

Féminin sauvage & slowlife au fil de la nuit

# NOCTURNE



# NOCTURNE





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 inter-culturelles. 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 Stoli 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 34m<sup>2</sup>, 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 du 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 !



# Nocturne

## Le Chant de la Nuit

Dans le berceau de la nuit étoilée, là où le monde s'endort,  
Dans l'essence apaisante de l'eau, qui murmure son accord,  
Se tisse une trame argentée, un fil d'énergie sereine,  
Où la lune et la baleine trouvent leur douceur souveraine.

C'est l'énergie nocturne, le chant de la nuit,  
L'astre lunaire, éclairant nos rêves et nos pensées,  
Le Yin, intuition intérieure, quiétude assumée,  
Symboles d'ici ou là-bas qui fascinent autrui.

Chantant doucement des rêves inspirants,  
Ils nous invitent à explorer ces énergies en équilibre,  
Un art de vivre, un rythme naturel, une féminité sauvage,  
Où la sérénité guide la slowlife, en toute confiance.

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 nocturne,  
Mystérieuse.

# À PROPOS DE SLOLI



Slooli, c'était d'abord un webzine qui recueille 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 À LA LUNE**  
*astrologie, rituels, salutation à la lune, interview "Nuit polaire en Laponie", sorties natures*

p. **76** **ME RELIER A L'ÉNERGIE YIN**  
*recettes, rituels, yin yoga, feng shui, animal symbole, élément eau, acupression*

p. **120** **APAISER LES DÉFIS DE LA NUIT**  
*Insomnies : herboristerie, yoga, Feng Shui & aromathérapie*  
*Cauchemars : visualisation, yoga & lithothérapie*  
*Peur du noir : sortie nature & visualisation*  
*Bouffées de chaleur nocturnes : herboristerie & yoga*  
*Jambes sans repos : yoga, message & herboristerie*  
*Hypersensibilité : aromathérapie, respiration & affirmation*  
*Peur de la solitude : lithothérapie, mudra & affirmation*

p. **170** **RÊVES DE VIE**  
*Faire des rêves lucides : exercice & respiration*  
*Développer son intuition : aromathérapie, exercice & mudra*  
*Se souvenir de ses rêves : relaxation & exercice*





## Herboristerie

*Amanda Calvo Valderrama*

L'herboristerie, c'est l'art d'utiliser les plantes pour leurs vertus médicinales et bienfaisantes. 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](http://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 respire 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](http://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 aligné 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](http://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](http://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](http://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 peur d'explorer mes nombreuses passions et d'assumer pleinement mon côté sorcière. Je suis également l'autrice 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](http://www.womoon.fr)


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




## 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](http://www.je-papote.com), mais aussi sur Instagram 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](http://www.je-papote.com) 

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





# Me Connecter à la Lune


Lorsque la nuit étend son voile étoilé et que la lueur douce et argentée de la lune baigne ton monde, que ressens-tu ? Une profonde sérénité, une connexion avec l'univers, un appel vers tes secrets intérieurs... La lune, cet astre fascinant, rythme nos nuits et éclaire nos êtres de sa douceur bienfaisante.

Dans cette partie, je t'emmène dans le mystérieux ballet nocturne de la lune. Au-delà de son halo lumineux, elle détient des clés précieuses sur qui nous sommes et sur l'énigme de nos émotions. Te demandes-tu parfois comment la lune se reflète dans ton thème astral, comment elle influence ton signe lunaire et donne une teinte particulière à ton caractère ?

À travers ces pages, je te dévoile des rituels, qui te permettront de te connecter à cette énergie lunaire et d'ancrer ses bienfaits dans ton quotidien. Que ce soit en te laissant bercer par une salutation à la lune lors d'une séance de yoga, en méditant sur un poème ou en célébrant la nuit la plus longue lors du solstice d'hiver... Ces pratiques sont autant d'invitations à honorer la beauté de l'obscurité et à reconnaître la puissance de nos cycles intérieurs.

La lune n'est pas juste une sphère dans le ciel nocturne. Elle est notre miroir, notre confidente, notre guide à travers les marées de la vie. En t'ouvrant à son énergie, tu trouveras une source inestimable de compréhension, d'intuition et de guérison.

Elle nous murmure que, même dans l'obscurité, il y a une lumière qui ne s'éteint jamais. Et cette lumière, réside en toi.





## La Lune en astrologie

Le cycle lunaire est un miroir quasi parfait de notre cyclicité féminine, dont les durées sont presque identiques. D'ailleurs, le mot menstruation vient étymologiquement de Menos, qui signifie Lune.

On dit que non perturbés par la pollution lumineuse et les contraceptions chimiques, les cycles féminins étaient auparavant directement reliés à celui de la Lune. Les femmes vivaient alors leurs menstruations toutes en même temps, au moment de la nouvelle Lune et leur ovulation à la pleine Lune.

Par *Salomé*

## FONDEMENTS SYMBOLIQUES DE LA LUNE

Il n'est pas possible d'évoquer la Lune en astrologie sans évoquer la mythologie qui lui est associée. En effet, on relie la Lune à plusieurs déesses, figures archétypales liées à ses différentes phases.

- ☾ L'une des plus connues de celles-ci est Séléné (Luna chez les romains), elle est la sœur d'Hélios, le dieu solaire. Elle est liée à la phase de l'apogée de la Pleine Lune et représente ainsi l'épanouissement du principe féminin. C'est la femme toute puissante, mère originelle, amante, au cœur du mythe de la fécondité. On dit qu'elle offre aux femmes le don de clairvoyance et leur adresse messages et visions à travers leurs rêves.
- ☾ On la relie aussi à Artémis, sœur jumelle d'Apollon. Cette association est liée à ce qu'elle est notamment la protectrice des femmes en couches et des enfants. C'est la phase croissante de la Lune, celle de la jeune fille, habitée par la légèreté de la vie et prête à explorer le monde.
- ☾ Et enfin, Hécate, déesse associée à la phase décroissante de l'énergie lunaire. Elle représente ainsi la sagesse et la maturité de la femme sage, qui connaît l'équilibre des cycles, entre ombre et lumière, et sait laisser mourir ce qui doit être. C'est une déesse liée à l'archétype de la sorcière en ce qu'elle symbolise notamment la connexion à l'intuition et à la divination.

## FONDEMENTS SYMBOLIQUES DE LA LUNE

Dans le thème astral, la Lune est facilement reconnaissable par le glyphe suivant ☾. On dit qu'il représente le croissant de l'âme, liant l'esprit avec la matière et créant la matrice réceptacle de la vie.

Plus concrètement, la Lune représente le versant intérieur de ta personnalité. Sa fonction est de te permettre de te relier à tes émotions et à tes ressentis. C'est par la Lune que tu peux te relier à ton corps émotionnel et donc à toi-même. Mais aussi aux personnes qui t'entourent. C'est par elle que tu es capable d'empathie, de compassion et de pardon. C'est à elle qu'il faut t'adresser quand tu te sens débordée par tes émotions et, aussi, quand tu ne parviens pas à t'y relier.



La Lune est le berceau de tes besoins profonds, spécifiquement sur le plan affectif. En cela, elle est aussi porteuse du souvenir de ce qui n'a pas été comblé, entendu et de tout le soin dont tu as pu manquer un jour. La Lune est reliée à la question des mémoires et par extension aux mémoires de ta lignée féminine. La Lune vient aussi te parler de ton rapport à la sécurité intérieure et à la vulnérabilité. C'est aussi celle qui te permet de vivre l'intimité, que ce soit avec toi-même ou avec autrui. C'est elle qui te permet de te connecter à ton intuition, aux énergies et au subtil.

Enfin, la Lune c'est le principe féminin, Yin, en toi. C'est donc par elle que tu vas pouvoir prendre le chemin de ton énergie féminine sacrée. Là où j'ai décrit le Soleil comme ta façon de briller et de te présenter au monde, et donc d'entrer en relation avec ce qui est extérieur à toi, la Lune représente à l'inverse le versant intérieur de ta personnalité. Celle-ci indique :

- ☾ Comment les choses fonctionnent en toi.
- ☾ Comment tu te connectes à tes émotions.
- ☾ Quels sont tes besoins fondamentaux.
- ☾ Quel est ton rapport avec l'intimité.
- ☾ Ta connexion à ton intuition, aux plans subtils.





## LA COURSE DE LA LUNE À TRAVERS LES DOUZE SIGNES DU ZODIAQUE

### RÉSONANCE MENSUELLE AVEC NOTRE CYCLICITÉ FÉMININE

Au-delà de l'observation du placement de la Lune dans ton thème astral, il est aussi possible de te relier au cycle de cet astre, qui traverse chaque mois, l'ensemble des douze signes du Zodiaque, du Bélier au signe du Poissons. La Lune passe en moyenne 2-3 jours dans chacun de ces signes.

En plus du parallèle entre nos cycles féminins (mentionné en introduction) et le rythme pleine Lune / nouvelle Lune, il est aussi possible de faire le lien entre celui-ci et les symboliques des signes du Zodiaque.

- ☾ Ainsi, les énergies du Bélier, du Taureau et du Gémeaux correspondent bien au premier quart du cycle lunaire et menstruel. Ils portent une énergie d'élan et de renouveau, à l'instar du printemps dans lequel ils s'inscrivent.
- ☾ Les énergies estivales du Cancer, du Lion et de Vierge marquent le deuxième quart de ces cycles. Ils portent une énergie de culmination et de rayonnement, ainsi que d'abondance fertile. Ils sont en effet une pleine période d'épanouissement de la nature et des récoltes qui résonnent avec l'ovulation féminine.
- ☾ Quand vient l'automne, ce sont la Balance, le Scorpion et le Sagittaire qui prennent le relais. Le cycle commence son déclin, telle une invitation à revenir vers l'intérieur. Nous sommes dans le troisième quart du cycle qui instille le besoin de partir à la découverte de notre psyché et de nos aspirations spirituelles.
- ☾ Les énergies du Capricorne, du Verseau et du Poissons viennent clore le cycle et portent fort les énergies de la femme sage. C'est une phase de récolte des apprentissages du mois écoulé, hautement intuitive, qui nous mène vers un nouveau cycle.



### CE DONT TU AS BESOIN

- ☾ Une feuille de papier A4
- ☾ Des crayons de couleur ou peinture
- ☾ Un stylo pour écrire

# Rituel de Connexion à l'énergie Lunaire

Durant ce rituel, je te propose de te connecter à l'astre lunaire et à ta lune intérieure. Je t'invite à retrouver cette source d'énergie vivifiante, un peu comme un bain de lune pour l'âme.

La méditation est un moment pour te recentrer, ressentir la douceur argentée de la lune et te connecter à ton chakra du troisième œil, le siège de ton intuition. 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 lunaires. Le dessin est un espace créatif pour matérialiser ce qui sommeille en toi.

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 lunaire. Et toi-même tu pourras remarquer comment ces qualités se manifestent dans ta vie.

## MÉDITATION DE L'INSTANT LUNAIRE

Trouve un petit coin douillet où tu peux t'asseoir, idéalement à la lueur de la lune ou simplement en l'imaginant dans le ciel.

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

Imagine la présence de la lune dans le ciel nocturne. Ou, si tu le peux, tourne-toi en direction de la lune et observe sa lumière argentée.

Ferme les yeux et imagine que cette lumière lunaire se transforme en une douce brume argentée qui t'enveloppe. Ressens cette énergie de la lune pénétrer chaque cellule de ton corps.

Place deux doigts sur ton troisième œil (entre tes deux sourcils), et imagine une petite perle de lumière argentée qui y brille. Cette lumière, c'est toi, ta présence, nourrie par l'énergie de la lune. Lorsque tu te sens prête, ouvre doucement les yeux.





## DESSINE TA LUNE

Prends ta feuille de papier et dessine un grand cercle au milieu. Tu peux utiliser un compas pour plus de précision. Tu vas maintenant pouvoir colorier cette lune. Utilise les couleurs qui représentent ta lune. N'hésite pas à rajouter des éléments de la nature ou du ciel sur ton dessin. Ta lune, c'est tout ce qui sommeille en toi, ce qui définit ta part intuitive et sensible, ta connexion à "l'Univers" et au sacré. 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.

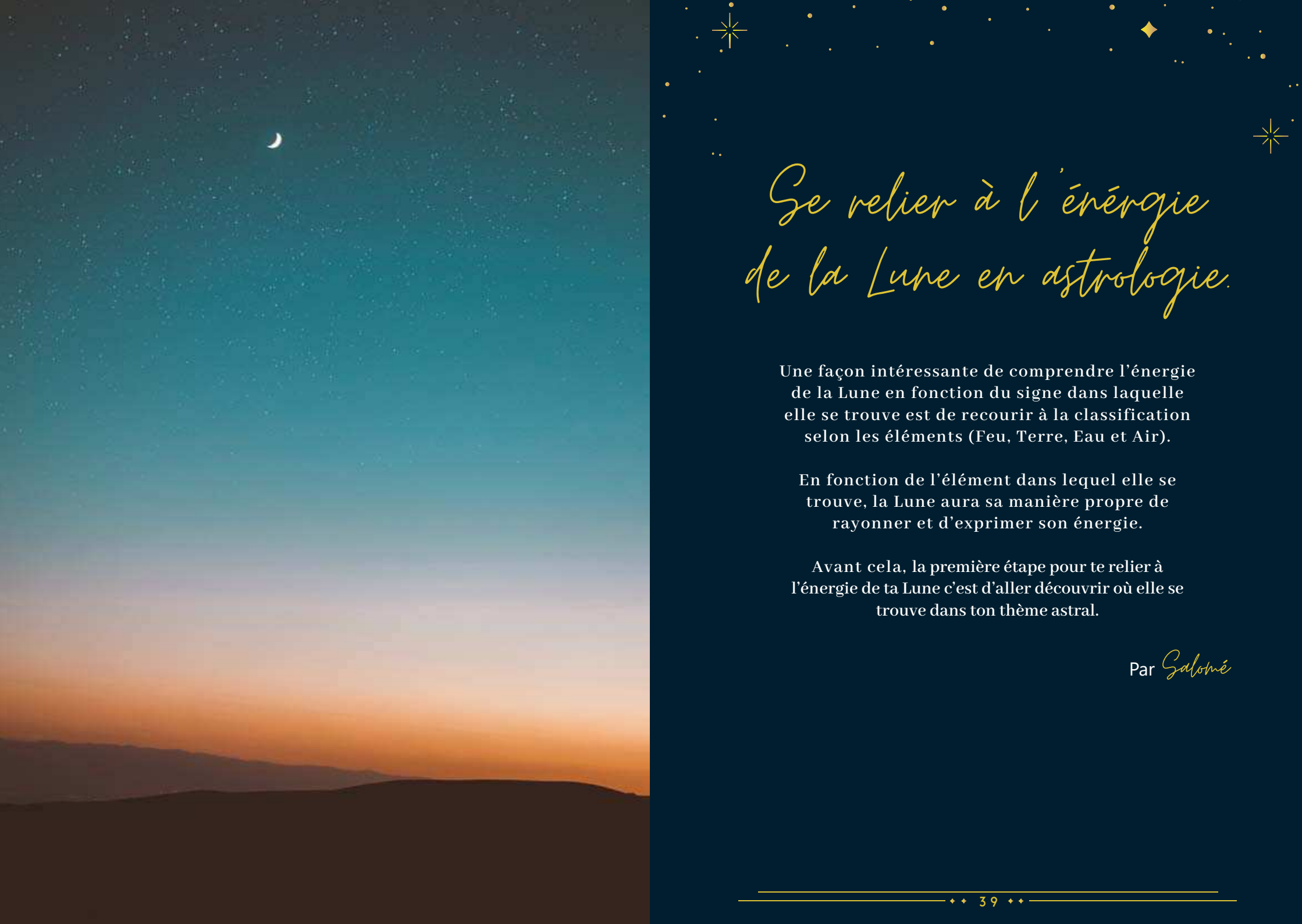
## TES QUALITÉS LUNAIRES

Sur cette même feuille, écris ton signe lunaire et dessine son symbole. Ton signe lunaire correspond à la place de la lune dans le ciel et dans le zodiaque au moment de ta naissance.

Réfléchis aux qualités positives associées à ton signe lunaire et note-les. Si tu ne les connais pas, c'est le moment de faire une petite recherche ou de lire les textes de Salomé ! Connaître ton signe lunaire peut t'offrir une profondeur de compréhension sur toi-même que ton signe solaire ne peut pas toujours révéler. Ton signe lunaire touche davantage à ton monde émotionnel, à ta vie intérieure et à tes réactions instinctives.

Pour chaque qualité, pense à un moment où tu as 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 soleil (si tu ne l'as pas encore réalisé, tu le feras plus tard). Prends un instant pour remercier la lune et toi-même pour cette expérience.



