l'Apatite verte : la placer sous les rayons de la lune (pleine de préférence) ou la placer sur une fleur de vie ou encore la mettre dans une géode.



Retrouver confiance en soi

« JE N'AI PLUS D'INSPIRATION »

Qui pourrait dire qu'il n'a jamais manqué de confiance en soi ?

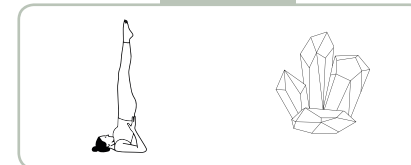
C'est à la fois dommage de ne pas se faire confiance mais c'est aussi une belle capacité à se remettre en question.

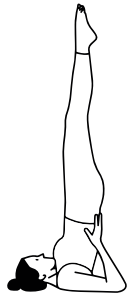
Le soleil et l'énergie du Yang sont des symboles de puissance et de confiance en soi. Quand tu te tournes vers ces énergies, tu t'invites à sortir de ta coquille, à t'affirmer et à prendre ta place dans le monde.

D'ailleurs, savais-tu que le chakra du plexus solaire, situé au-dessus de ton nombril, est le centre de ton pouvoir personnel ? C'est comme un petit soleil en toi, irradiant sa lumière dorée dans toutes les directions.

Voici une pierre, une posture de yoga et une affirmation positive pour reprendre confiance en toi !

OUTILS





Yoga

LA CHANDELLE

Durée : 5 min.

La posture de la Chandelle invite à un renversement, un changement de perspective. En supportant tes jambes au-dessus de ta tête, tu défies la gravité et prends un risque contrôlé, ce qui peut renforcer ta confiance en toi.

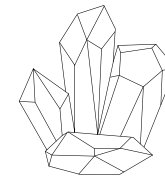
- ⊕ Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps, les paumes vers le bas.
- ⊕ Respire profondément et, en expirant, utilise tes abdominaux pour lever les jambes à 90 degrés.
- ⊕ Place tes mains sous ton dos pour le soutenir tout en montant les hanches, de façon à amener ton corps dans une position verticale. Tu peux aussi faire ces deux dernières étapes en une seule fois.
- ⊕ Garde tes jambes droites et tes pieds flex. Respire doucement et maintiens la posture quelques respirations.
- ⊕ Pour sortir de la posture, plie les genoux et sur une rétention d'air poumons vides, descends très lentement les hanches vers ton tapis en allongeant vertèbre par vertèbre.

ASTUCE

Si tu trouves la posture inconfortable pour ta nuque ou ton dos, tu peux placer un coussin ou une couverture pliée sous tes épaules, en laissant la tête sur le sol. Cela permet d'ouvrir légèrement la poitrine et de réduire la pression sur la nuque.

Chaque jour,
je brille,
emplie d'une énergie
solaire qui éclaire ma
voie et chasse
mes doutes

Pyrite



Lithothérapie

La Pyrite nourrit la confiance en soi et éveille le potentiel intérieur. Elle est un bouclier énergétique qui nous protège et nous guide sur le chemin de la valorisation de soi. Elle nous invite à nous regarder dans le miroir de l'introspection, à prendre conscience de notre valeur, de notre pouvoir intérieur. Elle nous guide vers une meilleure compréhension de nous-mêmes, nous permettant ainsi d'évoluer vers notre plus haute expression.

BIENFAITS

La Pyrite nous rappelle que la force et la valeur résident en nous, prêtes à briller de leur propre lumière.

De plus, cette pierre chasse les ombres de la médiocrité. Elle nous encourage à puiser dans nos capacités mentales et intellectuelles, à explorer notre plein potentiel. Elle dissipe l'anxiété, nous permettant ainsi de voir clairement notre propre valeur et de renforcer notre confiance en nous-mêmes.

La Pyrite nous aide à échapper aux schémas de domination et de soumission, nous invitant à trouver notre propre voix et à prendre notre place dans le monde. Les capacités de mémorisation sont amplifiées, offrant une clarté mentale qui nous permet de saisir les opportunités qui se présentent.

En son essence, ce cristal équilibre l'intuition et l'analyse, nous permettant ainsi de prendre des décisions éclairées tout en écoutant notre voix intérieure. Elle soulage les peurs et les moments de tristesse, nous offrant une boussole intérieure dans les moments d'obscurité.

UTILISATION

Pour la Pyrite près du cou ou dans sa poche. En synergie, on peut utiliser la Citrine en complément de la Pyrite.

PURIFIER / CHARGER

Il existe plusieurs façons de purifier un cristal. On peut l'enterrer pendant quelques heures ou bien le faire tremper dans de l'eau de source. On peut aussi faire brûler de l'encens et "l'enrober" de fumée.

Pour charger la Pyrite : la placer au soleil ou la placer sur une fleur de vie ou encore la mettre dans une géode.



Mieux gérer ses priorités

« JE SUIS TOUT LE TEMPS DÉBORDÉE »

Lorsque j'ai imaginé ce livre, je me suis demandé quelles problématiques principales nous pouvons avoir durant la journée. Ce temps dédié au travail, à la famille, à la sociabilité, à l'expression de soi et à l'action.

Souvent, il peut justement être compliqué de gérer toutes ces sphères en même temps sans se sentir "sous l'eau", débordée.

Bien que cet emploi du temps chargé peut refléter un quotidien stimulant, ce n'est pas évident de s'organiser pour gérer au mieux ses priorités.

Je te propose un petit exercice ainsi qu'une méditation pour t'aider à trouver plus de temps et à savoir ce qui est le plus important dans tes journées.

OUTILS





Exercice

TROUVER DU TEMPS DE QUALITÉ

Durée : 45 min.

Tu as l'impression de toujours courir après le temps et de n'avoir jamais assez de temps pour réaliser des choses qui te tiennent à cœur ou qui te feraient du bien ?

Voici quelques propositions pour t'aider à trouver du temps de qualité :

- **Définir ses priorités** : liste 3 activités qui sont vraiment importantes pour toi. Et 3 autres que tu estimes te faire gaspiller du temps. Nous pouvons avoir tendance à mettre en priorité nos obligations ou le bien-être des personnes que l'on aime, mais prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Et on ne peut pas attendre que cette impulsion vienne de l'extérieur.
- **Planifier des rendez-vous avec soi-même** : dans ton calendrier, ajoute une plage horaire par jour pour toi. Tu fixes bien un rendez-vous professionnel, alors pourquoi ne pas faire de même pour ton bien-être ? Par exemple, de 14h à 14h15, c'est ton moment. Rien que 15 minutes par jour peuvent suffire pour se retrouver.
- **Automatiser ou déléguer** : liste 3 choses qui te prennent du temps dans ton quotidien et que tu pourrais déléguer à quelqu'un d'autre pour te dégager du temps ? Et 3 autres choses que tu pourrais automatiser pour te libérer du temps qui compte vraiment ? Par exemple, faire des courses sur internet, demander à une personne de confiance de récupérer les enfants à l'école pour te dégager un peu de temps pour toi...
- **Gérer les "voleurs de temps"** : identifie 2 activités qui sont des gouffres spatio-temporels qui ne t'apportent pas vraiment de satisfaction. Comme par exemple allumer la télé, ouvrir TikTok... Limite consciemment ces activités si elles ne te rendent pas plus heureuse.
- **L'art du "non"** : apprendre à dire "non" à ce qui ne sert pas tes priorités ou ton bien-être est une compétence précieuse pour libérer du temps. Un goûter entre parents d'élèves ou une sortie entre collègues qui ne te donnent pas envie, un ami qui te demande un service qui ne t'arrange vraiment pas...
- **Se réveiller plus tôt** : c'est indéniable, se lever même 30 minutes plus tôt peut te donner le temps de démarrer ta journée en toute sérénité, plutôt qu'en mode course contre la montre.
- **Réévaluer régulièrement** : prends du temps chaque semaine pour réévaluer comment tu as utilisé ton temps et ajuste en conséquence pour la semaine suivante.



Méditation

MESSAGE DU COEUR

Durée : 30 min.

Je te propose une méditation basée sur la réceptivité du cœur, pour t'aider à reconnaître et à prioriser les choses importantes pour toi. Laisse-toi guider par ces mots doux et bienveillants, et prends un moment pour te connecter à ton cœur.

- Trouve un endroit calme où tu peux t'asseoir ou t'allonger confortablement, les yeux fermés. Prends quelques respirations profondes pour te détendre. Laisse tes pensées se dissiper doucement, et permets à ton esprit de s'ouvrir à cette méditation.
- Sens ton cœur battre sous ta cage thoracique. Il est le refuge de ta personne, celui qui t'a vu grandir, te construire, t'épanouir. C'est le gardien de ta vérité intime.
- Invite ton cœur à s'ouvrir doucement, comme une tulipe, prêt à accueillir toutes les émotions, les pensées et les sensations qui se présentent. Permits-toi d'entrer dans un état de réceptivité, où tu peux simplement être, sans jugement ni attente. Laisse émerger en toi une sensation de douceur et de sérénité. Laisse cette sensation se propager dans tout ton corps, apportant une sensation de calme et d'acceptation.

Ce sentiment de plénitude peut prendre quelques minutes à arriver, cela demande de la patience.

- Pose maintenant l'intention de reconnaître ce qui est vraiment important dans ta vie, dans ton quotidien. Formule : "Je souhaite reconnaître ce qui est vraiment important dans ma vie et dans mon quotidien".
- Observe les émotions, les souvenirs, les images qui se présentent à toi. Laisse-les flotter dans ton esprit comme des nuages doux et légers. Ressens la résonance de chaque émotion dans ton cœur. Peut-être que des phrases toutes faites viendront spontanément à toi. Comme par exemple des choses à modifier dans ton quotidien, des choses à insuffler ou à réduire.
- Lorsque tu seras prête à terminer la méditation, prends quelques respirations profondes et ramène doucement ton attention vers l'environnement qui t'entoure. Note sur le papier ce que tu retiens de cette méditation.



Vivre avec son hyperactivité

« JE N'ARRIVE PAS À ME CONCENTRER »

L'hyperactivité bien qu'elle puisse être un défi au jour le jour est aussi une belle capacité au dynamisme, à la rapidité de pensée, à l'adaptabilité et à la créativité. Il est important de le rappeler.

Mais si jamais tu te trouves dans une situation où l'hyperactivité est une gêne, voici quelques propositions pour t'accompagner. Voici tout d'abord un exercice de respiration pour rééquilibrer le surplus d'énergie, puis un mudra pour te recentrer et enfin une plante alliée de ta concentration.

OUTILS





LA RESPIRATION CARRÉE

Durée : 5 min.

La respiration carrée est une technique souvent utilisée pour calmer l'esprit hyperactif, réduire le stress et améliorer la concentration. Elle équilibre le système nerveux et le fait de compter pendant que tu respirez t'oblige à être pleinement présente, ce qui peut t'aider à dissiper les distractions et à te recentrer.

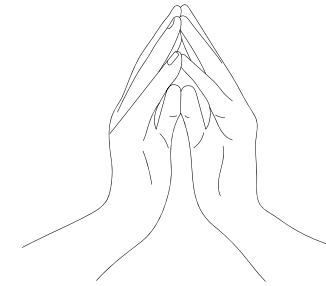
Assieds-toi ou allonge-toi dans une position confortable. Ferme les yeux si cela t'aide à te concentrer.