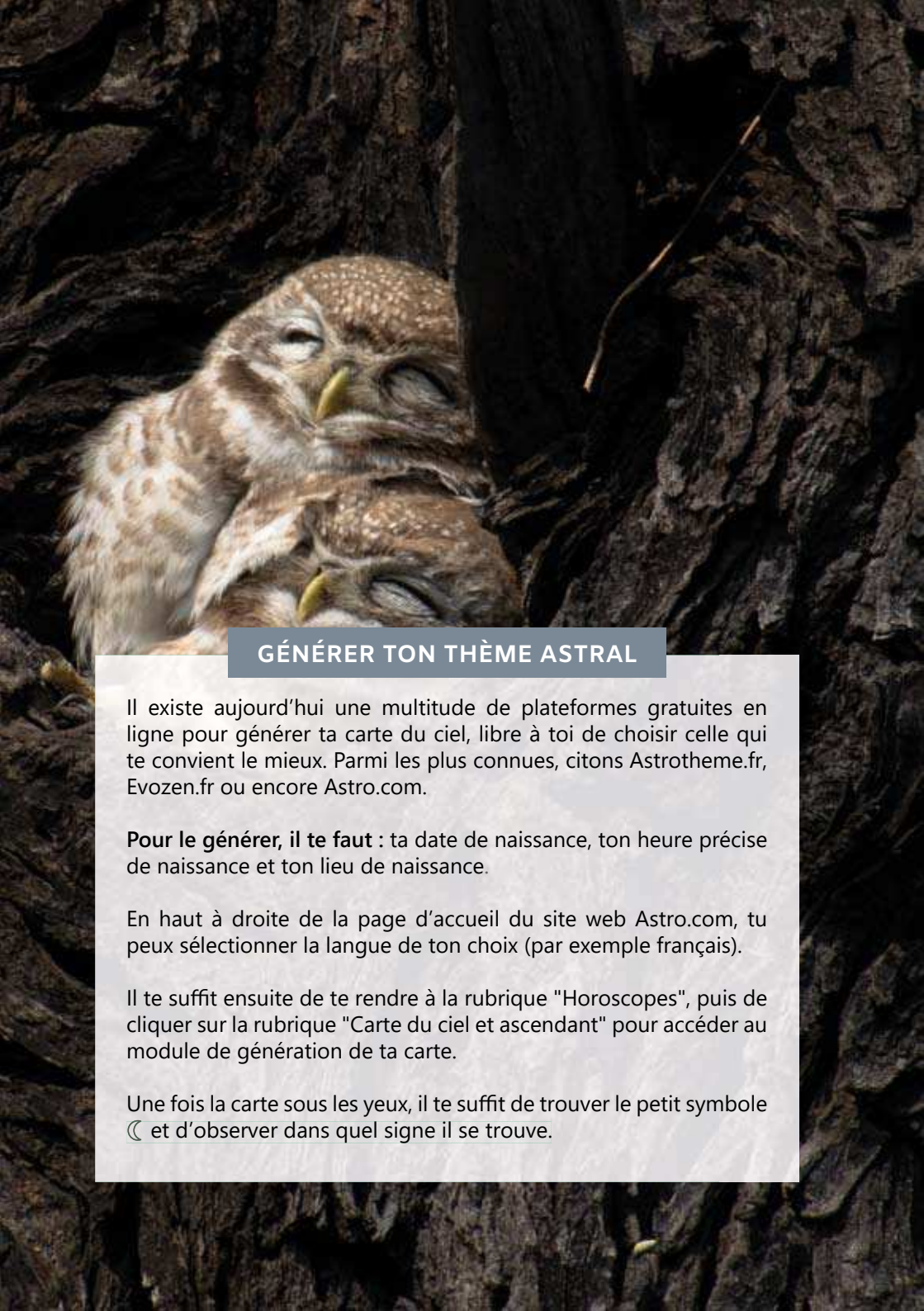
# Se relier à l'énergie de la Lune en astrologie.

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

En fonction de l'élément dans lequel elle se trouve, la Lune aura sa manière propre de rayonner et d'exprimer son énergie.

Avant cela, la première étape pour te relier à l'énergie de ta Lune c'est d'aller découvrir où elle se trouve dans ton thème astral.

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 LA LUNE DANS LE ZODIAQUE

En dehors de ton thème astral, tu peux aussi te relier à la course annuelle de la Lune. 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, la Lune représentée comme ceci ☾.

## DÉCRYPTER L'ÉNERGIE DE LA LUNE

Note que les explications qui suivent permettent de connaître les couleurs de ta Lune natale (celle de ton thème astral), mais elles te permettent aussi de comprendre les énergies quotidiennes en fonction d'où se trouve la Lune dans son cycle.

### ☾ Lune en Feu (Bélier – Lion – Sagittaire) :

Ce n'est pas le placement initialement le plus aisé, en ce que la Lune est un astre d'Eau. Il pourrait y avoir de la résistance à aller dans ses émotions plus lourdes et l'exploration de ses blessures.

Cette Lune peut alors représenter un défi et l'équilibre passera généralement par l'harmonisation intérieure des énergies Yang et Yin.

Une Lune en signe de Feu est aussi le garant de ne pas se laisser "noyer" par la lourdeur, la passivité et la nostalgie, c'est la gardienne d'une belle joie de vivre, et en cela c'est un beau cadeau.

Ce placement indique une tendance à surchauffer sur le plan émotionnel, à s'enflammer très vite. Les émotions sont vécues intensément. Le besoin fondamental pour permettre d'entrer en intimité est de dépasser la peur de la vulnérabilité. La connexion à l'intuition se fait ici à l'instinct, il faudra faire confiance à son flair et à son ressenti primaire (ses "tripes" comme on aime parfois le dire !).

### ☾ Lune en Terre (Taureau – Vierge – Capricorne) :

La Lune en Terre va nécessiter un cheminement vers les territoires Yin des signes de Terre, pour accéder aux émotions et au lâcher-prise qui permettent de connecter à l'intuition et aux plans subtils.

La Lune en signe de Terre indique une stabilité intérieure, une belle constance, mais aussi la capacité à créer pour soi et dans l'intimité des espaces sécuritaires.

Le besoin fondamental est justement de maintenir cette stabilité, c'est donc ce qui régit la façon dont on entre en intimité.

La connexion à l'intuition se fera ici par le corps, par les ressentis physiques et concrets.

### ☾ Lune en Eau (Cancer – Scorpion – Poissons) :

La Lune en Eau est un placement naturel, dans lequel elle peut aisément libérer la connexion aux émotions et à l'intuition.

Elle est marquée par une facilité à connecter à nos ressentis émotionnels, à les comprendre et à y faire face.

Le besoin dans l'intimité est celui d'une fusion avec l'autre, un besoin de compréhension au-delà des mots, une recherche d'unité, d'enveloppement. La connexion aux mondes subtils sera aussi favorisée, avec une capacité intuitive souvent innée.

### ☾ Lune en Air (Gémeaux – Balance – Verseau) :

La Lune en Air indique une tendance à intellectualiser les ressentis, à les passer par le moulin du mental et du dialogue intérieur.

Il faudra s'assurer ici qu'on prend le temps de ressentir ses émotions. Qu'on ne fait pas qu'y penser ou en parler. Le besoin fondamental sera de pouvoir exprimer et communiquer ses ressentis, et la vraie intimité pour la Lune en Air est celle de la divulgation de ses pensées.

L'intuition est canalisée, elle est comme "extérieure" à soi et provient d'une capacité innée à connecter à l'intelligence collective.





# Salutation à la Lune

La salutation à la lune est un enchaînement de postures qui semblent stimuler une énergie plus féminine, dans l'ouverture de hanches et la puissance du bassin. C'est une occasion pour saluer l'astre de la nuit et pour déverrouiller le corps après une longue journée.

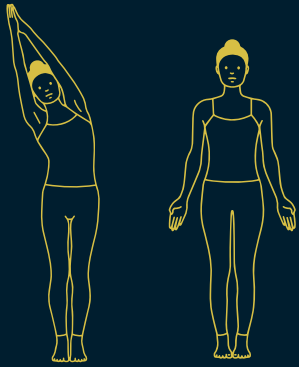
- ☾ Matériel : *tapis (yoga, fitness...)*
- ☾ Pour ton confort : *blocs, couverture, bolster (traversin), masque pour les yeux*
- ☾ Durée : *entre 5 et 10 min. par cycle de salutation*
- ☾ Niveau : *tous niveaux*

## 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, pieds ancrés, bassin légèrement rétroversé, abdominaux contractés, épaules relâchées.

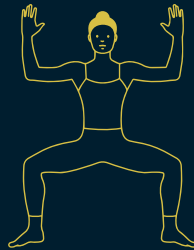
**INSPIRE** en levant tes deux bras et ton regard vers le ciel, étire ta colonne vertébrale en gonflant bien tes poumons.

**EXPIRE** penche ton épaule droite vers le sol pour favoriser un étirement latéral du côté gauche. Garde ton bassin stable et immobile.

En **INSPIRANT**, ramène tes épaules dans l'alignement du bassin.

## POSTURE 2 • UTKATA KONASANA - La Déesse

En **EXPIRANT**, ouvre tes deux pieds, puis fléchis tes genoux ou dessus de tes pieds dans un angle à 90° environ et une belle ouverture de hanches. Tes bras sont parallèles à tes cuisses et viennent aussi se plier dans un angle droit.



Garde le dos long et étiré vers le ciel. Rentre légèrement l'os du pubis vers l'intérieur si cela t'apporte de la stabilité.

## POSTURE 3 • TRIKONASANA - Le Triangle



En **INSPIRANT**, tends tes jambes et tes bras, puis glisse ta main droite le plus possible vers l'avant du tapis.

En **EXPIRANT**, bascule dans la posture du Triangle en déposant ta main droite vers le sol (sur le tapis, un bloc ou ta jambe) et en étirant le bras gauche vers le ciel. Ton bassin reste stable, tes jambes tendues ou micro-fléchies. Sens l'étirement latéral du côté gauche de ton buste.



## POSTURE 4 • PARSVOTTANASANA - La Pyramide

**INSPIRE** une dernière fois en posture du Triangle.

**EXPIRE** en déposant tes deux mains de chaque côté de ton pied avant et pointe tes pieds vers l'avant du tapis. Dépose le genou droit au sol.

## POSTURE 5 • UTTHITA ASHVA SANCHALANASANA - Fente à droite

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.



## POSTURE 6 • MALASANA - La Guirlande



En **EXPIRANT**, dépose tes deux mains sur le côté droit de ton tapis afin de pivoter ton buste vers le côté droit et d'ouvrir ta hanche gauche.

**INSPIRE** en ramenant ton pied droit vers ton bassin et en pliant ton genou droit qui pointe également vers le ciel. Installe-toi en posture de la Guirlande avec les deux mains jointes devant ta poitrine.

Tes coudes peuvent se déposer sur le bord intérieur de tes genoux pour favoriser l'ouverture. Ta colonne est grande et étirée.

**Astuce** : pour plus de confort, roule une serviette sous tes talons et pour plus de stabilité, assieds-toi sur un bloc dans cette posture.

### POSTURE 7 • UTTHITA ASHWA SANCHALANASANA - Fente à gauche



En **EXPIRANT**, tends ta jambe gauche puis pivote en déposant tes mains de chaque côté de ton pied droit.

**INSPIRE**, relève légèrement ton bassin, dépose ton genou gauche au sol et lève tes deux bras vers le ciel. Relâche tes épaules. Sens l'étirement qui s'invite dans ta cuisse gauche.

### POSTURE 8 • PARSVOTTANASANA - La Pyramide

En **EXPIRANT**, dépose tes deux mains sur le tapis, de chaque côté de ton pied avant et tends tes deux jambes de manière à réhausser ton bassin.



### POSTURE 9 • TRIKONASANA - Le Triangle

**INSPIRE** une dernière fois en posture de la Pyramide, puis installe-toi en posture du Triangle.

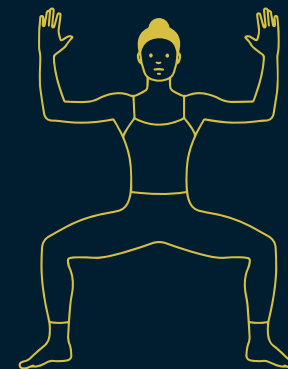
Dépose ta main gauche vers le sol (sur le tapis, un bloc ou ta jambe) et étire le bras droit vers le ciel. Ton bassin reste stable, tes jambes sont tendues ou micro-fléchies. Sens l'étirement latéral du côté droit de ton buste.

### POSTURE 10 • UTKATA KONASANA - La Déesse

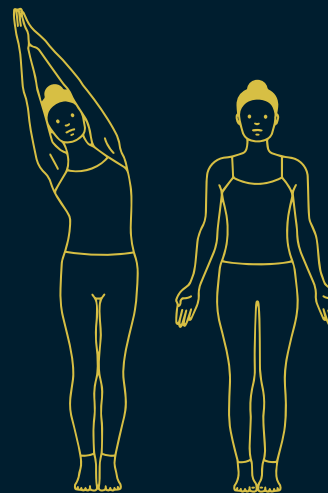
En **INSPIRANT**, relève ton buste, pointe tes deux pieds vers l'extérieur.

**EXPIRE**, fléchis tes genoux au-dessus de tes pieds dans un angle à 90° environ. Tes bras sont parallèles à tes cuisses et viennent aussi se plier dans un angle droit.

Garde le dos long et étiré vers le ciel. Rentre légèrement l'os du pubis vers l'intérieur si cela t'apporte de la stabilité.



### POSTURE 11 • TADASANA - La Montagne



En **INSPIRANT**, rapproche tes deux pieds l'un de l'autre, jusqu'à la largeur des hanches.

**EXPIRE**, installe-toi en posture de la Montagne.

**INSPIRE**, lève tes deux bras et ton regard vers le ciel, étire ta colonne vertébrale en gonflant bien tes poumons.

**EXPIRE** en penchant ton épaule gauche vers le sol pour favoriser un étirement latéral du côté droit. Garde ton bassin stable et immobile.

En **INSPIRANT**, ramène tes épaules dans l'alignement du bassin.

Ta salutation à la lune est terminée !  
Tu peux la renouveler autant de fois que tu en as envie.



# Rituel pour Yule

## Créer son cocon

Dans la roue de l'année, le solstice d'hiver est le jour de l'année où la nuit est la plus longue.

Traditionnellement célébrée le 21 ou le 22 décembre, parfois le 23 selon les années, Yule représente la grande fête de l'hiver dans les traditions païennes. Ce passage nous offre l'occasion idéale de ralentir notre rythme effréné, de se réunir en famille et de prendre du temps pour soi.

Par *Célia*

### CE DONT TU AS BESOIN

Nul besoin d'acheter quoi que ce soit pour pratiquer ce rituel. Au contraire ! Prends le temps de faire le tour de ton intérieur et d'aller te promener en pleine nature. Chéris ce qui est là et sois reconnaissante pour tout ce qui t'entoure. Si tu le souhaites, tu peux ensuite illuminer ton espace sacré avec des bougies ou des guirlandes lumineuses pour célébrer le retour prochain de la lumière.

## UN MOMENT POUR TOI

En astrologie, le solstice d'hiver est relié à l'élément Terre et au chakra racine qui symbolisent l'ancrage, la sécurité, la nature, la stabilité et les besoins vitaux. C'est vraiment le moment de regarder en soi, de pratiquer des rituels d'introspection et de s'offrir un temps de repos, comme le fait la nature dans nos latitudes.

Avant le retour de la lumière au printemps, la période hivernale nous invite à adopter un rythme plus lent, à méditer, exprimer notre gratitude et à contempler ce qui est présent en nous et autour de nous. C'est un temps de résilience, de connexion à sa spiritualité et de régénération profonde.

Avant de commencer ton rituel, je te propose de t'installer confortablement dans une pièce où tu ne seras pas dérangée. Prends une boisson chaude, un plaid douillet, un coussin tout doux... Tout ce qui te fait te sentir bien, enveloppée de douceur et de chaleur.

Ferme ensuite les yeux et autorise-toi à simplement prendre de longues et profondes respirations. Sens ton corps qui se relâche à mesure que les minutes passent. Prends tout le temps dont tu as besoin pour te sentir pleinement ancrée dans l'instant présent et détendue.

## RITUEL DE L'ESPACE SACRÉ

Pour célébrer ce passage, il est de coutume de créer son espace sacré. Il s'agit d'un petit autel qui représente pour toi la saison hivernale.

Tu peux le faire sur une table, un morceau de tissu, dans un coin sur un meuble... Peu importe tant que l'endroit t'inspire et te permet de te recueillir au calme.

Pour créer ton espace sacré, rassemble tous les objets qui te sont chers et ceux qui représentent pour toi Yule, ainsi que ton état d'esprit du moment. Cela peut être des petites trouvailles dénichées en nature, des objets qui symbolisent les 4 éléments (de l'astrologie occidentale : Feu, Terre, Eau, Air), des fleurs, des cristaux, des outils de purification comme de la sauge ou des plantes médicinales, des photos qui te tiennent à cœur, un bouquet de fleurs séchées, des souvenirs...