- Inspire lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 4 dans ton esprit.
- Une fois que tes poumons sont pleins, retiens ton souffle pour un compte de 4.
- Expire tout l'air lentement par la bouche ou le nez, toujours en comptant jusqu'à 4.
- Après avoir vidé tes poumons, fais une pause sans respirer pendant un autre compte de 4.

Continue cette séquence pour plusieurs cycles, ou jusqu'à ce que tu te sentes plus calme et concentrée.

CONSEIL

N'hésite pas à pratiquer cette technique aussi souvent que nécessaire. Tu peux commencer par quelques cycles et augmenter progressivement selon ton confort. Tu peux également augmenter le nombre de comptes du moment que les temps d'inspiration, d'expiration et de rétention restent équilibrés.



Mudra

HAKINI MUDRA

Durée : 2-3 min

Hakini Mudra peut t'aider dans les moments où tu te sens un peu dispersée et que tu as besoin de ramener ton attention à une tâche. D'ailleurs, on peut parfois spontanément faire ce geste lorsqu'on travaille, qu'on a besoin de retrouver un peu de sérieux ou de se concentrer.

- Positionne tes mains devant ton plexus solaire (la région entre ton sternum et ton nombril), les paumes face à face sans se toucher.
- Relie les bouts de chaque paire de doigts correspondants ensemble : ton pouce droit avec ton pouce gauche, ton index droit avec ton index gauche, et ainsi de suite.
- Quand les bouts de tes dix doigts se touchent, te voilà en Hakini Mudra !

Si tu es assise à une table, tu peux poser tes avant-bras sur cette table et réaliser ce geste en faisant pointer tes doigts vers le ciel.

Tu peux maintenir ce mudra pendant 2 à 3 minutes ou aussi longtemps que tu le trouves bénéfique.

Menthe poivrée



Nom scientifique : *Mentha piperita*
Nom commun : Menthe anglaise
Famille : Lamiacées



Herboristerie

Issue d'un croisement entre plusieurs variétés de menthe, c'est la menthe à la saveur la plus épicée. Si tu souhaites donner une touche fraîche et épicée à ton infusion, elle sera ta meilleure alliée !

La menthe poivrée est une plante vivace dont les fleurs sont couleur lilas/rose pâle. Les feuilles sont allongées, dentées et opposées en forme de croix. Les fleurs, elles, sont disposées en épi au sommet des tiges.

Ce sont les feuilles qui sont utilisées en infusion. Elles sont récoltées au début de la floraison (entre juin et juillet en fonction des régions). Afin d'obtenir la concentration maximale en huiles essentielles et donc en saveur, je te conseille de récolter les feuilles vers midi, un jour de beau temps en coupant les tiges à environ 10 cm du sol.

En infusion, la menthe poivrée est surtout réputée pour ses propriétés digestives, mais c'est aussi un très bon tonifiant des capacités intellectuelles !
Eh oui, on insiste souvent sur ses effets sur la sphère digestive, mais c'est aussi une grande alliée pour booster notre concentration.

Côté contre-indications, il n'y en a pas aux doses prescrites lorsqu'elle est utilisée en infusion. Si tu souhaites l'utiliser en huile essentielle, elle sera formellement interdite aux enfants, durant la grossesse ou encore l'allaitement.

ET EN TISANE ?

La menthe poivrée se suffit à elle seule, car c'est tout autant une plante de saveur que de propriété. Cependant, si tu veux augmenter son potentiel pour booster ta concentration, tu peux la mélanger avec de la sauge et du romarin à parts égales en déposant 1 à 2 cuillères à café du mélange pour une tasse de 250 ml.
Pense à bien laisser infuser à couvert jusqu'à 10 minutes pour une saveur prononcée dans une eau à 90°C.

Tu peux boire 3 à 4 tasses par jour en fonction de tes besoins. Pour une utilisation en cure, je te conseille de boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin après une pause de 7 jours.

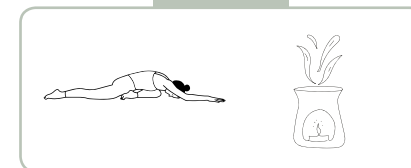
Aider au lâcher prise

« JE SENS QUE J'AI BESOIN DE LÂCHER PRISE ET DE RETROUVER DE LA SPONTANÉITÉ »

Ce n'est jamais simple de lâcher prise. D'ailleurs, il y a des moments où tu as bien raison de ne pas lâcher prise ! C'est l'assurance de ne pas prendre un risque démesuré, de ne pas se mettre en danger. Ce sont les prises du mur d'escalade qui t'assurent de continuer à grimper dans la bonne direction.

Mais si tu penses que c'est le moment pour toi de sauter dans le vide (tout en étant accrochée à ta corde d'escalade) et bien fais-le ! Voici quelques outils pour t'aider dans ce grand saut : une posture de yoga, une affirmation positive et une huile essentielle.

OUTILS





Yoga

LE CYGNE ENDORMI

Durée : 5 min.

Nos hanches sont souvent appelées "le grenier à émotions", car elles stockent beaucoup de tensions et de stress. En ouvrant cette zone, tu permets à ces énergies de se libérer. Une fois que tu seras bien installée dans la posture, sans douleur particulière, tu sentiras peut-être un sentiment d'acceptation et de relâchement profond t'envahir au fil des minutes.

- Commence par une position à quatre pattes ou directement en position assise.
- Amène ta jambe droite vers l'avant et essaie de poser ton genou droit derrière ton poignet droit. Ton tibia se repliera sous ta cuisse. Étire ta jambe gauche vers l'arrière, la plus droite possible.
Ajuste la position de ton bassin pour qu'il ne penche pas d'un côté plus que de l'autre.
- Prends une grande inspiration pour allonger ta colonne vertébrale, puis expire pour te pencher totalement en avant. Tu peux étendre tes bras devant toi ou les garder à tes côtés.