Si cela t'inspire, tu peux aussi tout à fait fabriquer une couronne de houx ou de sapin. Tu pourras ensuite y accrocher des symboles qui font sens pour toi et la suspendre à ta porte d'entrée. Pose l'intention que celle-ci protège ton cocon et n'invite que de belles énergies pour les fêtes.



## CLÔTURER LE RITUEL

J'aime terminer mes rituels par un temps d'introspection.

Yule nous y invite particulièrement, c'est donc le moment parfait pour prendre de quoi écrire et répondre à quelques questions de journaling. Dans un carnet ou sur une feuille, je t'invite à expérimenter la pratique de la gratitude afin de remercier la vie pour tous les cadeaux reçus : les personnes, les rencontres, les expériences, les grandes choses et les petites et plus que tout, te remercier toi-même.

Dans ma vie, j'éprouve de la gratitude pour :

- ☾ Ces personnes et ces rencontres magiques...
- ☾ Ces expériences, souvenirs et merveilleux moments de vie...
- ☾ La vie, tout simplement, parce que...
- ☾ Sans oublier la personne la plus importante de ma vie : moi, parce que...

Pour clôturer ce rituel, ferme les yeux et pose les mains sur ton cœur. Remercie-toi pour ce moment de douceur et ce temps d'introspection que tu t'es offert.

Joyeux solstice d'hiver !



# Activités Nature

## Aurore & Crépuscule

Les pages qui suivent t'emmèneront dans deux aventures en nature aux espaces-temps suspendus : l'une juste avant le lever du soleil et l'autre juste après le coucher du soleil.

Deux moments, l'aurore et le crépuscule, où les énergies Yin et Yang se croisent pour laisser place à l'une ou à l'autre.

Deux invitations à ralentir, à te reconnecter à ton propre rythme intérieur et à celui de la nature. La première sous la forme d'une sortie photographique matinale. L'autre d'une contemplation de la nature crépusculaire.

Ces activités sont proposées sur une durée d'environ 30 minutes, afin de pouvoir peut-être plus facilement intercaler ces moments dans son quotidien, que ce soit le matin avant de commencer la journée ou le soir pour la clôturer en douceur.

### À PRÉPARER LA VEILLE :

- ☾ Appareil photo et objectifs
- ☾ Trépied
- ☾ Petit-déjeuner pratique à emporter
- ☾ Boisson chaude dans un thermos
- ☾ Couverture

Lève-toi doucement, comme la nature elle-même, avec la lueur timide de l'aube. Prépare-toi à sortir, dans le calme, en portant l'attention sur chacun des mouvements et déplacements réalisés.

Avant le lever du soleil, la nature se pare d'une beauté mystique, où la brume matinale embrasse chaque feuille, chaque fleur. À l'aube, on dit "bonjour" à la nature, et pas encore au soleil. Cela nous permet d'apprécier chaque nuance de ce réveil sauvage en douceur.

Le ciel, encore plongé dans l'obscurité, commence à s'animer de teintes subtilement changeantes. Au loin, l'horizon s'illumine de nuances de bleu profond, de pourpre et de rose pâle, créant une palette de couleurs à la fois apaisantes et prometteuses. Certaines étoiles ou planètes brillent encore faiblement. Elles disparaissent progressivement, laissant place à la douce lueur du jour naissant.

Les sons de la nuit sont encore présents, mais ils changent doucement. Le chant des grillons et des grenouilles nocturnes laisse place aux premiers gazouillis des oiseaux matinaux.

La rosée matinale recouvre la flore, créant des perles scintillantes qui semblent danser dans la lumière naissante. Le parfum de la terre fraîchement mouillée par la rosée apporte une note terreuse et vivifiante. Chaque respiration est une immersion sensorielle dans la nature en train de s'éveiller.

Avec ton appareil photo, essaye de capturer ces instants éphémères, figeant la beauté matinale.

Une fois que tu as satisfait ton âme de photographe, accorde-toi un petit-déjeuner ou bien juste une tasse de boisson chaude, réconfortante. Peut-être auras-tu la chance de voir le soleil se lever. Au retour, et pour inviter l'énergie Yang à se manifester, passe à une marche un peu plus rapide.

Si tu intègres cette sortie à ton quotidien, tu auras le plaisir de voir l'évolution de la nature au fil des mois, capturés en images !



## CONTEMPLATIONS CRÉPUSCULAIRES

Immisce-toi au-dehors au moment du coucher du soleil. Que ce soit dans ton jardin, en campagne ou dans un parc près de chez toi, profite de cet instant pour marcher tranquillement en communion avec la nature.





Une courte marche après dîner a d'ailleurs de nombreux bénéfices. Comme la facilitation de la digestion avant le coucher, la réduction du niveau de stress (ou la digestion mentale) qui peut être causé par une journée de travail, la création de pensées et d'images apaisantes et la régulation de l'horloge biologique par exemple.

Les teintes douces de l'après-coucher du soleil peignent un tableau céleste d'une beauté mystique. Écoute attentivement les chants des oiseaux qui s'apprêtent à se reposer pour la nuit. Leurs mélodies douces t'accompagneront dans ce moment de sérénité.

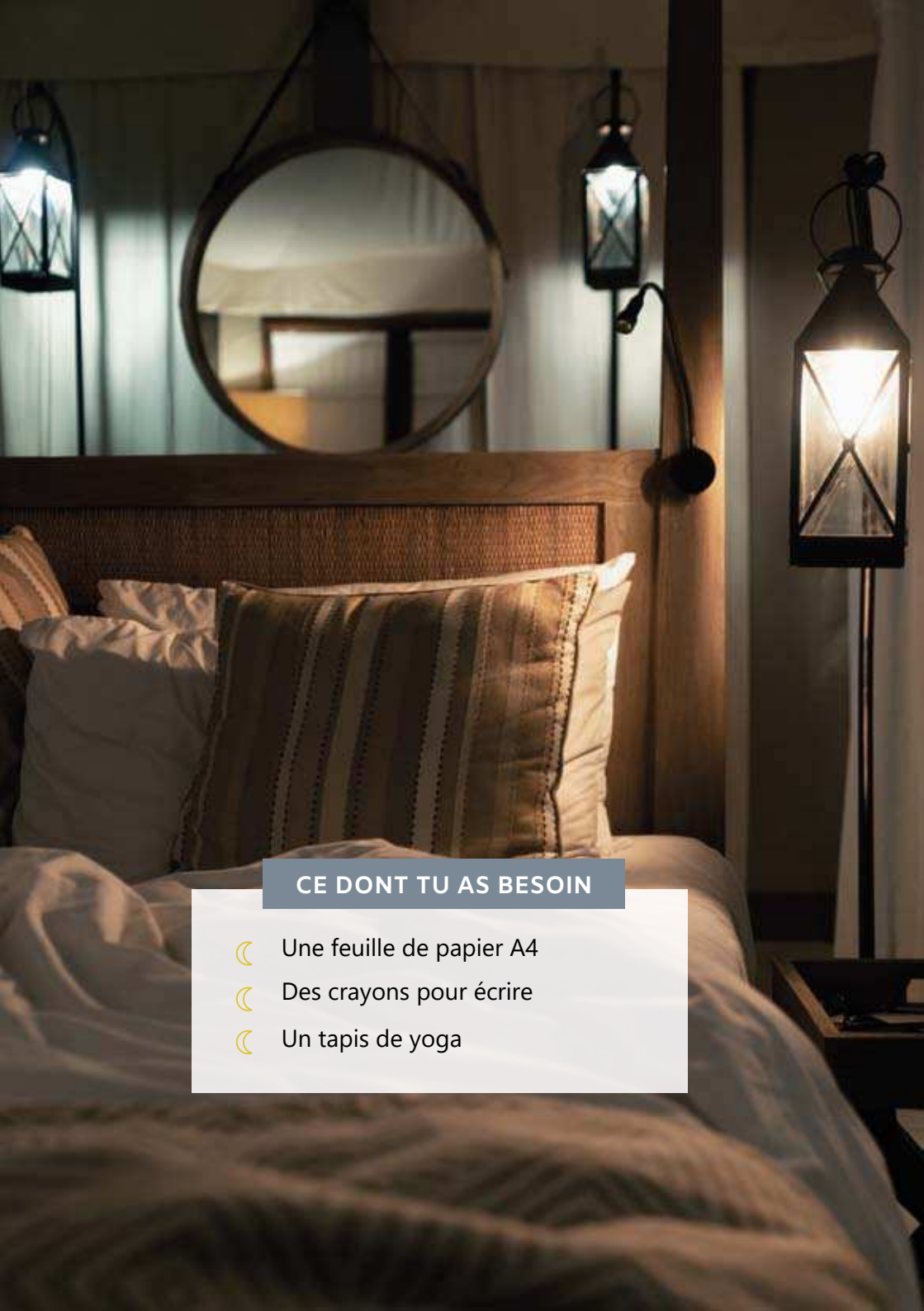
Puis, assieds-toi sur une chaise, un banc ou sur un tronc d'arbre et observe ce spectacle qui s'éteint. Ainsi immobile, tu auras peut-être la chance d'observer des animaux sauvages qui sortent de leur cachette à la tombée de la nuit. La faune nocturne réserve parfois des surprises inattendues.

Laisse-toi envelopper par l'énergie Yin apaisante de la nature nocturne.

### CE DONT TU AS BESOIN

-  Jumelles
-  Couverture ou chaise pliante
-  Lampe de poche
-  Boisson chaude dans un thermos





#### CE DONT TU AS BESOIN

- ☾ Une feuille de papier A4
- ☾ Des crayons pour écrire
- ☾ Un tapis de yoga

# Rituel slowlife de coucher

*Durée : 30 minutes*

Je suis de celles qui préfèrent les "me time" du matin (pour peu qu'il y ait deux clans), mais les temps que je me réserve le soir me sont aussi très bénéfiques.

Quand l'énergie Yang de la journée se mue en une énergie plus douce, plus tamisée, c'est une occasion de mettre de côté tout ce qui pourra attendre demain et de se retrouver. Une fois que mon bébé est couché, il faut encore préparer le dîner, ranger l'appartement, garder du temps de qualité avec mon compagnon et... Et cela ne laisse pas beaucoup d'opportunités pour passer un temps seule avant l'heure du dodo. Surtout si je ne veux pas me coucher trop tard.

Ce rituel du soir, comme pour le rituel du matin de l'autre livre, n'est pas tant des propositions de routines. Car personnellement, j'ai du mal à trouver du temps quotidiennement pour mes rituels. Ce sont plus des propositions de moments sacrés à parsemer dans ta vie, quand tu en as besoin.



## DU YIN AU YANG

Si toi aussi, tu aimes les rituels tout doux du soir, voici une proposition "du Yang au Yin", qui offre du temps de qualité rien que pour soi après sa journée.

- ☾ Écoute une musique qui te donne le sourire et dont tu connais le refrain par cœur.
- ☾ Déroule ton tapis de yoga et prends quelques minutes en position debout pour étirer ton corps, que ce soit les jambes, le dos, les doigts... Comme quand tu t'étires le matin, mais cette fois pour délier le corps des tensions de la journée. Tu peux t'aider d'une chaise ou d'une table pour étirer tes jambes et ton dos justement ! Ou bien réaliser des postures de yoga comme la Pince, la Demie Pince, le Chien-tête-en-bas, le Triangle.
- ☾ Sur une feuille, note les choses de ta journée pour lesquelles tu as de la gratitude (que ce soit une personne, la réalisation d'une tâche, un événement, un paysage, de la nourriture...). Si tu aimes le concept du journal intime, tu peux aussi poser quelques mots sur ce que tu as vécu dans ta journée.
- ☾ Réalise un exercice de respiration qui va ralentir ton rythme cardiaque, comme la respiration où tu expires deux fois plus longtemps que ton inspiration.

Un cycle de respiration se déroule alors ainsi :

- ☾ Inspire sur un, deux, trois.  
Expire sur un, deux, trois, quatre, cinq, six.  
À renouveler sur 10 cycles par exemple.
- ☾ Repasse sur ton tapis en position allongée cette fois. Tu peux réaliser des postures plus calmes de Yin yoga ou des postures comme la Déesse du sommeil, l'Enfant ou des torsions au sol.

Termine ce moment par la posture Savasana pour laisser infuser tout ce que tu as vécu dans ta journée.

A photograph of a bedroom. In the foreground, a bed is covered with a light-colored, patterned duvet and several pillows. One pillow has a dark, abstract pattern, while another has a floral or leaf-like design. The background features a window with light-colored, patterned curtains. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

## OSER LA PERSONNALISATION

Si tu ne connectes pas avec mes propositions, ou que tu n'es pas du genre à conserver tout le temps les mêmes rituels, tu peux bien entendu confectionner ton propre rituel au fil de tes humeurs ou même des saisons.

Quelles sont les choses qui te font vraiment du bien en fin de journée ?

L'important n'est pas tant de s'imposer une énième to-do-list, mais de t'accorder des temps qui te font du baume au corps et au cœur. Commence par des activités dynamiques, motivantes, dans l'expression, pour passer vers des activités plus introspectives, dans la douceur et la lenteur.



# Ma vie en Laponie

## durant la nuit polaire

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 hiver en Laponie ? À quoi correspond le surnom de "nuit polaire" ?**

La nuit polaire est une période plus ou moins longue selon où l'on se trouve par rapport au cercle polaire. Chez moi la nuit polaire dure plus d'un mois. Ce phénomène est assez surprenant, car les journées sont vraiment courtes en lumière. Le soleil ne dépasse pas l'horizon ce qui fait qu'on ne le voit pas, on voit simplement sa lumière qui rayonne proche de l'horizon.

### **Comment cette obscurité quasi-constante affecte-t-elle ton rythme et ton humeur, ton énergie ?**

Durant la nuit polaire, j'ai beaucoup moins d'énergie. Je dors plus ou du moins l'envie de dormir plus est bien présente. Il peut faire nuit à 14h alors on peut parfois avoir l'impression qu'il est déjà 18h. Du coup on a envie de manger, de dormir alors que la journée est loin d'être terminée.

J'ai une lampe de luminothérapie que j'allume le matin. Il faudrait que je m'y expose vraiment chaque jour, mais j'ai du mal à le faire, car c'est une période où je travaille beaucoup du coup je passe outre alors que cela me ferait sûrement le plus grand bien. Le premier hiver a été particulièrement difficile, car même si on aime cette période de nuit polaire, le corps ne suit pas forcément. Fatigue, déprime...ça affecte vraiment. Pour contrer cela, on prend comme les locaux de la vitamine D au quotidien. Cela permet de mieux vivre cette période !

En hiver, je vais plus facilement avoir des coups de mous. Déjà je me sens plus fatiguée et puis il y a des moments de "bas". Je sais que cela vient du manque de lumière, du froid alors j'arrive à passer ce cap maintenant.

### **Sens-tu une énergie Yin particulièrement présente en toi à cette période ?**

Oui tout est au ralenti ! D'ailleurs tout le monde est au ralenti à cette période. Il y a peu de monde dehors, on voit peu les amis, c'est plutôt une période de calme, on reste chez soi (du moins en Laponie). C'est peut-être différent en ville.

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

Les avantages c'est que c'est un temps un peu calme dans l'année et j'apprécie d'être au ralenti même si avec notre activité pro on est finalement "dans le speed". Quand la nuit polaire se termine, on a l'impression que le monde se réveille, on voit du monde dans les rues, plus de vies. Je regrette parfois cette tranquillité (c'est relatif, car en Laponie franchement on est tranquille toute l'année).

### **Adaptes-tu ta vie quotidienne par rapport à ce temps de nuit rallongé ?**

Le fait d'être en activité pro, cela m'oblige à avoir un rythme et de sortir du lit pas trop tard (sinon je dormirai bien beaucoup plus). Je m'oblige à sortir tous les jours même si j'ai parfois du mal à m'y tenir. On va dire qu'avec ma fille j'ai appris à avoir ce rituel de sortie (car elle faisait ses siestes dehors dans sa poussette bien emmitouflée du coup je sortais chaque jour). Sortir et voir le jour, avoir une activité physique ça change tout sur le moral.

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

J'avoue que je ne suis pas très rituel donc je ne fais rien de particulier pendant l'hiver qui change de l'été. Je trouve que ces phases complètement opposées amènent à s'adapter tout simplement. On fait les choses par rapport à l'environnement et c'est assez naturel.

J'essaye de sortir marcher au quotidien avant qu'il ne fasse nuit pour profiter de la lumière. Contrairement à ce que l'on pense, il ne fait pas tout le temps nuit noire. On peut avoir une superbe lumière quand il fait beau et des couchers de soleil vraiment magnifiques. J'adore cette période toute douce !

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

Pas de fête spécifique à ce que je sache, mais par contre on allume beaucoup les lumières pour apporter un peu de luminosités autour des maisons. On a des lampes aux fenêtres, des guirlandes lumineuses en extérieur. Cela donne un peu de vie et de chaleur et c'est vraiment quelque chose que l'on retrouve dans tous les pays du nord.







# Me Relier à l'Énergie Yin


Lorsque le calme s'installe, que le rideau de la nuit descend, que ressens-tu ? C'est cette énergie lente, enveloppante et nourrissante, que la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) nomme "Yin".

La MTC, nous révèle que la vie est un ballet harmonieux entre le Yang, énergie du mouvement et de la lumière, et le Yin, énergie de l'immobilité et de l'ombre. Si le Yang est le feu ardent, le Yin est l'eau apaisante, l'une des cinq essences de la vie selon cette tradition – avec le Bois, la Terre, le Métal et le Feu.

Dans cette section, je te convie à un voyage intime vers la redécouverte de ton Yin intérieur et de l'élément Eau. Ce doux courant te guidera vers une plus profonde connexion à toi-même. Plonge dans une séance de Yin yoga, douce et régénérante, qui t'ouvrira les portes de ton sanctuaire intérieur.

Laisse-toi émerveiller par un rituel dédié à ton féminin sacré, cette source de vie et de créativité qui réside en toi. Explore les secrets du Fengshui, afin de faire résonner l'énergie Yin dans ton espace de vie. Si tu te sens appelée par la découverte d'un animal totem représentant le Yin ou par des points d'acupression spécifiques pour nourrir l'essence de l'Eau, tu es au bon endroit.

Le Yin et l'élément Eau ne sont pas de simples notions. Ce sont des compagnons te rappelant que dans chaque moment de silence, dans chaque goutte d'eau, se trouve une puissance d'amour et de transformation.







## Le Yin

Dans la médecine traditionnelle chinoise, Yin est l'une des deux énergies complémentaires qui décrivent deux forces fondamentales opposées et complémentaires présentes dans tout.

Il est souvent associé à la fraîcheur, à l'obscurité, à l'humidité, à la passivité, et à la réceptivité. Alors que Yang est dynamique et actif, Yin est plus calme et stable. L'équilibre entre le Yin et le Yang est essentiel pour le bien-être holistique. Quand dans la vie quotidienne, tu as besoin de te replier, de te reposer, de te régénérer, de moments d'introspection, c'est que tu as besoin de plus d'énergie Yin. Sans cet équilibre, tu pourrais te sentir constamment épuisée, surmenée ou déconnectée de tes besoins profonds. Embrasser l'énergie Yin, c'est honorer le monde de la sensibilité, de l'intuition, des rêves, du sommeil.

Les pages qui suivent sont autant de propositions pour t'inviter à te reconnecter à cette énergie Yin en toi et t'offrir des moments de calme, de douceur et de lenteur.

## LE YIN DANS LA MTC

*Température : Froid*

*Temps : Nuit, obscurité*

*Astre : Lune*

*Élément : Eau*

*Mouvement : Repli, stagnation, repos*

*Direction : Vers le sol, vers le bas, vers l'intérieur*

*États physiques : Mou, lourd*

*Couleurs : Noir, Bleu nuit*

*Saison : Hiver, humidité*

*Éléments naturels : Vallées*

*Direction : Nord*

*Formes géométriques : Formes rondes ou courbées*

## REBOOSTER SON ÉNERGIE YIN



Dans nos vies personnelles, Yin 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 Yin
- ☾ Boire régulièrement tout au long de la journée
- ☾ Un environnement de vie Yin dans les espaces Yin (Feng Shui)
- ☾ Du Yin yoga et du yoga doux
- ☾ Des temps de relaxation, de méditation et de massage
- ☾ Des activités calmes (lecture, réflexion, dessin, musique, etc.)
- ☾ Des rituels apaisants
- ☾ Faire de son sommeil un point central de son bien-être



## ALIMENTS YIN

La notion d'aliments Yin fait référence à des aliments qui apportent de la fraîcheur et ont un effet calmant sur le corps. Ils sont souvent associés à des propriétés rafraîchissantes, apaisantes, hydratantes et régénérantes. Les aliments Yin peuvent rééquilibrer un état trop Yang, par exemple quand tu ressens une chaleur excessive, une agitation intérieure ou une sécheresse. Cependant, un excès d'aliments Yin peut entraîner une sensation de lourdeur, de froid ou de léthargie. Il est donc essentiel de veiller à l'équilibre entre les deux.

**Aliments classés Yin :** Concombre, pastèque, laitages, banane, tomate, courgette, épinards, algues, avocat, melon, agrumes, rhubarbe, tomate, salade verte, yaourt...

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.

## SMOOTHIE BANANE MELON

Quand tu es en excès de Yang, lorsque tu as chaud en été par exemple, rien de tel qu'un bon smoothie pour apporter un peu de Yin. Ici, je te propose une recette simple et délicieuse avec des fruits à dominante Yin.

## INGRÉDIENTS

- 1 banane pas trop mûre
- 1 tranche épaisse de melon
- 1 verre de lait d'amande (ou autre lait végétal de ton choix)
- Quelques glaçons
- Une pincée de graines de chia (optionnel pour un supplément de nutriments)

## INSTRUCTIONS

Pèle la banane et coupe-la en rondelles.

Retire la peau du melon, puis coupe-le en cubes.

Dans un blender (ou avec un mixeur plongeant), ajoute la banane, le melon, le lait d'amande et les glaçons.

Mixe jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Verse dans un verre et saupoudre de graines de chia si tu le souhaites.

À déguster immédiatement pour conserver la fraîcheur.

TOASTS  
AVOCAT // TOMATES // AGRUMES

Si tu aimes éveiller tes papilles avec des combinaisons à la fois crémeuses, acidulées et croquantes, ce toast avocat tomate agrume est fait pour toi. Une recette Yin simple, rapide à préparer et parfaite pour un brunch !

## INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de campagne ou de pain complet
- 1 avocat mûr
- Quelques tomates cerises
- 1 orange ou pamplemousse (selon ta préférence)
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive extra-vierge
- Sel

## INSTRUCTIONS

Grille légèrement les tranches de pain.

Coupe l'avocat en deux, retire le noyau, puis écrase la chair à la fourchette pour obtenir une purée.

Lave et coupe les tomates cerises en deux ou en quartiers.

Pèle l'orange ou le pamplemousse à vif et détache les segments. Enlevez la fine peau blanche et coupe les segments en petits morceaux.

Tartine généreusement chaque tranche de pain avec la purée d'avocat.

Dispose les tomates cerises et les morceaux d'agrumes sur l'avocat.

Arrose d'un filet d'huile d'olive, assaisonne de sel et garnis avec quelques feuilles de menthe.



# Rééquilibrer un manque de Yin

Si j'avais voulu être cohérente avec la partie jumelle de l'autre livre, j'aurais pu aborder le sujet de cette manière : "Comment ponctuer sa nuit de moments Yang"... Ce qui n'a pas vraiment de sens. La nuit nous sert à recharger nos batteries, à infuser et réguler ce qui a été vécu pour ensuite vivre une nouvelle journée sereinement. Par contre, ce qui est intéressant c'est de voir quelle place nous donnons à cette énergie Yin entre le coucher du soleil et son lever. Je parle des moments qui succèdent le crépuscule du soir et qui précèdent l'aube, plus ou moins longs en fonction des saisons et où nous ne sommes pas encore ou plus dans notre lit. Je vais surtout aborder les moments du soir, car ils sont plus importants dans notre vie.

Les moments du soir, durant lesquels le soleil est couché, peuvent débuter dès 17h en hiver et 22h30 en été.

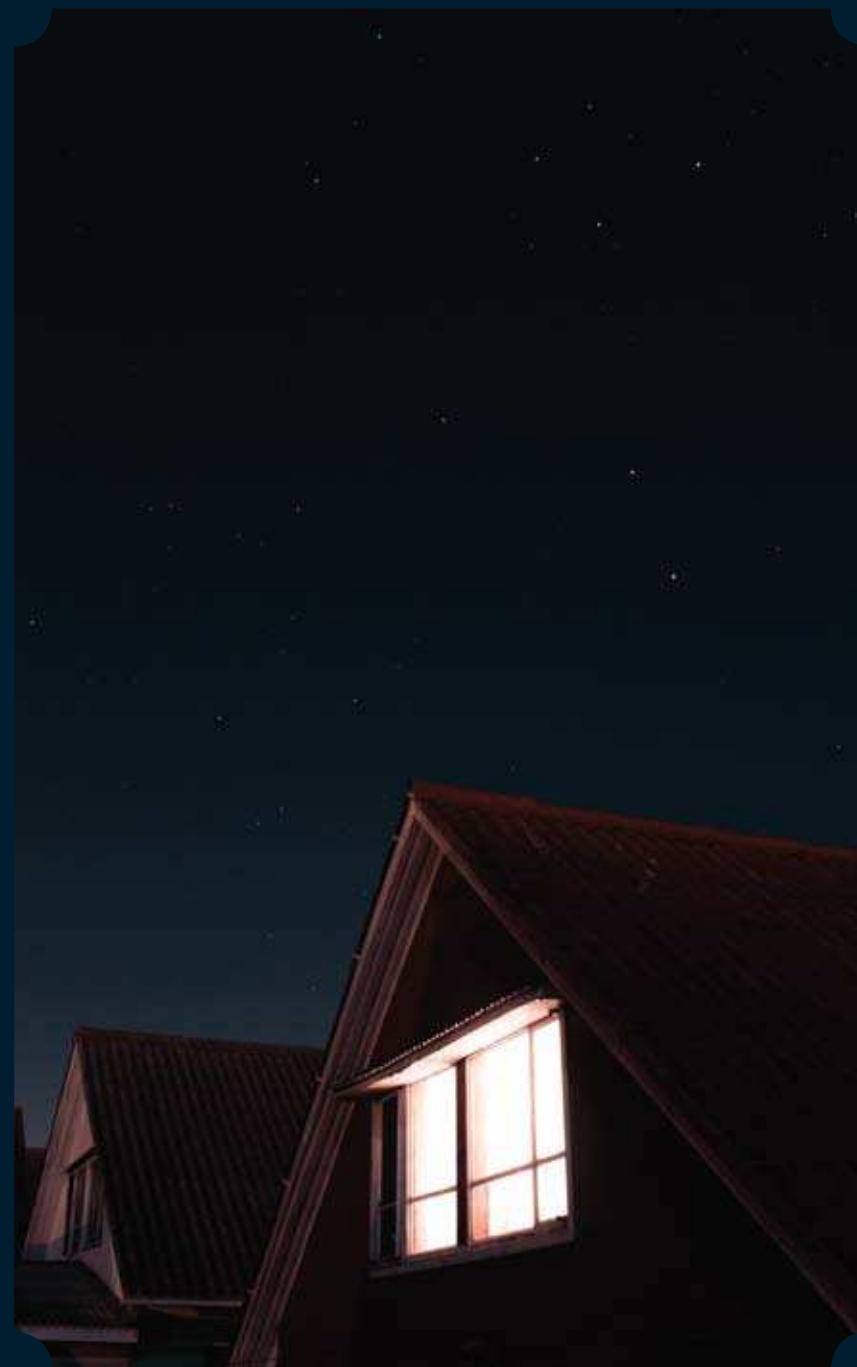
## L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE

Après le coucher du soleil, quand la journée se transforme en soirée, notre corps et notre esprit ont besoin de l'énergie Yin pour se régénérer, se calmer et se préparer pour un sommeil réparateur. C'est le cycle naturel de ton corps. Ignorer cette nécessité et persister dans une énergie Yang, comme avec le stress du travail, des exercices physiques intenses ou même la stimulation excessive des écrans, peut créer des déséquilibres. On pourrait avoir du mal à s'endormir, à se déconnecter, ou même à s'écouter soi-même.

## SE RÉAJUSTER

Si tu trouves que ton soir ressemble à un prolongement du tourbillon de ta journée, voici quelques idées pour injecter une douce énergie Yin dans ta routine :

- À la place de scroller le feed des réseaux sociaux, essaie une méditation guidée via une appli sur ton téléphone par exemple. De manière générale, fixe-toi une heure après laquelle, tu ne regardes plus les réseaux sociaux, ni même ton téléphone.
- Plutôt que de regarder les actualités, sélectionne un livre ou un magazine que tu aimes.
- Évite les activités sportives intenses quand il fait nuit, privilégie des pratiques douces.
- Pour t'empêcher de travailler jusqu'à tard, essaie de te fixer une heure limite pour clôturer ton travail, qui ne nuise pas à ton bien-être. Éventuellement, planifie ta journée du lendemain.
- Afin de ne pas répondre aux e-mails ou aux messages professionnels tard le soir, supprime les notifications de tes applis de mails ou passe ton téléphone en mode "avion" à partir d'une certaine heure et jusqu'à une certaine heure le lendemain. Ce n'est pas parce que nous vivons à une époque où tout est accessible 24h/24 et 7j/7 que nous devons être disponibles en permanence.
- Remplace les lumières vives par des lampes à lumière douce ou des bougies pour créer une ambiance apaisante.
- Évite les discussions conflictuelles. Garde les sujets lourds ou controversés pour une autre fois. Le soir, priorise les conversations douces et aimantes.
- Préserve-toi des séries violentes ou des films avec beaucoup de suspense le soir. De manière générale, coupe les écrans à partir d'une certaine heure. Ces types de divertissement, bien que captivants, peuvent activer ton système nerveux sympathique, ce qui est exactement le contraire de ce que tu veux pour te détendre et accueillir l'énergie Yin.





# Rituel pour honorer son féminin sacré

Ton féminin sacré fait référence à un ensemble de dynamiques et d'énergies plutôt Yin, traditionnellement associées au féminin, mais qui peuvent être honorées par tous, quel que soit leur genre.

Il s'agit de tes qualités d'intuition, de réceptivité, de compassion, de création et de sensibilité. Bien sûr, ces qualités ne sont pas exclusivement féminines.

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

## CE DONT TU AS BESOIN

- ☾ Quatre bougies
- ☾ Ciseaux
- ☾ Morceaux de tissu
- ☾ Ficelles de différentes couleurs
- ☾ Papier
- ☾ Crayons

## OUVERTURE DU RITUEL

Place les quatre bougies autour de toi pour délimiter ton espace de rituel et allume-les. Ces bougies représentent les quatre phases symboliques et principales du cycle du féminin :

- ☾ Phases du cycle menstruel : phase pré-ovulatoire / phase ovulatoire / phase prémenstruelle / phase menstruelle.
- ☾ Phases symboliques en lien avec la lune : phase croissante / phase lumineuse / phase décroissante / phase sombre.

Observe ces 4 bougies, et connecte-toi à l'énergie de ton féminin sacré.

### CONNEXION À SA LIGNÉE FÉMININE

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux. Puis écoute cette chanson : "O, I Love You", de Essie Jain.

Ensuite, prends un papier et un crayon et dessine une fleur à six pétales avec de belles racines qui s'étendent vers le bas de la feuille de papier. Cette fleur représente qui tu es, ton essence, ton intériorité, ton âme, ton enfant intérieur, ton toi authentique. Ces racines représentent les femmes de ta famille (mères, sœurs, conjointes, grands-mères, belles-mères...) ou des femmes qui ont eu de l'importance dans ton chemin de vie. Tu peux inscrire leur nom sur chaque racine.

### LA FLEUR DES QUALITÉS

Au-dessus de la fleur, inscris les mots "Je suis". Tu vas maintenant choisir dans la liste suivante les mots qui te représentent et les inscrire dans ses pétales : merveilleuse, rayonnante, lumineuse, une beauté de la nature, solaire, belle, joie, amour, bienveillance, compassion, attentionnée, magique, fabuleuse, magnifique, parfaite comme je suis, unique, fantastique, irremplaçable.

Ce n'est peut-être pas un exercice facile, mais prends le temps de les lire et de les écrire. Quand tu as terminé, regarde la fleur et dépose un sourire sur tes lèvres.

## PENSÉES VERS TOUTES LES FEMMES

Je t'invite maintenant à penser aux femmes de tes racines : essaie de ressentir cette énergie féminine qui te relie à elles, comme si tu pouvais sentir leur présence autour de toi, leur soutien, ce lien invisible qui vous relie les unes aux autres.

Pense désormais à toutes les femmes que tu croises dans ta vie de tous les jours (des voisines, des connaissances, des inconnues...), essaie de ressentir une nouvelle fois ce qui vous rassemble, ce qui vous lie de femme à femme.

Puis, en agrandissant encore ton champ de vision, pense à toutes les femmes qui peuplent la Terre. Nous sommes toutes différentes par notre histoire, notre nationalité, notre âge, nos croyances, nos traits physiques et pourtant nous sommes toutes Femme. Imagine ces liens invisibles qui nous unissent les unes aux autres. Nous sommes toutes merveilleuses et nous veillons les unes sur les autres telles de petites mères. Au-delà des rivalités, des incompréhensions, des concurrences, des rancœurs, nous sommes toutes merveilleuses et des mères-veilleuses les unes pour les autres.

Il n'y a rien de plus fort et de plus authentique que l'énergie d'amour que l'on peut créer à l'intérieur de soi, pour soi et envers les autres.