Respire profondément et reste dans la posture pendant 3 à 5 minutes tout en relâchant tout ton corps. Pour sortir de la posture, appuie sur tes mains pour revenir doucement en position assise ou à quatre pattes et secoue doucement tes jambes avant de passer à l'autre côté.

CONSEIL

Si tu n'es pas stable ou que ton bassin penche plus d'un côté que de l'autre, place un coussin ou un bloc sous la fesse de la jambe repliée vers l'avant. Et puis, essaye de placer le poids de ton corps vers tes hanches plutôt que vers ton genou avant.

Insiste bien sur l'étape du relâchement. Tu peux par exemple, faire un scan de ton corps pour veiller à ce que toutes les zones qui n'ont pas besoin de rester contractées se détendent. Y compris les doigts et les traits du visage !

Je lâche les rênes
du contrôle
et permets au flot
naturel de la vie
de m'emmener où je
suis censée aller

Pruche



Tsuga canadensis



Aromathérapie

Cette essence, extraite des majestueux conifères de la Pruche, offre plus qu'un simple parfum boisé. Elle détient le pouvoir de nous libérer de nos prisons mentales, nous invitant à embrasser la pleine conscience avec grâce.

BIENFAITS

La Pruche nous enseigne l'art subtil de lâcher prise avec légèreté pour diminuer nos entraves mentales, laissant place à une liberté psychique. Sous son égide bienveillante, nous sommes invités à abandonner les chaînes du passé, à laisser filer les préoccupations du futur, pour simplement être.

En nous plongeant dans un état de pleine conscience, l'essence de Pruche nous rappelle l'importance de vivre le moment présent. Elle nous guide vers une réelle connexion avec nous-mêmes et notre environnement. Enfin, cette essence est une alliée de choix pour les passages importants de la vie. Les moments de transition, qu'ils soient joyeux ou empreints de défis, peuvent être accompagnés en douceur par la pruche. Elle apaise les états nerveux, offrant une épaule réconfortante pour celles et ceux qui traversent des périodes de changement.

UTILISATION

Réflexe minute : Respirer l'essence de Pruche pour vous aider à lâcher prise.

CONTRE-INDICATION

Il est déconseillé d'utiliser l'essence de pruche sur une longue durée. Les personnes épileptiques et asthmatiques doivent demander un avis médical.

SYNERGIE EN STICK

Synergie olfactive pour calmer les ruminations mentales et accompagner le lâcher-prise. Sur un stick inhalateur mettre :

- HE de Pruche 3 gtt.
- HE d'Encens 1 gtt.

- HE d'Eucalyptus radié 2 gtt.
- Ess. De Citron 2 gtt.



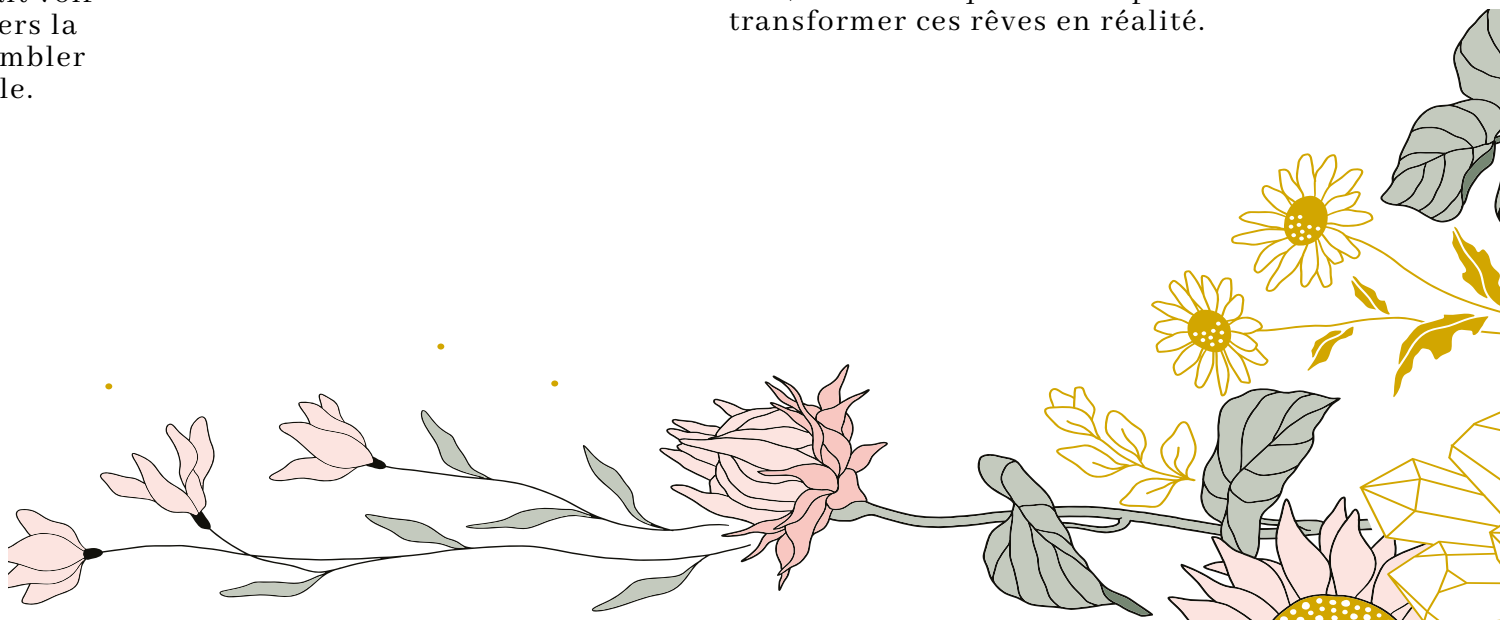
Vie de Rêves

Le jour, c'est aussi l'opportunité de vivre la vie que l'on souhaite, celle que l'on a manifestée. J'oserai peut-être même dire la vie de ses rêves.