## FERMETURE DU RITUEL

Reste avec cette image, cette sensation encore quelques instants. En écoutant une playlist inspirante, découpe un morceau de ficelle d'environ 10-15 centimètres, puis noue autour de celui-ci des bouts de tissu ou d'autres bouts de ficelle. Ces bouts représentent toutes les femmes auxquelles tu te sens désormais connectée par ce rituel. Lorsque tu as fini, noue les extrémités de ton premier morceau de ficelle pour en faire un cercle. Nous sommes toutes ensemble, reliées et connectées.

Ensuite, range ta création dans un espace à toi ou suspends-la si tu le souhaites. Clôture ton rituel par quelques minutes de silence, les yeux fermés, les mains posées sur le cœur. Tu peux formuler une gratitude.



# Yin Yoga

Le Yin yoga est un style de yoga bien particulier qui, tu t'en doutes, met en valeur les principes du Yin comme la lenteur, l'introspection et la non-action.

J'apprécie particulièrement ces séances qui travaillent avec des postures au sol, souvent en lien avec l'énergétique chinoise des méridiens et des éléments.

Mais attention, le Yin yoga apporte aussi son lot de défis et d'inconfort. Car, quand le corps est au repos, le mental peut avoir tendance à reprendre le dessus et à nous raconter des histoires, à faire resurgir nos peurs. Lâcher-prise dans une posture demande de faire confiance et d'accepter un certain inconfort.

Je te propose de tester une séance autour des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise.

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

## PRÉCAUTIONS

Si tu as un inconfort certain dans une posture, des fourmillements ou des sensations électriques, n'hésite pas à stopper la posture. Tu ne devrais ressentir qu'un "bon" étirement dans les postures et une sensation de relâchement libérateur.



## LES 3 GRANDS PRINCIPES DU YIN YOGA

- Juste mesure : en s'installant dans chaque posture, veille à ne pas aller trop loin dans l'étirement qui pourrait devenir trop désagréable au fil des minutes. Pour trouver cette juste mesure, installe-toi d'abord dans ton étirement maximum puis reviens un peu en arrière.
- Immobilité : une fois installée dans la posture, veille à ne plus bouger. C'est dans cette immobilité et aussi un désengagement que tu feras travailler d'autres zones du corps que tes muscles.
- Temps long : chaque posture dure entre 3 et 5 minutes. C'est beaucoup plus long que dans d'autres styles de yoga ! C'est aussi ce qui aide le corps à se relâcher vraiment. Pour rester un temps précis dans chaque posture, utilise un minuteur.

## YIN YOGA, ORGANES ET ÉLÉMENTS

Dans le Yin yoga, les différentes postures nourrissent des organes clés de la MTC en ciblant des méridiens, des points d'acupression ou des zones clés. Ces méridiens, points d'acupression et zones clés étant généralement reliés à un organe, lui-même lié à un élément particulier. Par exemple, certaines postures peuvent stimuler le méridien du rein (organe relié à l'élément Eau) en appliquant une légère pression sur la région lombaire, favorisant ainsi le flux énergétique dans cet organe.

BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
Foie / Vésicule biliaire	Coeur / Petit intestin	Estomac / Rate	Poumons / Grand intestin	Reins / Vessie

## ENCHAÎNEMENTS

### POSTURE 1 • BOIS - Cygne endormi droit



Place-toi à Quatre-pattes sur ton tapis. Fais passer ton pied droit par-devant ta jambe gauche, pose le genou droit au sol et fais glisser ta jambe gauche à l'arrière.

Vérifie que ton tibia droit soit plutôt placé sous ta cuisse droite. Penche-toi doucement en avant. Tu peux rester sur tes avant-bras ou bien relâcher complètement ton buste contre le sol. Reste 4 minutes dans cette posture en respirant profondément.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un coussin sous ta fesse droite. Ainsi qu'un coussin ou un bloc sous ta tête. Attention à ne pas mettre de pression sur ton genou avant. Ramène ton poids du corps dans tes hanches.

### POSTURE 2 • BOIS - Lacet droit

Ramène ta jambe arrière vers l'avant et assieds-toi en tailleur sur le tapis. Fais passer ton pied droit au-dessus de ta jambe gauche, de manière à rapprocher ce pied droit de ta hanche gauche. Rapproche également ton pied gauche de ta hanche droite. Essaie de placer tes deux genoux plutôt l'un au-dessus de l'autre. Relâche tes bras au sol et ta tête sur un appui. Il peut s'agir d'un gros coussin entre tes genoux et ta tête. Ne casse pas trop ta nuque en tout cas.



Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un bloc sous tes fesses, un coussin entre tes deux genoux et un autre coussin sous ta fesse la plus basse (on en a généralement une plus haute que l'autre). Si la posture du lacet n'est vraiment pas confortable pour toi, adopte le Demi-lacet en étendant ta jambe gauche vers l'avant. Attention à ne pas mettre de pression sur tes genoux pliés. Ramène ton poids du corps dans tes hanches.

### Posture 3 • BOIS - Cygne endormi gauche



Recommence cette posture avec la jambe gauche pliée à l'avant et la jambe droite étendue à l'arrière.

Reste 4 minutes dans cette posture en respirant profondément.

### POSTURE 4 • BOIS - Lacet gauche

Recommence cette posture du Lacet avec la jambe gauche au-dessus de la jambe droite. Ou bien avec la jambe droite étendue pour la posture du Demi-Lacet.



Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Avant de passer à l'élément Feu, place-toi 1 minute en posture de l'Enfant.

### POSTURE 5 • FEU - Enfant genoux ouverts (droit puis gauche)



Commence par t'asseoir à genoux. Écarte tes genoux aussi largement que confortablement possible tout en gardant les gros orteils en contact. Étends tes mains sur le sol devant toi. Tourne ton corps vers la droite, en faisant glisser ton bras gauche sous ton bras droit. Abaisse ton épaule gauche vers le sol. Tourne la tête pour regarder vers la droite.

Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Reviens au centre et répète la posture du côté gauche. Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un gros coussin sous ton buste et/ou sous ta tête. Place une couverture sous tes pieds et tes genoux si tu as les articulations sensibles.

### POSTURE 6 • BOIS - Libellule (côté droit puis côté gauche)



Assieds-toi sur le sol avec les jambes étendues devant toi. Écarte tes jambes aussi largement que confortable. Fléchis le torse légèrement vers la droite en sentant un étirement de ton flanc gauche. Place ton coude droit sur le sol à côté de la cuisse droite et réceptionne ta tête avec ta main droite.

Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Reviens au centre et répète la posture en fléchissant à gauche. Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Avant de passer à l'élément MÉTAL, place-toi 1 minute en posture de l'Enfant.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un bloc sous tes fesses, des coussins sous tes genoux

### POSTURE 7 • MÉTAL - Escargot

Allonge-toi sur le dos, les bras le long du corps, les paumes vers le bas. Plie lentement les genoux et rapproche-les de ton visage. Place tes mains sous ton bas du dos pour soutenir tes hanches. Fléchis les coudes et utilise-les comme appui pour lever lentement tes jambes et les amener au-dessus de ta tête. Enroule tes jambes vers le sol derrière toi. Tes pieds peuvent toucher le sol ou être légèrement en l'air selon ton niveau de flexibilité. Les mains soutiennent toujours tes hanches pour éviter une pression excessive sur la nuque.



Reste 4 minutes dans cette posture en respirant profondément.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un gros coussin ou une chaise pour réceptionner tes pieds à l'arrière de ta tête.

## POSTURE 8 • MÉTAL - Poisson



Allonge-toi sur le dos avec les jambes étendues et les bras le long du corps, paumes vers le bas.

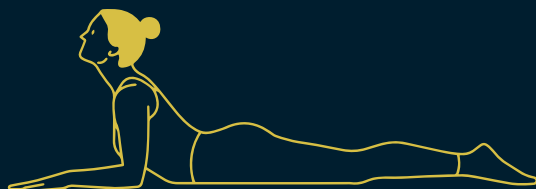
Glisse tes mains sous

tes fesses, paumes vers le bas. Engage légèrement les muscles du bas du dos et de la région pelvienne. Soulève doucement la poitrine en inclinant la tête en arrière et en soutenant ton poids avec tes avant-bras et tes coudes.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un bloc ou un coussin pour soutenir l'arrière de la tête et le sommet du crâne.

## POSTURE 9 • EAU - Sphinx

Allonge-toi sur le ventre, en étendant les jambes derrière toi. Place tes coudes sous tes épaules, les avant-bras parallèles l'un à l'autre, les paumes posées à plat sur le sol.



Vérifie que tes coudes soient bien sous tes épaules. Doucement, soulève la poitrine, mais garde les hanches au sol.

Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Avant de passer à la prochaine posture, relâche ton buste et dépose ton front sur le dos de tes mains, qui forment un petit coussin.

**Astuce :** Pour plus de confort dans cette posture, repose ton front sur un bloc tout en conservant l'ouverture de ta poitrine. Si la compression est trop forte dans le bas du dos, contracte tes fesses, sinon relâche-les progressivement.

## POSTURE 10 • EAU - Papillon

Assieds-toi sur le sol avec les jambes étendues devant toi. Plie les genoux et rapproche les plantes de tes pieds l'une contre l'autre. Laisse tes genoux s'ouvrir comme les pages d'un livre. Relâche ton buste vers l'avant.



Reste 4 minutes dans cette posture en respirant profondément.

**Astuce :** pour plus de confort et de stabilité dans cette posture, place un coussin ou un bloc sous chaque cuisse et un coussin sous ta tête.

## POSTURE 11 • EAU - Torsion allongée (côté droit puis côté gauche)



Allonge-toi sur le dos, les bras étendus sur les côtés, les paumes vers le bas. Plie le genou gauche et amène-le vers la poitrine. Utilise ta main droite pour guider le genou gauche vers la droite, en effectuant une

torsion. Tourne la tête vers la gauche, si cela est confortable pour ton cou. Garde l'épaule gauche au sol autant que possible.

Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Puis, répète de l'autre côté en pliant le genou droit et en tournant vers la gauche. Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément.

Respire profondément et détends-toi dans cette position.

Répète de l'autre côté en pliant le genou gauche et en tournant vers la droite. Reste 3 minutes dans cette posture en respirant profondément. Avant de passer à la posture de relaxation, place-toi 1 minute en posture de l'Enfant.

**Astuce :** pour plus de confort dans cette posture, réceptionne tes genoux avec un gros coussin.

## SAVASANA EN YOGA NIDRA

Le yoga Nidra est souvent appelé "le yoga du sommeil conscient". Savasana en yoga Nidra est une posture d'abandon total, de relaxation profonde qui permet une introspection et une paix intérieure. Elle encourage le relâchement de toutes les tensions musculaires et émotionnelles.

Allonge-toi sur le dos. Écarte les jambes de la largeur des hanches et laisse tes pieds tomber vers l'extérieur. Place tes bras le long du corps, paumes tournées vers le ciel.

Ferme les yeux et commence à diriger ton attention sur chaque partie de ton corps, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'à la tête. À chaque inspiration, imagine une lumière ou une énergie positive qui remplit cette partie du corps. À chaque expiration, imagine que les tensions et les peurs s'évaporent.

Une fois que tu as parcouru tout ton corps, reste dans cette posture, en respirant normalement.

Tu peux rester dans cette position une dizaine de minutes.



# 阴

*Yin*

L'idéogramme chinois "yin" 阴 incarne une part fondamentale du concept Yin et Yang. Dans sa composition, il révèle une symbolique subtile liée à la lune. Dans sa partie droite, on peut discerner le caractère chinois de la lune, 月 (prononcé "yué").

À noter que l'idéogramme Yin a sa partie gauche commune avec le Yang : 阝 qui signifie "la colline, la butte". Dans sa version traditionnelle, il s'agit du versant de la colline situé à l'ombre, là où le ciel se charge de nuages. Un mouvement qui va vers l'obscurité.

## *Yin* dans le Feng Shui

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

La magie Yin dans son aspect réceptif te demande une connexion à la douceur, au repli sur toi-même, à l'introspection et à la recherche de ton bien-être en douceur.

Une pièce dans son état Yin est faible en intensité, avec un ressenti de fraîcheur.

Les tons des pièces Yin sont froids, noirs, bleus ou verts, la douceur se fait avec des pastels.

Par *Jen*

## ➤ ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE

Une pièce sans lumière, sans activité humaine est Yin. Elle n'a pas de mouvement, l'énergie du Qi (souffle de vie) est faible. Tu ne peux pas parler d'activité énergétique, tu dois donc nuancer ta décoration pour apporter un équilibre.

Les obstacles qui gênent tes déplacements, le désordre, la poussière et les recoins sont du domaine du Yin, mais ils sont surtout des Sha Qi (ce sont des bloqueurs d'énergie).

Grâce au Feng Shui, le but est de rechercher un état d'harmonie et d'équilibre, ni trop Yin, ni trop Yang. Tu dois savoir doser pour être dans le parfait bien-être de ton intérieur. Les extrêmes amènent des perturbations, de l'inconfort et parfois même des maux.

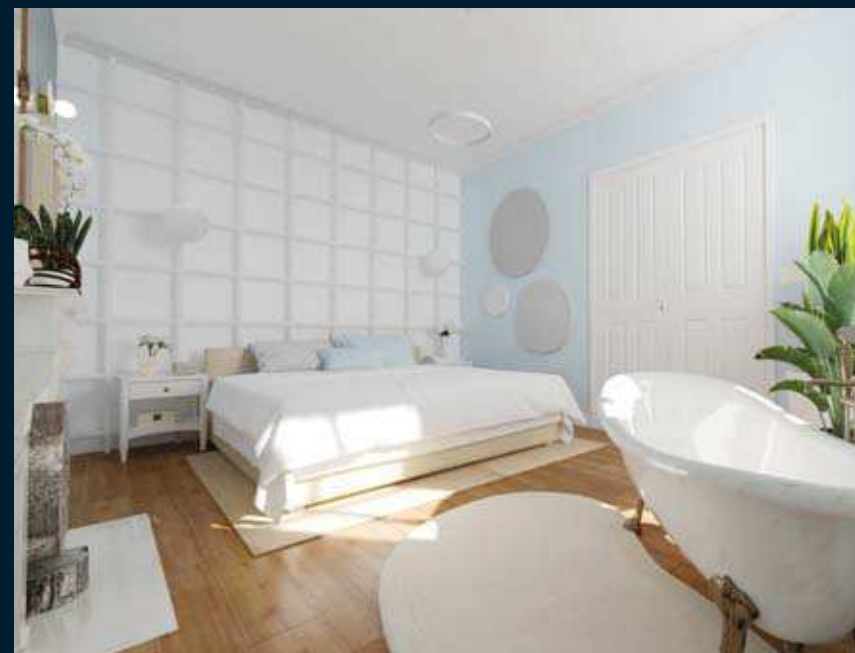
### CRÉER UN ENVIRONNEMENT YIN

Dans ton environnement, l'arrière de ta maison est ta colonne vertébrale, on l'appelle l'assise et on l'illustre avec la tortue. Cette sensation de coquille protectrice garde ta santé, la protection de ta famille et la sécurité. Cet espace de recul, de calme correspond souvent à ton jardin, le côté le plus Yin de ton habitat.

On préconise d'activer ses énergies de douceur à l'arrière de ta maison pour des pièces Yin comme : la chambre, la salle de bain, la bibliothèque, les salles de pratiques (yoga, méditation, écriture...).

"Ne fais pas de bruit, laisse place au repos et à la régénération de ton système".

Si les murs de ta maison sont solides et épais, que tu as des pièces sans fenêtres, plongées dans le noir, l'énergie n'est pas activée. On dit que le Qi (souffle de vie) dort ou qu'il est sans vie, tu es dans le Yin au plus fort. Prends soin de toi et ne te plonge pas dans le noir trop longtemps. Un excès Yin peut t'amener un inconfort physique, perturber ton moral et te pousser vers un repli de toi, voire la dépression.





## ÉLÉMENTS DE DÉCORATION YIN

Certains éléments de décoration peuvent contribuer à renforcer l'énergie Yin de tes pièces. Voici une liste d'idées d'objets de décoration :

- ☾ **Les couleurs apaisantes** : Opte pour des couleurs apaisantes comme le bleu clair, le vert pastel, le blanc, le violet doux et le gris pâle.
- ☾ **Les éclairages tamisés** : les guirlandes lumineuses et les petites lumières d'ambiance, par exemple.
- ☾ **Les tapis** : Choisis des tapis doux et épais pour créer une sensation de confort et de chaleur dans une pièce.
- ☾ **Les rideaux épais, les couvertures et les plaids** : Des rideaux épais et lourds peuvent aider à bloquer la lumière extérieure et à créer une ambiance Yin dans la chambre à coucher.
- ☾ **Les plantes** : Les plantes à feuilles larges et douces peuvent apporter une énergie Yin dans ton espace (peace lilly, fougères, monstera, etc.).
- ☾ **Les cristaux** : Comme le quartz rose et la sélénite (pour méditer).

## ESPACES INTÉRIEURS YIN

Les espaces Yin dans une habitation sont ceux qui sont associés à une énergie plus calme, passive et reposante.