Combien de fois t'es-tu demandée si la vie que tu mènes est vraiment celle que tu avais imaginée ? Combien de fois t'es-tu perdue en chemin, en oubliant tes rêves, tes désirs profonds, cette petite étincelle qui te faisait voir grand, voir beau ? Le chemin vers la vie de nos rêves peut parfois sembler sinueux, voire insurmontable.

Trouver sa voie, celle qui fait battre notre cœur plus fort, celle qui fait briller nos yeux d'étoiles, est l'une des plus belles quêtes de la vie. Agir en accord avec nos envies, avec ces rêves qui sommeillent en nous, c'est offrir à notre âme l'opportunité de s'exprimer, de se réaliser.

Dans ces quelques pages, nous souhaitons te guider, te soutenir dans cette merveilleuse aventure. Ose, ose rêver grand, ose rêver beau. Et surtout, ose croire que tu es capable de transformer ces rêves en réalité.





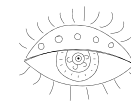
Trouver sa voie de rêve

« JE NE ME SENS PAS ALIGNÉE DANS MON TRAVAIL »

Prête à te mettre en action pour toucher la voie de tes rêves ?

Voici un exercice de développement personnel bien connu pour avancer vers la voie professionnelle la plus alignée avec ses envies et ses rêves : l'Ikigai. Tu trouveras également un exercice de visualisation pour t'aider à avancer dans la bonne direction ainsi que des conseils Fengshui pour mettre toutes les bonnes énergies de ton côté dans ta vie pro !

OUTILS





Exercice

TON IKIGAI

Durée : 45 min.

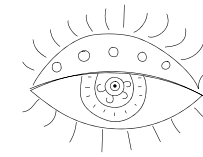
L'ikigai est un concept japonais qui pourrait t'aider à trouver la voie de tes rêves. Grâce à lui, il te sera plus facile de mettre des mots sur ce qui donne un sens profond à ta vie. C'est une sorte de guide intérieur qui mélange avec harmonie ce que tu aimes, ce en quoi tu brilles, ce dont le monde a besoin, et ce qui pourrait te procurer un revenu.

Prends une feuille de papier A4, un stylo et des ciseaux. Coupe d'abord la feuille en carré (en repliant sa largeur sur sa longueur pour obtenir la mesure exacte). Plie ensuite cette feuille en quatre (en prenant soin que les pliures se forment au milieu de chaque côté, et non pas aux diagonales). Déplie ta feuille entièrement pour ensuite plier en deux chaque "quadrant" ainsi formé (avec la pliure dans la diagonale de sorte à rabattre la pointe de chaque quadrant au centre de la feuille).

- Déplie maintenant un premier quadrant, il symbolisera ce qui te passionne. Écris **ce qui fait battre ton cœur, ce qui fait disparaître les heures comme par magie**. Cela peut être un art, une activité, une cause qui te tient à cœur, etc. Si tu le souhaites, n'hésite pas à y dessiner aussi.
- Ferme ce pli, puis ouvre le quadrant suivant et notes-y **ce en quoi tu es talentueuse**. Toutes ces petites choses que tu fais avec une aisance naturelle et qui font écarquiller tes proches.
- Pour le troisième, réfléchis à **ce dont le monde a désespérément besoin**. Est-ce de l'amour, de la compassion, de l'éducation ?
- Et enfin dans le dernier, note **ce que tu sais faire et qui pourrait t'aider à remplir ton porte-monnaie**. Cela peut être une compétence que tu as apprise toute seule en autodidacte ou bien une formation professionnelle.

Maintenant, déplie la feuille et laisse ton regard balayer ces mots. Prends un instant pour contempler la pliure au centre de ta feuille, là où les quatre quadrants semblent se rejoindre.

Quelle est cette activité ou ce rôle qui cocherait toutes ces cases ? Quelle idée te vient spontanément ? Prends le temps de rêver, de connecter les points entre ces différentes facettes de toi et d'imaginer ce que tu pourrais mettre en place pour y parvenir.



Visualisation

VOYAGE EN MONTGOLFIÈRE

Durée : 10 min.

Ah, le voyage en montgolfière, cette idée romantique de voguer lentement dans les airs, au gré des courants aériens et de ses envies. Prête à te faire prendre de la hauteur et du recul sur tes objectifs de vie grâce à cette visualisation ?

- Trouve un coin doux et paisible où tu pourras fermer les yeux sans être dérangée. Respire profondément, laisse l'air remplir tes poumons, puis expire lentement. Prends quelques minutes pour visualiser une montgolfière majestueuse et colorée, posée au milieu d'une belle prairie verdoyante.
- Imagine-toi grimper à bord et larguer les amarres. Au fur et à mesure que la montgolfière s'élève, et au rythme des inspirations, tu te sens happée vers le ciel. À des centaines de mètres sous tes pieds se déroule le tapis du paysage, tressé de brins de ta vie quotidienne et entremêlé de souvenirs. À chaque expiration, tes problèmes semblent toujours plus petits, les dilemmes plus insignifiants. Au-dessus de ta tête, le ciel s'ouvre en une toile immense de possibilités. D'ici, tu peux voir des ébauches de trajectoires lumineuses se dessiner à l'horizon, chacune menant à une destination différente, à un futur différent.
- Quelle trajectoire attire le plus ton regard ? Quel paysage semble se dessiner au loin ? Chaque chemin a sa propre couleur, sa propre texture, sa propre mélodie. Lequel semble chanter pour toi ?
- Maintenant, laisse la montgolfière te conduire doucement vers cette destination. Les détails du paysage prennent vie, tu en as maintenant un meilleur aperçu. Quels sont les étapes et les obstacles à franchir pour atteindre cette destination rêvée ? Qui sont les personnes sur place qui semblent t'encourager en te faisant de grands signes de bras ?