- ☾ **Chambre à coucher** : La chambre est l'un des espaces Yin les plus importants de la maison. C'est l'endroit où tu te reposes, dors et récupères ton énergie. L'ambiance doit y être apaisante et paisible pour ne pas troubler le sommeil.
- ☾ **Salle de bains** : La salle de bains est un espace intime où l'on se détend avant ou après une journée de travail. L'eau, élément Yin par excellence y a une place centrale (lavabo, baignoire, douche, etc.).

Parmi les autres espaces Yin à l'intérieur d'une habitation on peut citer les coins lectures, les chambres d'enfants, les espaces de méditation ou les ateliers d'arts, les placards et les jardins.



**Baleine**  
Cetacea

## *Animal symbole la Baleine*

Je me souviendrais toujours de ces moments particuliers durant lesquels j'ai pu observer ces géantes des mers : des baleines.

Il y a eu cette fois au Canada, sur les rives du Saint-Laurent, près de Tadoussac au Québec. Il était tôt, la nuit venait à peine de s'esquiver, le fleuve était calme. Elles sont arrivées, silencieuses et gracieuses. Ne laissant que des nuées de vapeur projetées vers le ciel comme marque de leur présence.

Et puis, il y a eu cette fois, en Irlande, lors d'une virée nautique en océan Atlantique Nord. Les flots s'entremêlaient fougueusement sous un ciel pluvieux, faisant tanguer notre vedette. Soudain, nous remarquons leur danse mêlée aux ondulations des vagues.  
Puissantes et imperturbables.





La baleine, cet animal majestueux évoluant dans les abysses marines, où la lumière du soleil peine à s'enfoncer, incarne à la perfection l'énergie Yin dans toute sa grandeur. Dans l'obscurité des fonds marins, dans l'immersion et le silence, la baleine trouve son chemin. Elle nous enseigne qu'il est non seulement acceptable, mais aussi nécessaire, d'explorer nos émotions cachées et sombres, de s'immerger dans nos propres profondeurs pour mieux comprendre qui nous sommes et ce que nous ressentons.

## LE YIN DANS TOUTE SA SPLENDEUR

La baleine ne lutte pas contre les courants, mais les utilise à son avantage pour voyager de longues distances. Dans ce sens, elle peut être considérée comme une maîtresse de l'adaptation, un attribut de l'énergie Yin.

Pour nous, cela peut signifier apprendre à aller avec le flot de la vie, à accepter les tournants inattendus et à trouver notre propre chemin en harmonie avec les forces qui nous entourent.

L'immense taille de la baleine et son comportement paisible nous rappellent également que la puissance et la grandeur peuvent exister sans agressivité, que le pouvoir peut aussi résider dans la douceur et la réceptivité.

La baleine nous enseigne que l'énergie Yin, souvent associée à la passivité, est en réalité une forme de puissance silencieuse.



# L'élément Eau

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

Élément Yin par excellence dans sa forme la plus calme, l'Eau est associée aux reins et à la vessie, à la purification. Il symbolise la profondeur, l'introspection, la volonté et la capacité d'adaptation.

## PRÉCAUTIONS

Les cinq éléments servent de repère pour comprendre, traiter et soulager les déséquilibres du corps et de l'esprit. Ces éléments sont intimement liés à l'observation des forces de la nature. Chaque élément possède sa propre énergie, caractéristiques, et correspondances avec divers aspects du corps humain et de la nature. Par ailleurs, ces éléments sont également liés entre eux et peuvent avoir des répercussions les uns sur les autres. C'est pourquoi il est recommandé de consulter un praticien qualifié pour obtenir des conseils adaptés à sa situation particulière. Les suggestions suivantes sont générales afin d'obtenir une première compréhension d'un élément en particulier, mais ne peuvent servir d'auto-diagnostic.

## MANTRA & AFFIRMATION

" Tout comme l'eau nourrit la terre, je nourris mon esprit et mon corps avec soin et attention. "

- ☾ **Organes :** Reins et vessie
- ☾ **Saison :** Hiver
- ☾ **Direction :** Nord
- ☾ **Couleur :** Noir, bleu nuit
- ☾ **Saveur :** Salé
- ☾ **Sens :** Ouïe
- ☾ **Parties du corps :** Oreilles
- ☾ **Heure du jour :** Nuit (surtout entre 23h et 3h du matin)
- ☾ **Climat :** Froid
- ☾ **Phase de la vie :** Vieillesse
- ☾ **Planète** (dans l'astrologie occidentale) : mercure
- ☾ **Pierres et cristaux :** Aigue-marine, Tourmaline noire, Pierre de lune
- ☾ **Plantes :** Camomille, Lotus, Algues
- ☾ **Phase de la vie :** Jeunesse
- ☾ **Caractéristiques physiques :** stockage, conservation et reproduction. Cela inclut les fonctions de filtration et de purification et la reproduction.
- ☾ **Lieux qui évoquent cet élément :** Lacs, fleuves, rivières, cascades, mers et océans, zones humides, salles de bain, fontaines, piscines...
- ☾ **Émotions :** Volonté, courage, calme (lorsqu'il est équilibré). Peur, phobies, timidité (lorsqu'il est déséquilibré)

#### YIN vs EAU

Bien que le Yin et l'Eau soient tous deux associés au froid, au Nord et à l'hiver par exemple, le Yin est une description plus générale de l'énergie passive et réceptive, tandis que l'Eau a des associations plus spécifiques dans le contexte du corps humain, directement lié à des organes (les reins et la vessie).

#### ÉQUILIBRÉ

Lorsque l'énergie de l'Eau est équilibrée, on accède facilement à la profondeur de l'intuition, à la sérénité émotionnelle, on surmonte les obstacles et les difficultés de la vie grâce à son intuition et ses capacités. On a une capacité de réflexion et une persévérance naturelle. On est attentif et réactif aux risques de la vie sans basculer pour autant dans la peur excessive. On arrive à se laisser guider par le flow de la vie. Au niveau physique, l'Eau équilibrée soutient la fonction saine des reins et favorise un sommeil profond et réparateur. Elle assure un bon équilibre des fluides corporels et une capacité d'élimination des déchets via la vessie.

#### EN SURPLUS

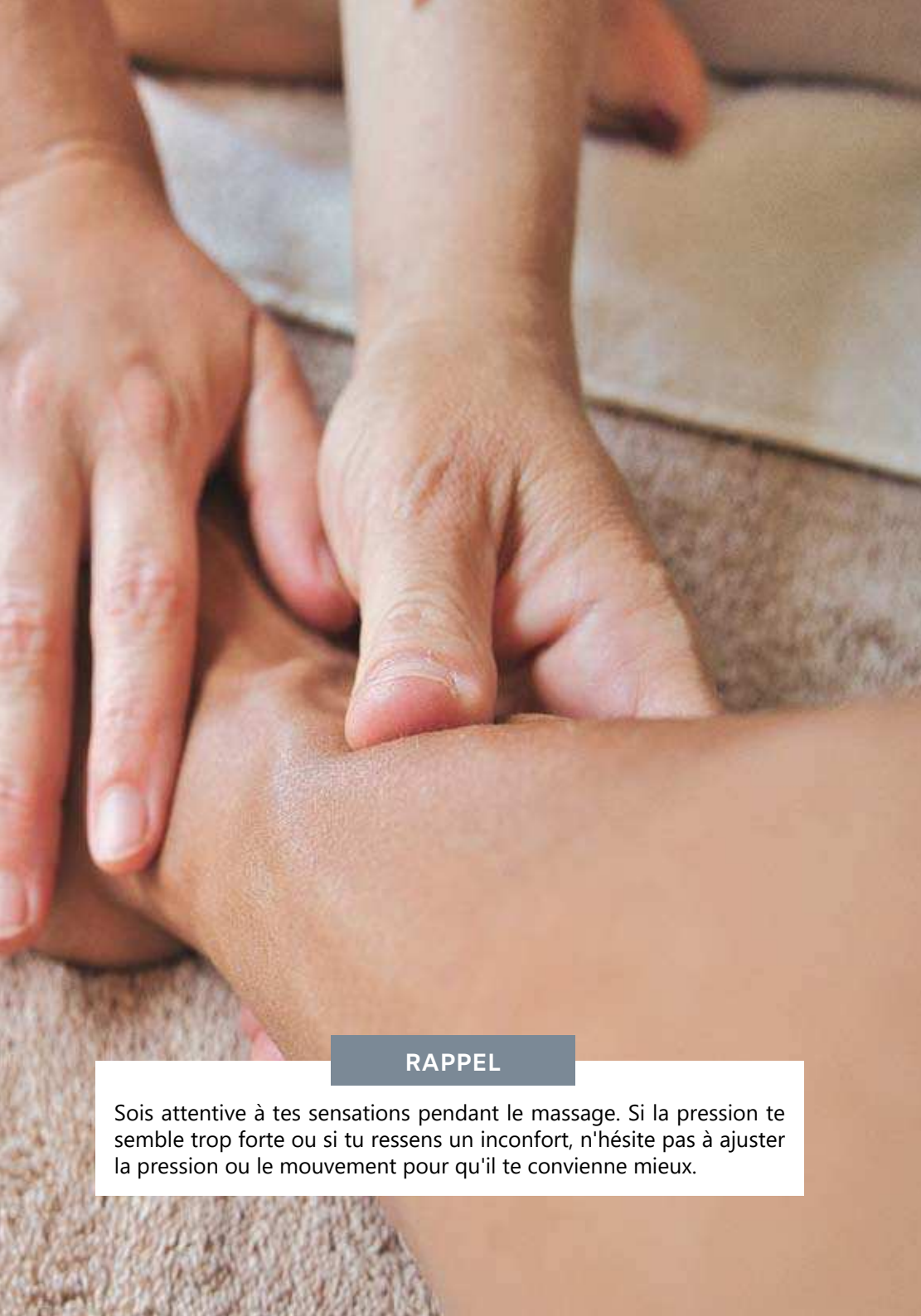
Lorsque l'énergie de l'Eau est en surplus, on peut ressentir une lourdeur ou tempête émotionnelle, un sentiment d'être submergé, des phobies ou des anxiétés intenses, avoir le sentiment d'être trop éparpillé. On peut se laisser trop porter par la vie sans réfléchir aux conséquences, être trop dans l'introspection au point de s'isoler. Au niveau physique, cela peut se traduire par de la rétention d'eau, des gonflements, des problèmes urinaires, des douleurs lombaires ou même des frissons sans raison apparente.

**Ce qui fait du bien :** canaliser ou apaiser ses émotions à l'aide de la respiration, de la méditation, du journaling... Organiser ou planifier ses journées, se donner des buts précis à atteindre en réfléchissant aux obstacles et aux conséquences en amont. Faire des activités en plein air pour s'aérer l'esprit, côtoyer peut-être d'autres personnes et y voir plus clair quand tout est sombre. Faire du jardinage...

#### EN MANQUE

Lorsque l'énergie de l'Eau est en déficit, on peut se sentir déconnecté de ses émotions, avoir des difficultés à ressentir ou à exprimer des sentiments profonds, ressentir un manque d'inspiration ou de volonté. Cela peut également se traduire par des inquiétudes constantes, des insomnies. On peut vivre avec de nombreuses insécurités, sans arriver à surmonter les difficultés de la vie. Au niveau physique, cela peut se manifester par une sécheresse de la peau, des cheveux cassants, des douleurs aux genoux ou une faiblesse générale.

**Ce qui fait du bien :** des méditations sur des thèmes liés à l'eau, massage des pieds pour stimuler les zones liées aux reins et à la vessie, écouter de sons d'eau apaisants, se baigner dans des espaces aquatiques, faire des rituels de Lune, travailler son intuition quotidiennement...



#### RAPPEL

Sois attentive à tes sensations pendant le massage. Si la pression te semble trop forte ou si tu ressens un inconfort, n'hésite pas à ajuster la pression ou le mouvement pour qu'il te convienne mieux.

# Acupression

Le point "Rein 3" est souvent appelé le "Grand Ruisseau" et il est célèbre pour ses effets régulateurs sur le système rénal et émotionnel. Il est situé sur le méridien du rein, qui est associé à l'élément Eau, à la sagesse, à la volonté, à la peur, ainsi qu'à l'équilibre des liquides dans le corps.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, stimuler ce point peut aider à prendre soin de soi dans les grands moments de fatigue et d'épuisement mental, de troubles du sommeil notamment en cas d'insomnies en relation avec l'anxiété, de déséquilibres hormonaux, notamment en relation avec le cycle menstruel ou les symptômes de la ménopause, si tu as du mal à te concentrer ou à te recentrer, dans les moments d'incertitude et de peurs ou pour le bien-être général durant les saisons froides.

## EXERCICE DE STIMULATION

- ☾ Pour localiser ce point, assieds-toi et place ton pied sur ton genou opposé pour avoir un meilleur accès à la région de la cheville. Repère le bord intérieur de ta cheville, où tu peux sentir une proéminence osseuse (la malléole). Le point "Rein 3" se situe à mi-chemin entre cette malléole et le tendon d'Achille, dans une petite dépression. Si tu glisses doucement ton doigt entre la cheville et le tendon d'Achille, tu devrais sentir cette dépression naturelle.
- ☾ Utilise le pouce de l'autre main pour exercer une pression douce, mais ferme sur le point. Tu peux faire des mouvements circulaires avec ton pouce, en maintenant la pression, pour stimuler davantage le point.
- ☾ Garde cette pression pendant environ 30 secondes à 1 minute, tout en respirant profondément. Si tu le souhaites, tu peux répéter ce processus 2-3 fois, et faire de même sur l'autre pied.





# Surmonter les Défis de la nuit

Au début de la création de ce livre, je me suis demandée : quelles problématiques pouvons-nous avoir la nuit, à l'inverse de celles que nous pouvons avoir la journée. Des problématiques qui peuvent manifester un excès ou un manque de Yin ou d'élément Eau ou qui ont un lien avec les énergies lunaires.


Dans le silence de la nuit, sous la veille bienveillante de la lune, te trouves-tu parfois en proie à des inquiétudes, des peurs ou des inconforts qui semblent surgir de nulle part ? Parfois, le flot de ces énergies nocturnes peut nous entraîner vers des défis : une difficulté à trouver le sommeil, des rêves perturbateurs, une peur du noir qui nous envahit, des bouffées de chaleur qui interrompent notre repos...

Ces vagues émotionnelles et physiques sont des invitations à plonger plus profondément dans la connaissance et l'harmonie avec ton énergie Yin.

Au fil de ces pages, je te guide vers des outils doux et nourrissants pour retrouver cet équilibre.

Grâce à l'aromathérapie, la lithothérapie, les exercices de respiration et tant d'autres merveilles, nous explorerons ensemble la magie cachée de la nuit. Laisse-toi envelopper par les visualisations, ressens la puissance des affirmations positives et ose t'aventurer lors d'une sortie nocturne, guidée par la douce lueur lunaire.

Ensemble, cultivons une relation harmonieuse avec les énergies Yin et nocturnes, pour que chaque nuit soit un doux repos et que l'hypersensibilité devienne une force précieuse.





# Difficultés d'endormissement

« JE N'ARRIVE PAS À M'ENDORMIR FACILEMENT »

Nous pourrions écrire tout un livre sur le sommeil tant cette thématique est complexe et tant les problèmes de sommeil sont répandus. Il a été difficile de ne sélectionner que quatre outils pour cette catégorie, car il y a énormément de facteurs en lien avec le sommeil et notamment les difficultés d'endormissement.

Les problématiques de sommeil nous invitent à un véritable voyage introspectif qui peut parfois remettre en question nos habitudes, nos croyances, et bousculer notre zone de confort. Pour t'aider sur ce chemin, voici une proposition de tisane, une autre d'huile essentielle, des conseils Feng Shui, et enfin une posture de yoga.

## OUTILS



# Valériane



Nom scientifique : *Valeriana officinalis*

Nom commun : Herbe aux chats

Famille : Valérianacées



## Herboristerie

La valériane est une des plantes idéales pour t'aider à trouver le sommeil. Il te faudra juste l'accompagner d'autres plantes pour pallier son goût peu savoureux. Ce sont ses racines qui sont utilisées en phytothérapie principalement en teinture mère et en infusion. Elles sont récoltées à l'automne, en septembre et octobre, sur des plantes âgées d'au moins 2-3 ans. Pour obtenir les racines les plus concentrées en principes actifs, je te conseille de les cueillir le plus tôt possible le matin.

Côté propriétés, la valériane est un des meilleurs sédatifs et hypnotiques naturels (favorise l'endormissement), elle est donc parfaite pour les personnes anxieuses ou souffrant de troubles du sommeil et insomnie. C'est aussi une plante très efficace comme antispasmodique, elle sera donc très utile pour accompagner tous les troubles liés à la digestion. Pour les contre-indications, la valériane est déconseillée aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. De plus, il est conseillé, de façon générale, de ne pas en faire un usage trop prolongé (plus de 3 semaines sans pause).

### ET EN TISANE ?

En tisane, tu peux la préparer en infusion ou en décoction en fonction de si tu préfères l'utiliser seule ou combinée avec d'autres plantes.

Pour une décoction, il te suffit de disposer une cuillère à café de racines séchées 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 la combiner à des feuilles de mélisse et des sommités fleuries de marjolaine pour une détente assurée. Verse les plantes (avec une moitié de valériane et l'autre moitié incluant la mélisse et la marjolaine) dans l'eau bouillante (à 100°C) et laisse infuser à couvert pendant 10-15 minutes.

Tu peux boire 2 tasses par jour, une en fin de journée et une deuxième avant le coucher par exemple. Pour une utilisation en cure, il te faudra boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin après une pause de 7 jours.





## Yoga

### LA DÉESSE DU SOMMEIL

*Durée : 5-10 min.*

Cette posture aide à détendre les muscles du bas du dos, des hanches et des cuisses, zones souvent tendues en raison du stress ou de la position assise prolongée.

Elle permet une meilleure circulation du sang dans la région pelvienne et peut contribuer à soulager les symptômes du stress et de la fatigue. Enfin, en ouvrant la poitrine, cette posture encourage la respiration profonde, ce qui peut activer le système nerveux parasympathique, responsable de l'état de repos et de digestion.

- ☾ Allonge-toi sur le dos sur un tapis de yoga ou sur ton lit.
- ☾ Plie les genoux et rapproche tes pieds de tes fesses. Ouvre tes genoux, laisse-les retomber de chaque côté, en collant tes plantes de pieds pour former un losange avec tes jambes.
- ☾ Tu peux poser tes mains sur ton ventre ou les étendre sur les côtés, paumes vers le haut, pour encourager l'ouverture de la poitrine.
- ☾ Reste dans cette posture pendant 5-10 minutes ou aussi longtemps que confortable, en te concentrant sur ta respiration et en essayant de libérer toute tension dans le corps à chaque expiration.

#### ASTUCE

Si tu trouves que la posture est inconfortable au niveau des hanches ou des genoux, il est possible de placer des coussins ou des blocs de yoga sous tes genoux pour un soutien supplémentaire. Fais les ajustements dont tu as besoin pour être pleinement confortable.



# Orange douce



Citrus sinensis



## Aromathérapie

Dans le parfum de l'Orange douce se cache un trésor de bienfaits pour notre bien-être mental et notre sommeil paisible.

### BIENFAITS

Ses propriétés sédatives sont un murmure à l'oreille de notre esprit agité, invitant la quiétude à prendre place. Elle se révèle être une alliée précieuse pour celles et ceux en quête d'un sommeil paisible et réparateur. Elle est une rééquilibrante nerveuse, tendant la main à notre système nerveux dans les moments de turbulence. Dans sa rondeur, elle nourrit la joie de vivre qui réside en nous, chassant les nuages sombres de notre ciel intérieur. Elle chasse nos contrariétés et dissipe nos états de stress quotidien. Elle facilite la digestion, libérant notre corps des tensions qui pourraient perturber notre sommeil.

Dans l'obscurité de la nuit, elle brille comme une lueur bienveillante, calmant les angoisses qui pourraient étreindre nos cœurs. Elle dissipe aussi la peur du noir, nous enveloppant dans une douce étreinte de sécurité.

### UTILISATION

Réflexe minute : respirer profondément cette essence avant de s'endormir.

### SYNERGIE EN STICK

Synergie pour retrouver un endormissement serein. Mélanger les HE et diffuser dans sa chambre environ 1h avant d'aller se coucher :

- ☞ HE Lavande officinale 3 gtt.
- ☞ HE Marjolaine à coquille 1 gtt.
- ☞ Essence d'Orange douce 2 gtt.
- ☞ HE Néroli 2 gtt.



## Feng Shui

Ton espace de sommeil est bien plus qu'un simple endroit où tu te reposes la nuit. C'est le sanctuaire de ton énergie, un lieu où le bien-être et l'harmonie prévalent. Pour t'aider à créer un environnement propice au repos et à la régénération, voici quelques recommandations précieuses en matière de disposition du lit, selon les principes du Feng Shui.

### BIEN DORMIR CHEZ SOI

- ⌋ Évite les ondes (comme le wifi) et les écrans dans le lit. Travailler dans son lit n'est donc pas une bonne idée Feng Shui.
- ⌋ Les miroirs ne doivent pas être face au lit.
- ⌋ Installe des plantes dépolluantes dans ta chambre.
- ⌋ Range régulièrement ton espace.
- ⌋ Dispose une tête de lit qui apporte du soutien.
- ⌋ Évite de placer le lit entre la porte de la chambre et la fenêtre : l'énergie qui entre dans la pièce sort en ligne droite devant la fenêtre et coupe le lit en deux.
- ⌋ Évite de placer le lit dans un coin et contre une fenêtre : c'est un endroit où les énergies se trouvent complètement coincées.
- ⌋ Évite de placer un lit contre une fenêtre : la tête de lit n'a pas de soutien et semble partir dans le vide extérieur.
- ⌋ Évite de placer la tête de lit trop proche de la porte d'entrée de la chambre : une tête de lit proche de la porte perturbe l'écoulement de l'énergie.

- ⌋ Sépare l'espace de travail et l'espace nuit avec un paravent.
- ⌋ Installe un tapis en assise du lit et des plantes dans la chambre afin de guider les énergies avec douceur.
- ⌋ Évite le plus possible ce que l'on appelle les flèches empoisonnées, causées par les angles et les meubles saillants, car c'est très néfaste.
- ⌋ Si tu le peux, n'encombre pas la chambre avec trop de meubles.
- ⌋ Évite de dormir sous des poutres qui te "barrent" le corps. Tu peux installer une guirlande lumineuse ou un voilage pour casser cette coupe perturbatrice de sommeil.
- ⌋ Et enfin : dors dans le meilleur secteur de ta carte énergétique en Feng Shui.

### BONNES PRATIQUES POUR LA CHAMBRE

La chambre évolue avec le temps et les énergies des individus ne sont pas les mêmes.

**Pour un bébé :** tu auras besoin de privilégier la protection et la douceur pour sa pleine croissance. Opte pour des couleurs et des intensités de lumière douces.

**Pour un adolescent :** un ado est généralement dans une énergie Yang, tout bouge dans sa chambre. Il est en pleine croissance et à la recherche de sa personnalité. Cependant, veille à ce que son espace de travail et de sommeil soit bien séparé afin que cela n'affecte pas son sommeil. Son point sensible c'est le rangement : plus une chambre est en désordre, plus l'esprit l'est aussi.

**Pour un adulte :** la chambre vient apaiser, reposer et cocooner le corps et l'esprit après une journée bien mouvementée. Laisse-toi guider par ton ressenti pour choisir des textures qui apaisent.

# Les cauchemars

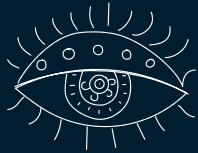
« MON SOMMEIL EST PERTURBÉ PAR DES CAUCHEMARS »

Il n'y a pas que les enfants qui se réveillent en pleine nuit après un cauchemar, cela arrive aussi beaucoup à l'âge adulte. C'est désagréable de se réveiller en pleine nuit, le cœur battant, sans trop savoir ce qui nous arrive. Parfois les émotions de peur, de frayeur restent présentes en nous, alors que nous avons retrouvé le cadre sécurisant de notre chambre.

Pour t'aider à évacuer ce trop-plein d'émotions, nous te proposons un exercice de visualisation, une posture de yoga ainsi que l'utilisation d'une pierre.

## OUTILS





## Visualisation

### LUMIÈRE ENVELOPPANTE

Durée : 5-10 min.

Même si la nuit t'a offert un moment d'inconfort, elle t'offre aussi la possibilité de te rendormir en paix, en sachant que tu as en toi toute la douceur et la force nécessaires pour surmonter ce moment. Voici une visualisation pour t'aider à te rendormir sereinement.

- ☾ Inspire profondément par le nez, garde l'air quelques secondes dans tes poumons et expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais sur une flamme de bougie. Sens l'air qui caresse tes narines, remplit tes poumons à l'inspiration et s'échappe doucement de tes lèvres à l'expiration. Chaque inspiration est une nouvelle chance, et chaque expiration est un relâchement, une libération.
- ☾ Imagine maintenant une douce lumière qui émane de ton corps. Une lumière rouge et apaisante qui te rappelle que tu es en sécurité, que tu es aimée, et surtout, que tu es forte. Laisse cette lumière descendre doucement vers ton bassin, en chassant les ombres et en remplissant chaque recoin de toi avec sa présence réconfortante.
- ☾ Visualise cette lumière qui enveloppe tes sombres pensées, tes peurs, et les fragments du cauchemar qui te hantent. Vois cette lumière rouge les dissoudre, et même les transformer en une poussière d'étoiles qui s'évapore. Ils ne font pas partie de toi. La lumière rouge quant à elle, est toujours présente dans la zone de ton bassin, elle sera toujours là pour toi quand tu auras besoin de réconfort...

Répète comme ce mantra : "Paix, Amour, Sécurité"

Maintenant, sens la lourdeur agréable de la relaxation te gagner. Tes bras et jambes deviennent plus lourds, ton esprit devient plus léger, et ton cœur se tranquillise. Permits-toi de glisser doucement vers le sommeil, en portant avec toi la douce lumière de ton cœur. Tu as le droit au repos, au calme et à la sérénité.



## Yoga

### L'ENFANT

Durée : 5-10 min.

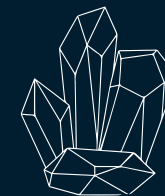
Cette posture a un effet apaisant et recentre le corps et l'esprit. Elle te permet de te connecter à ton souffle et de canaliser tes pensées. L'acte de plier le corps et de se pencher vers l'avant, de se replier sur soi, est réconfortant et sécurisant. Elle rappelle la position du fœtus dans le ventre de la mère. C'est un peu comme te donner une étreinte douce et enveloppante.

- ☾ Mets-toi à quatre pattes dans ton lit. Puis, penche-toi vers l'arrière, en amenant tes fesses vers tes talons.
- ☾ Étends tes bras devant toi, les paumes vers le lit, et pose ton front sur le matelas ou un coussin.
- ☾ Respire profondément, et laisse chaque respiration te détendre un peu plus.
- ☾ Reste dans cette posture pendant quelques minutes, en te concentrant sur ton souffle.

### ASTUCE

Pour être vraiment confortable dans cette posture, comble tous les vides entre toi et le matelas par des coussins. Tu peux également ouvrir les genoux et allonger tes avant-bras vers tes talons plutôt que vers l'avant, ou bien placer tes avant-bras sous ton front.

# Quartz fumé



## Lithothérapie

Dans l'éclat chaleureux du Quartz fumé réside un réconfort apaisant qui nous accueille après les tourments de la nuit. Cette pierre est une aide pour chasser les peurs, retrouver la tranquillité et rétablir l'équilibre émotionnel.

### BIENFAITS

Après un cauchemar, le Quartz fumé dissipe les ombres de la terreur nocturne, nous invitant à retrouver la sérénité en douceur, mais rapidement. Cette pierre d'enracinement nous guide vers une stabilité ancrée dans la terre, nous aidant à nous recentrer dans l'instant présent. Elle chasse les idées noires qui pourraient assombrir notre esprit et rend ainsi nos pensées plus claires. Sa grande puissance émane de sa capacité à dissoudre les blocages du subconscient, parfois à l'origine des cauchemars. Elle agit comme une main qui libère les nœuds invisibles de nos peurs les plus profondes, nous permettant ainsi de retrouver la paix intérieure. Le Quartz fumé fait baisser les états de stress, offrant un refuge tranquille dans les moments difficiles. Il nous aide à surmonter les épreuves avec calme. Il induit des rêves doux, dissipe les émotions désagréables, laissant place à une sensation de légèreté et d'harmonie.

### UTILISATION

À placer près de son oreiller. On peut porter la pierre dans une main ou sur le corps pour retrouver le calme après un cauchemar.

### 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. Et pour charger le Quartz fumé ? Le placer au soleil (ou sous les rayons de la lune) ou le placer sur une fleur de vie ou encore le mettre dans une géode.



*La peur du noir*

« MA PEUR DU NOIR M'EMPÊCHE DE BIEN DORMIR »

La peur du noir nous gagne souvent lorsque nous sommes enfants et pour certains, ne nous quitte pas même à l'âge adulte. Elle se manifeste fréquemment le soir, au coucher, quand la lumière est éteinte. Ou bien quand on arrive dans un environnement sombre sans s'y attendre. Le cœur s'emballle, le corps s'échauffe et l'imagination prend le dessus, nous laissant dans un grand inconfort.

Alors, voici deux propositions que j'ai imaginées pour t'aider à te rassurer.

**OUTILS**



---

♦♦ 139 ♦♦



Nature

## BALADE NOCTURNE

Durée : 30 min - 1h.

L'obscurité peut être associée à l'inconnu, et c'est souvent l'inconnu qui nous fait peur. Bien que la peur du noir peut avoir des racines très diverses et ne pas être liée uniquement aux peurs de la nuit ou de l'obscurité extérieure. Cependant, une sortie en nature pendant un soir de pleine lune peut être une façon de confronter une peur du noir en découvrant de nouvelles perspectives sur ce que l'obscurité a à offrir.

### PRÉPARATION

Choisis un soir de pleine lune, avec un ciel dégagé et un endroit que tu connais déjà en journée. Cela peut simplement être dans l'enceinte de ton jardin par exemple. Si tu t'aventures un peu plus loin, assure-toi de vérifier la météo pour que les conditions soient optimales. Invite quelqu'un de confiance à se joindre à toi si cela te rend plus confortable, prévois un proche de ta sortie.

Porte des vêtements confortables et adaptés à la saison, ainsi que des chaussures appropriées pour marcher dans la nature.

### DANS LE SAC À DOS

Une lampe de poche.

De l'eau chaude dans un thermos (et un sachet de thé à part).

Un téléphone portable chargé.

Un petit encas.

Un objet de protection qui te sécurise au besoin.

### SORTIE NOCTURNE

Une fois sortie de la voiture, prends un moment pour t'asseoir ou te tenir debout, pour simplement admirer la beauté de la nuit. Essaie de ne pas allumer ta lampe de poche ni la lumière de ton portable autant que possible.

Écoute les sons nocturnes de la nature, le vent, les craquements des branches, le hullement d'une chouette peut-être... Respire profondément et calmement si tu sens la peur te gagner.

Laisse la lumière douce de la lune te guider. Reste sur un sentier connu ou un espace ouvert pour éviter tout danger. Regarde comment la lumière de la lune joue sur les feuilles, l'herbe et toutes les autres formes nocturnes.

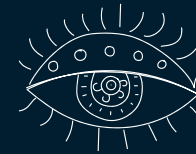
Arrête-toi et regarde à nouveau autour de toi.

Y a-t-il quelque chose que tu trouves particulièrement beau ou appréciable dans ce moment nocturne ?

Quand tu as terminé, rebrousse chemin et rentre chez toi.

Cette aventure nocturne peut non seulement t'aider à mieux comprendre ta peur, mais aussi à établir une nouvelle relation avec l'obscurité. La nuit n'est pas un vide obscur, mais un espace rempli de vie, de tranquillité et de mystère.





## Visualisation



### LES LUCIOLES MAGIQUES



*Durée : 20 min.*

Voici une visualisation à utiliser dès que tu te sens dans un inconfort dans le noir.

- ☾ Si tu sens, la peur du noir te gagner, visualise une petite luciole apparaît dans cette obscurité. Regarde sa douce lumière scintillante, comme un petit phare dans la nuit.
- ☾ Imagine maintenant que d'autres lucioles commencent à apparaître, une par une, jusqu'à ce que l'obscurité soit parsemée de ces petites lumières douces. Elles sont là, même si tu ne les vois pas réellement, à veiller sur toi.
- ☾ Visualise maintenant que la lumière de l'une de ces lucioles vient se placer au centre de ta poitrine. Cette lumière, c'est ta propre lumière intérieure, cette partie courageuse et aimante de toi-même, qui peut vraiment briller et être appréciée quand tu fais face à l'obscurité qui t'effraie. Tout comme la luciole utilise sa lumière pour apaiser et illuminer son environnement, ta lumière intérieure peut faire de même pour toi. En embrassant cette lumière, tu crées un espace sûr en toi, qui t'apaise.

À partir de maintenant, chaque fois que tu te trouves dans l'obscurité ou que tu fais face à ta peur du noir, rappelle-toi des lucioles et de ta propre lumière intérieure.



# Les bouffées de chaleur nocturnes

« LES BOUFFÉES DE CHALEUR M'EMPÊCHENT DE BIEN DORMIR »

Les bouffées de chaleur arrivent généralement avec la pré-ménopause ou lors de déséquilibres hormonaux. Le corps s'embrase et transpire, ce qui peut engendrer des démangeaisons. Tout vêtement ou tissu sur le corps devient insupportable... Lorsqu'elles se manifestent la nuit, c'est une véritable gêne au sommeil pour soi et peut-être même pour la personne qui partage notre lit.