Lorsque tu te sentiras prête, visualise la montgolfière redescendre doucement à l'endroit exact d'où elle a décollé. Au moment de poser le pied à terre, réalise à quel point tu pars maintenant avec un bel avantage : une clarté nouvelle sur la trajectoire de vie qui te fait rêver.



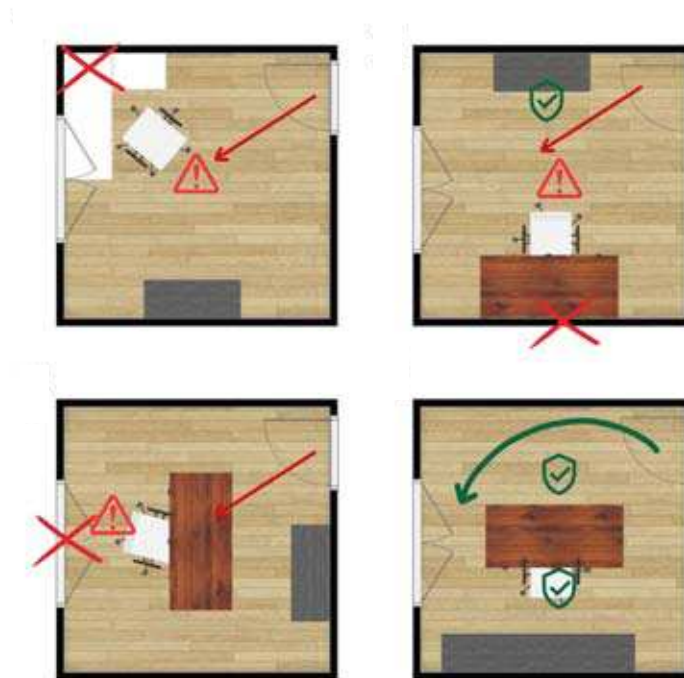
Afin de ne pas perturber les énergies de la maison, il est intéressant d'accorder de l'importance à cet espace de travail. Voici justement quelques recommandations pour bien organiser ton espace de travail, être dans ton plein potentiel et libérer ta créativité.

BIEN TRAVAILLER DE CHEZ SOI

- Si ton bureau est dans ta chambre, pense bien le soir à **ranger tous les accessoires de travail**, à éteindre le WIFI, les appareils électriques. Cela vaut également pour les ados : évite qu'ils ne s'endorment avec leurs devoirs à côté d'eux.
- Si tu travailles dans une pièce de vie trop sombre, joue avec les couleurs, les miroirs, les textures et l'éclairage artificiel pour te permettre d'**apporter le plus de luminosité possible**. On pourrait qualifier Yang les revêtements lisses comme le marbre, le verre, le chrome et l'inox.
- Dégage au maximum les meubles, évite de trop entasser et libère les espaces. Tu dois pouvoir bouger rapidement, même dans un espace restreint.
- Pour travailler, **place-toi dans la direction qui t'est la plus favorable** (selon ta carte énergétique Feng Shui) pour être face à ta propre prospérité.
- **Évite de placer le bureau sous l'escalier** : les escaliers sont des activateurs d'énergies, ils peuvent créer des perturbations. Conséquence : tu pourrais te sentir oppressée. Si tu ne peux pas déplacer ton bureau ailleurs, installe un tapis, des plantes autour de toi, place une petite guirlande lumineuse au-dessus de ta tête, aie toujours un plan de travail dégagé.

- **Protège ton dos** : en Feng Shui traditionnel, l'arrière d'un bâtiment, d'une pièce, ou d'une chaise, doivent avoir un bon soutien, une protection, un maintien. Si ce n'est pas le cas, tu risques de fragiliser ta santé, de ressentir de l'instabilité, un ralentissement et un manque de vision. Pour remédier à cela, place un paravent ou une bibliothèque derrière ton espace de travail. Surtout s'il y a une fenêtre, une porte ou des escaliers derrière toi.
- **Éloigne ton travail de ta chambre** : le bureau a une énergie Yang, ce qui peut perturber l'énergie à vocation Yin de la chambre. Et par conséquent perturber le sommeil, ou à l'inverse, perturber la productivité au travail. Ton sommeil a besoin de douceur, de calme et de clarté : évite donc au maximum de travailler sur ton lit.

Si tu ne peux pas déplacer ton bureau dans une autre pièce, sépare les espaces par des couleurs, un paravent, des rideaux, des plantes ou même un tapis.





Agir en accord avec ses envies

« JE N'ARRIVE PAS AVANCER VERS MES RÊVES »

Bien sûr, on peut attendre que la vie de nos rêves se concrétise comme par magie. Mais ce n'est pas parce que tu as manifesté très clairement tes rêves qu'il ne faut pas passer un peu à l'action.

Certes, la vie / le destin / l'univers ou comme tu préfères l'appeler, peut donner des petits coups de pouce très appréciables, mais c'est aussi à toi de mettre en place les changements que tu souhaites dans ta vie. Tu donnes l'impulsion et si coups de pouce du destin il y a, ils viendront t'accompagner dans ces belles impulsions.

Voici donc un exercice pour t'aider à passer à l'action ainsi qu'une affirmation positive inspirante.

OUTIL





Exercice

PASSER À L'ACTION

À l'aide du livre *Nocturne*, tu as peut-être réussi à identifier tes rêves du moment et à les manifester. Maintenant, il est temps de passer à l'action !

LE PLAN

Deux fois par an (en janvier et en septembre par exemple), choisis un rêve (ou plusieurs) que tu souhaites accomplir. Si tu estimes que ce rêve prendra plus de temps à réaliser, donne-toi plus de temps. Pendant un week-end, rédige un plan précis des actions à prendre pour te rapprocher de ton rêve.

Quand je parle de rêve, ce n'est pas forcément quelque chose de grandiose ! Tu peux avoir des rêves sous forme de challenges, de petites réalisations. L'important est de sentir que c'est vraiment quelque chose qui te ferait du bien au fond de toi.

Si tu n'as aucune idée de comment faire pour te rapprocher de ton rêve, rencontre une personne qui a déjà atteint le genre de rêves que tu vises. Prépare une liste de questions et note ses réponses et conseils.

Dans ce plan tu peux :

- T'assigner des tâches spécifiques chaque semaine.
- T'engager à y consacrer un certain nombre d'heures par semaine à la réalisation de ce rêve. Utilise un compteur de temps pour t'assurer que tu respectes ton engagement en nombre d'heures à consacrer à ton rêve chaque semaine.
- Programmer chaque mois des rendez-vous, des formations ou événements qui vont dans le sens de ton rêve.
- N'oublie pas de marquer les deadlines.

Utilise une feuille blanche, un carnet, un calendrier ou un agenda pour t'organiser.

VÉRIFIER L'AVANCÉE DE SON PLAN

Chaque week-end, consacre 15 minutes à écrire ce que tu as fait dans la semaine pour avancer vers ton rêve. Donne-toi une note de 1 à 10 sur l'efficacité de ton action. Chaque mois, fais un compte-rendu complet de tes actions et décisions. Fais le point sur celles que tu as réussi à maintenir et celles où tu as échoué. N'hésite pas à mi-chemin à ajuster ton plan d'action au besoin.

Si tu stagnes et que tu n'arrives pas à avancer, n'hésite pas à demander de l'aide ou des conseils. Peut-être aussi, réaliseras-tu que ton rêve n'était pas le bon, qu'il n'était pas atteignable ou pas tout de suite. Dans tous les cas, rappelle-toi que tu fais certainement du mieux que tu peux. Sois douce envers toi-même et savoure tes petites victoires.

Chaque jour,
je choisis des actions
qui me rapprochent
de mes rêves et
m'aident à me
sentir sereine avec
moi-même.



Développer sa créativité

« JE N'AI PLUS D'INSPIRATION »

Créer la vie de ses rêves, c'est aussi beaucoup de décisions à prendre, d'idées à trouver et donc une créativité à développer. Que ce soit dans la vie pro ou perso d'ailleurs. Nous avons tous cette âme créative en nous, mais parfois, à force de ne pas l'avoir exprimée, elle se cache au fond de nous.

Voici un exercice, une sortie en nature et une pierre qui t'aideront à retrouver cette flamme créative et à la laisser s'exprimer pleinement.

OUTILS





Exercice

DESSIN CRÉATIF

Durée : 60 min.

Trouve un endroit chez toi où tu te sens à l'aise, loin de toutes distractions. Respire profondément pour te connecter à l'instant, ferme les yeux, et imagine-toi enfant, avec cette étincelle curieuse dans les yeux, cette soif de découverte. Revois-tu cette petite fille prête à s'émerveiller du moindre papillon ? Réveille doucement cet enfant intérieur.

- Ouvre ensuite ta trousse de dessin. Chaque crayon et chaque pinceau a le pouvoir de matérialiser tes envies et d'ouvrir la porte vers ta créativité.
- Devant ta feuille blanche ou la page de ton carnet, ne te mets surtout pas de pression. Ce territoire est le tien, prêt à accueillir les empreintes de ton âme. Sans anticiper et sans juger, laisse ton crayon danser sur cette surface vierge. Tes mouvements seront peut-être hasardeux au départ : c'est tout à fait normal. Tes gestes deviendront de plus en plus fluides.
- Au fur et à mesure que tu dessines, des formes, des couleurs et des motifs apparaîtront. Accueille-les sans chercher à les décoder. C'est ton intuition qui s'exprime.
- Pendant que tu dessines, essaie de ressentir la connexion entre tes pensées et ton geste. Il y a une sorte de magie à voir quelque chose naître sous ton crayon. Quand tu te sentiras alors satisfaite, non pas par la beauté de ton dessin, mais par la légèreté à laquelle tu te seras adonnée à cette création, prends alors du recul. Regarde ton dessin et ressens ce qu'il évoque pour toi, dans sa globalité. Dans chaque trait, chaque forme et chaque couleur, il y a un morceau de qui tu es et un fragment de tes émotions.

DOUX RAPPEL

Rappelle-toi que la créativité n'a pas de règles, pas de frontières. Elle est à toi, elle est toi. Dissocier l'acte de création, du résultat projeté et attendu, est une des meilleures astuces pour encourager la créativité à s'exprimer librement.



Sortie nature

NATURE CRÉATIVE

Lorsque tu ressens le besoin de te reconnecter à ta créativité, la nature offre une oasis d'inspiration inépuisable. Commence par enfiler tes chaussures les plus confortables et emporte un petit carnet. Dirige-toi vers un coin de nature qui te parle : un jardin secret niché au cœur de la ville, une forêt mystérieuse ou une plage déserte.

- En te promenant, laisse chaque sens s'éveiller. Sens la fraîcheur de l'air sur ta peau, écoute les murmures des feuilles chatouillées par le vent. Ton regard sera alors attiré par les détails. Le sol regorge de vie : fourmis intrépides transportant des trésors, mousse éclatante s'étalant comme un tapis doux ou encore motifs géométriques fractals composant une feuille de fougère. Interroge-toi.
- Comment des insectes si petits accomplissent-ils des tâches colossales ? Comment la nature façonne-t-elle leurs chemins, leurs décisions ? Pourquoi la mousse a-t-elle cette texture ? À quoi cela te fait-il penser ? Quelle leçon pourrais-tu tirer de ces observations et de quelle manière pourrais-tu les appliquer pour tel ou tel aspect de ta vie quotidienne ?
- Tandis que tes pensées vagabondent, lève les yeux. Le ciel est le théâtre d'un autre spectacle : le ballet aérien des oiseaux. Regarde leurs ailes, leurs trajectoires, leur mouvement de tête pour tenter de deviner leurs préoccupations du moment. Imagine comment tu pourrais t'inspirer de leur liberté.
- Note ces observations dans ton carnet. Esquisse, écris, laisse tes pensées s'entremêler avec ce que tu vois. De ces moments de contemplation active et de questionnement, germent les idées les plus novatrices.

DOUX RAPPEL

Rappelle-toi que tout ce qui est vivant et qui nous entoure, est le fruit de millénaires d'essais, d'erreurs et de perfectionnement. La nature, dans sa diversité et sa complexité, peut être une véritable source d'inspiration infinie pour qui prend le temps de l'observer en détail.

Patchouli



Pogostemon Cablin



Aromathérapie

Au cœur de chaque être réside un océan de créativité, souvent en attente de son éveil. Le Patchouli offre une clé pour libérer cette source d'inspiration intérieure.

BIENFAITS

Dans le tourbillon du quotidien, les pressions et les injonctions de performance peuvent devenir des poids lourds sur nos épaules créatives. C'est ici que le patchouli se dresse tel un remède bienveillant, nous permettant de nous libérer des attentes et de laisser libre cours à notre potentiel créatif. L'huile essentielle de Patchouli agit comme une passerelle audacieuse hors de notre zone de confort, écartant nos habitudes parfois sclérosantes. Elle nous invite à danser au rythme de notre propre mélodie, à explorer des territoires inconnus et à découvrir de nouvelles facettes de notre être créatif.

Au-delà de son rôle dans l'épanouissement créatif, l'huile de Patchouli régénère les fibres psychiques, cicatrisant les blessures de la pression et de l'auto-exigence. Elle nous rappelle que nous sommes des êtres en évolution constante, et que chaque pas dans l'inconnu est une renaissance. En nous connectant à l'huile essentielle de Patchouli, nous découvrons une ressource inestimable pour cultiver et nourrir notre créativité. Avec elle, nous apprenons que la créativité est avant tout un acte d'amour envers soi-même, une danse intime avec notre être profond.

UTILISATION

Réflexe minute : Respirer profondément l'huile essentielle de Patchouli

SYNERGIE EN DIFFUSEUR

Synergie à diffuser pour soutenir la créativité :

- HE d'Encens 3 gtt.
- HE de Patchouli 2 gtt.
- HE de Pruche 1 gtt.





Les mots de la fin

Nous voilà arrivées à la fin de ce livre, à la fin de cette aventure à travers la vitalité du jour et de l'énergie Yang.

J'espère que ce voyage jusqu'aux sommets dégagés et lumineux t'a inspiré de belles idées, donné l'envie d'explorer cette facette de qui tu es.

Le soleil t'a guidée à travers les parts lumineuses de ton être.

La médecine traditionnelle chinoise t'a introduit au Yang vibrant et à l'élément Feu, symbolisant ta capacité à agir, à créer et à transformer.

La *slowlife*, au fil de routines, de sorties en nature et de rituels, t'a rappelé l'importance d'insuffler cet équilibre Yin / Yang dans nos vies actives.

Enfin à travers les problématiques liées au Yang, tu as trouvé des outils holistiques pour avancer vers tes rêves, gérer le stress, le manque de confiance ou de motivation qui peuvent accompagner nos quotidiens.

En comprenant ces aspects du jour, de la lumière et du Yang, tu peux non seulement trouver une justesse entre action et repos, mais aussi embrasser pleinement ton essence diurne.

Sans oublier que ton Yang ne peut se créer qu'en harmonie avec ton Yin, que le monde est une question d'équilibre.

Je t'embrasse bien fort.

Camille

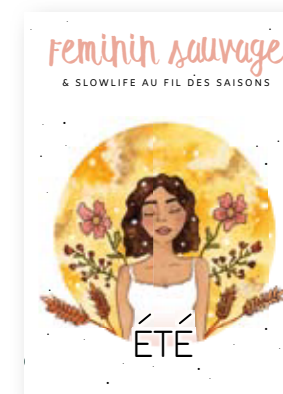
Pour poursuivre ta lecture



De la même créatrice

La collection complète pour ralentir & se ressourcer au fil des 4 saisons. Se relier à la nature, à son corps, à ses énergies et se ressourcer chez soi. Au travers de rituels, d'exercices tout simples, d'idées d'activités, de fiches descriptives et d'interviews enrichissantes.

Disponible uniquement en coffret sur sloli.me/boutique





Marie-Noël Dumont

Marie-Noël Dumont est illustratrice et graphiste. Elle puise son inspiration créative dans la magnifique nature du sud du Québec, où elle réside avec son conjoint et ses deux enfants. Découvrez-en davantage sur son travail sur dumontdesigngraphique.com



[dumontdesigngraphique](https://www.instagram.com/dumontdesigngraphique)



dumontdesigngraphique.com

© Éditions the roadtrippers, 2023

Conception graphique : Camille Visage & Pierre Rouxel

Relecture : Camille Visage & Pierre Rouxel

Illustration de couverture : Marie-Noël Dumont

Crédits Photographiques & Illustrations :

Une coquille s'est glissée dans le texte ? Envoyez-nous un petit message sur contact@sloli.me :)

Achévé d'imprimer en Novembre 2023 à Bordeaux, en France.

Dépôt légal Novembre 2023

ISBN : 9782490539123

Le contenu figurant dans ce livre ne saurait en aucune circonstance remplacer une consultation auprès d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé. Les informations présentes sont uniquement données à titre informatif, sans garantie d'exhaustivité ni d'exactitude. Les auteurs ne peuvent en aucun cas être tenus responsables de toute décision basée sur ce contenu.