Voici une plante ainsi que quelques postures de yoga qui peuvent te soulager lors d'une bouffée de chaleur ou bien s'utiliser en prévention.

## OUTILS



# Houblon



Nom scientifique : *Humulus lupulus*

Nom commun : Vigne du nord

Famille : Cannabinacées



## Herboristerie

Eh oui, le houblon ne sert pas que pour la bière ! C'est une plante médicinale très intéressante comme sédatif, mais aussi pour accompagner les femmes à différentes périodes de leur vie. Plante grimpante, le houblon se trouve sur les haies principalement. Aujourd'hui, il est surtout cultivé dans notre pays et très peu présent à l'état sauvage. Pour la récolte, ce sont les inflorescences femelles (les cônes) qui sont utilisées en phytothérapie et récoltées à partir du mois de septembre.

Côté propriété, c'est un fabuleux sédatif général, mais c'est aussi une plante très intéressante pour la sphère gynécologique comme pour apaiser des règles douloureuses ou encore lors de la ménopause.

Moins connue pour cette utilisation, c'est aussi et surtout une des plantes les plus efficaces contre les bouffées de chaleur. Pour un effet encore plus prononcé, tu pourras l'associer avec de la sauge et de la vigne rouge si tu as des bouffées de chaleur durant la journée et uniquement avec de la vigne rouge si tu as principalement des bouffées de chaleur nocturnes, la sauge étant un puissant tonifiant. Côté contre-indications, le houblon est déconseillé en cas de grossesse, allaitement, endométriose et cancer hormono-dépendant.

### ET EN TISANE ?

Pour sa préparation en tisane, je te conseille de faire une infusion en plante seule ou combinée avec de la vigne rouge si tu souhaites l'utiliser pour des bouffées de chaleurs nocturnes.

Il te suffit de verser 1 à 2 cuillères à café de houblon séché dans une eau à 85°C et de laisser infuser 10 minutes à couvert.

Si tu souhaites le combiner aux autres plantes, tu peux faire un mélange avec 2/3 de houblon et 1/3 de vigne rouge et le préparer comme ci-dessus. Tu peux boire 3 à 4 tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes. Pour une utilisation en cure, il te faudra boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin après une pause de 7 jours.



Toutes ces postures agissent en synergie pour aider à réguler la température corporelle et pourraient contribuer à un équilibre hormonal plus stable, ce qui est souvent en jeu dans les bouffées de chaleur.

### LA FLEXION AVANT DEBOUT

*Durée : 1 à 2 min.*



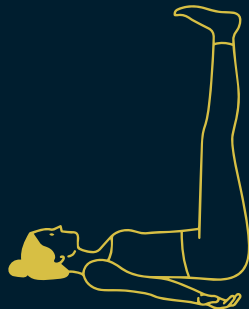
Debout, pieds parallèles, expire profondément et plie-toi vers l'avant à partir de tes hanches. Garde les genoux légèrement fléchis. Laisse ta tête et tes bras pendre vers le sol et se balancer doucement. Respire profondément et relâche les tensions à chaque expiration. Reste dans cette posture 1 à 2 minutes.

### LES JAMBES CONTRE LE MUR

*Durée : 2 à 3 min.*

Tu peux faire cette dernière posture dans ton lit par exemple. Assieds-toi parallèlement à un mur. Tourne-toi de côté et soulève les jambes contre le mur pendant que tu te laisses tomber sur le dos. Les fesses doivent être aussi proches du mur que possible et les jambes doivent être étendues, droites, vers le haut, appuyées contre le mur.

Étends les bras sur les côtés et respire profondément pendant 2 à 3 minutes.



### LA GUIRLANDE

*Durée : 2 à 3 min.*



Commence en te tenant debout, les pieds ouverts à peu près à la largeur de tes hanches ou un peu plus large. Plie les genoux et descends ton bassin vers le sol en position accroupie. Ouvre légèrement tes deux pieds au besoin. Écarte tes genoux pour faire de la place à ton torse.

Tu peux joindre tes mains en Anjali Mudra (position de prière) devant ton cœur. Tes coudes, en appui contre tes genoux, t'aideront ainsi à maintenir cette ouverture. Garde ton buste droit et aligné avec ton bassin. Imagine une ligne droite qui va de ta tête à ton bassin. Ou bien que tu portes un livre en équilibre sur le dessus de ton crâne. Cela te permettra de rester bien centrée et équilibrée.

Reste dans cette position 2 à 3 minutes en respirant profondément.

Pour sortir de la posture : pose tes mains sur le sol et pousse sur tes jambes pour revenir en position debout.

#### ASTUCE

Si tu n'arrives pas à rester stable dans cette posture, tu peux positionner un bloc de yoga ou un gros coussin sous tes fesses pour t'asseoir dessus. Si tes talons ne touchent pas le sol et que cela te déséquilibre, tu peux placer deux petits coussins ou serviettes enroulées en dessous.

N'oublie pas d'écouter ton corps et de sortir de la posture si tu sens une quelconque douleur.



# Le syndrome des jambes sans repos

« LA NUIT, J'AI SOUVENT DES IMPATIENCE DANS LES JAMBES »

Le syndrome des jambes sans repos peut également être une gêne au sommeil paisible et sans réveils nocturnes. Une sensation désagréable, un besoin incontrôlé de mettre en mouvement ses jambes, de les étirer, voici quelques propositions pour peut-être t'aider à soulager cet inconfort.

Tout d'abord, je te propose une posture de yoga à réaliser dans ton lit, tu auras également une idée d'auto-massage des jambes inspiré du traditionnel massage thaï et enfin une proposition de tisane de la part d'Amaya.

## OUTILS





## Yoga

### LE BÉBÉ HEUREUX

Durée : 5 min.

La posture permet un étirement doux des muscles de la jambe et du bas du dos, une légère ouverture des hanches. Cela peut aider à relâcher les tensions et à améliorer la circulation sanguine, ce qui peut contribuer à soulager les sensations de lourdeur et d'inconfort dans les jambes. Tu peux réaliser cette posture dans ton lit si tu le souhaites.

- ☾ Allonge-toi sur le dos. Plie un genou et rapproche-le de ta poitrine. Attrape la plante de pied de cette jambe par le bord extérieur. Fais de même avec l'autre jambe.
- ☾ Puis, tout en ouvrant les jambes légèrement, positionne tes pieds au-dessus de tes genoux. Rentre ton menton vers ta poitrine.
- ☾ Une fois dans la posture la plus confortable pour toi, instaure une respiration régulière, souple et profonde. Reste dans cette posture pendant 3 à 5 minutes.
- ☾ En expirant, relâche tes pieds, et enlace tes jambes tout en gardant tes genoux contre ta poitrine. Tu peux aussi essayer la posture des jambes contre le mur pour soulager des jambes lourdes.

#### ASTUCE

Place un coussin sous ta tête si elle se soulève légèrement. Si cette posture ne t'est pas accessible, réessaye en maintenant seulement un pied après l'autre dans la position (l'autre jambe restera pliée, le genou contre la poitrine).



## Massage

### AUTO-MASSAGE THAÏ

Durée : 5 min.

Le massage thaï, qui s'inspire de la médecine traditionnelle asiatique et du yoga, travaille sur les lignes de méridiens de ton corps, similaires aux canaux d'énergie en médecine chinoise. En massant ces lignes, tu aides à débloquer et à équilibrer les flux d'énergie, ce qui peut vraiment soulager la sensation de lourdeur et de fatigue dans tes jambes. De plus, cela stimule la circulation sanguine et lymphatique, aidant à réduire le gonflement et l'inflammation.

- ☾ Trouve-toi un espace confortable et assieds-toi. Utilise tes mains pour effleurer doucement ta jambe étendue du bas vers le haut pour préparer les muscles et stimuler la circulation. Plie une jambe de manière à ce que le pied de cette jambe touche l'intérieur de la cuisse opposée.
- ☾ Positionne tes mains sur les malléoles internes et externes à la base de tes chevilles. Imagine maintenant deux grandes lignes qui partent de ces points et remontent tout le long de la jambe. (Ce tracé est schématisé, les lignes d'énergie thaïes sont en réalité bien plus complexes).
- ☾ Utilise le côté de ta main ou bien ton pouce pour exercer une pression modérée en suivant ces deux grandes lignes. Commence aux malléoles et remonte doucement jusqu'au haut de la cuisse, en prenant le temps de bien appuyer puis de relâcher à intervalles réguliers. Tu peux faire un côté, puis l'autre. Une jambe, puis l'autre. Pour masser le côté de la malléole externe, tu peux plier ta jambe de manière à ce que le genou de cette jambe touche l'intérieur de la cuisse opposée.

Termine en tapotant légèrement tes jambes avec le bout de tes doigts et n'oublie pas de boire un verre d'eau après cet auto-massage.

# Hamamélis



Nom scientifique : *Hamamelis virginiana*

Nom commun : Noisetier de sorcière

Famille : Hamamelidacées



## Herboristerie

L'hamamélis est, avec la vigne rouge et le marronnier d'Inde, une des plantes les plus intéressantes pour soulager les symptômes liés à une insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes par exemple. C'est un arbuste originaire d'Amérique du Nord qui peut atteindre jusqu'à 7 mètres de haut. Ayant une grande ressemblance avec le noisetier, l'hamamélis a des fleurs jaunes qui s'épanouissent principalement une fois que les feuilles sont tombées.

Grande plante de la sphère cardio-vasculaire, ce sont principalement ses feuilles et son écorce qui sont utilisées en phytothérapie. Elles sont récoltées durant l'été, le mieux étant à la mi-journée durant une journée sèche et ensoleillée.

Grâce à son effet vasoconstricteur et hémostatique, elle sera une plante de choix pour les troubles liés aux insuffisances veineuses telles que les jambes lourdes et le syndrome des jambes sans repos. De plus, grâce à sa haute teneur en tanins, c'est une plante aux propriétés astringentes qui est donc souvent utilisée pour accompagner certains troubles digestifs tels que la diarrhée.

### ET EN TISANE ?

Je te recommande vivement son utilisation en infusion et pour un effet encore plus prononcé, tu peux y associer de la vigne rouge et du marronnier d'Inde avec le dosage suivant : 1/2 d'hamamélis, 1/4 de vigne rouge et 1/4 de marronnier d'Inde.

Tu peux verser l'ensemble des plantes (1 à 2 cuillères à café) pour 1 tasse de 250 ml dans une eau à 85°C et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Je te conseille de réaliser une cure si tu souhaites utiliser ces plantes pour un effet encore plus prononcé et durable. Tu peux boire 3 tasses par jour durant 21 jours et reprendre si besoin ce cycle. Il est simplement recommandé de bien faire une pause de 7 jours entre chaque cycle.



# Vivre avec son hypersensibilité

« JE SUIS UNE VÉRITABLE ÉPONGE »

On parle beaucoup de l'hypersensibilité de nos jours.

Parfois un peu confondue avec l'hyperémotivité, l'hypersensibilité est une belle capacité à ressentir les énergies autour de soi. Les énergies des lieux, les énergies et émotions des personnes autour de soi, les énergies de l'impalpable... Être hypersensible c'est avoir de grandes connexions aux autres, une facilité à les comprendre, à ressentir ce qu'ils ressentent. Mais cela peut aussi se manifester comme un trop-plein de ressentis, la sensation d'être envahie par ce qui ne nous appartient pas sans pouvoir s'en détacher, ne plus savoir distinguer sa propre réalité...

Afin de te protéger, de te nettoyer et de te retrouver, voici une proposition huile essentielle, un exercice de respiration et une affirmation positive à répéter comme un mantra intérieur.

## OUTILS





# Néroli



Citrus aurantium amara



## Aromathérapie

L'huile essentielle de Néroli est un refuge pour les personnes qui ressentent avec une intensité débordante les émotions. Extraite des fleurs d'oranger amer, le bigaradier, elle permet de mieux vivre son hypersensibilité.

### BIENFAITS

En effet, l'HE de Néroli apaise les agitations mentales, offrant une douce accalmie à la tempête d'émotions qui peut parfois nous submerger.

Elle nous invite à changer de plan de conscience, à nous élever vers des altitudes plus paisibles où les vagues de l'émotion se calment. Dans cette élévation, elle nous offre un espace intérieur sécurisé, une bulle de lumière pour protéger notre vulnérabilité.

En s'entourant de la tendresse du néroli, nous trouvons le refuge dont notre enfant intérieur a tant besoin. Elle adoucit les chocs, les émotions trop intenses, les variations d'humeur qui peuvent nous ébranler. Néroli nous enseigne l'art de trouver la juste distance entre nous et le monde extérieur.

### UTILISATION

Réflexe minute : dès qu'une vague émotionnelle est trop intense, respirer l'huile essentielle pendant quelques longues inspirations.

#### UN GESTE SIMPLE

Mettre une goutte d'huile essentielle de Néroli sur l'intérieur du poignet et masser cette zone. Il n'y a aucune contre-indication. Il est donc possible de l'utiliser très régulièrement.



## Respiration

### ➤ RÉÉQUILIBRAGE DES ÉMOTIONS ➤

Durée : 5-10 min.

Lorsque tu te sens absorbée par une émotion qui est démesurée par rapport à la situation, essaie ce petit exercice. Combinée à un exercice de respiration, cette visualisation ciblée aide à canaliser et à transformer l'énergie émotionnelle que tu ressens en la rendant plus gérable et moins envahissante.

- ☾ Prends un instant pour nommer l'émotion qui te submerge. **Est-ce de l'anxiété, de la tristesse, de la colère... ?**
- ☾ Ferme les yeux et visualise cette émotion dans ton corps. **Où se trouve-t-elle? Peut-être dans la poitrine, le ventre, ou ailleurs... ? A-t-elle une couleur ou une forme particulière ?**
- ☾ Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4, retiens ta respiration pour un compte de 6, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8.
- ☾ Imagine que le temps de rétention est un temps où tu reconnais et acceptes cette émotion et cette déstabilisation. Puis, imagine que le temps d'expiration est un temps de soulagement de cette émotion. Comme si tu soufflais sur une forme colorée en la rendant plus légère et plus diffuse.
- ☾ Après quelques cycles de respiration, constate mentalement les changements dans la couleur, la forme ou l'emplacement de ton émotion. **Est-elle moins intense ? A-t-elle changé de place ?**

Quand tu te sens prête, ouvre les yeux et prends un moment pour te recentrer avant de reprendre tes activités.

Ma sensibilité est  
une force qui enrichit  
ma perspective et  
mon expérience du  
monde.

# La peur de la solitude

« J'AI PEUR LORSQUE JE SUIS SEULE »

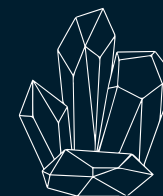
La peur de la solitude peut survenir à différents moments de la journée. La nuit est également son terrain de prédilection. Quand tout le monde est couché et que l'on se retrouve parfois seule avec soi-même, dans son lit, dans le noir, cette peur peut nous envahir et nous empêcher de dormir. Si elle décrit une préférence pour les moments conviviaux, passés avec des proches, cette peur peut être handicapante quand elle nous empêche de savourer le plaisir de la solitude.

Pour t'aider à mieux vivre ces moments, voici une pierre, un mudra ainsi qu'une affirmation positive à accrocher dans ta chambre.

## OUTILS



# Grenat Uvarovite



## Lithothérapie

Dans la couleur émeraude du Grenat Uvarovite se cache une amie précieuse pour celles et ceux qui craignent la solitude. Cette pierre lumineuse est un baume pour l'âme qui apporte calme, sérénité et renforce les liens spirituels, nous aidant ainsi à établir des liens profonds et significatifs avec les autres et avec nous-mêmes.

### BIENFAITS

Cette pierre est un guide vers l'individualité, nous invitant à embrasser notre propre essence sans tomber dans l'égoïsme. Il encourage la croissance personnelle tout en préservant l'harmonie avec le monde qui nous entoure. Au cœur de son énergie réside la stimulation du chakra du cœur, ouvrant les portes de l'amour et de la compassion. C'est une pierre qui apporte calme et paix, permettant d'apprécier la solitude sans ressentir de l'isolement. Elle nous guide vers un état de sérénité intérieure, nous rappelant que la compagnie la plus précieuse que nous puissions avoir est celle de notre propre être.

Le Grenat Uvarovite est un cristal régénérant, purifiant, revitalisant et rééquilibrant notre énergie. Il nous permet de faire face aux défis de la vie avec force et résilience. Quand la vie semble sans issue, il nous soutient et transforme les crises en défis à surmonter.

### UTILISATION

À porter près du cœur.

### 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. Et pour charger le Grenat Uvarovite il suffit de le placer sous les rayons de la lune ou le placer sur une fleur de vie ou encore le mettre dans une géode.



Mudra

INVENTION  
Durée : 2 min.

Ce mudra n'est à priori pas tiré de la tradition hindoue et yogique. C'est un geste des doigts que j'ai inventé et que je trouve adapté à la peur de la solitude. Les doigts qui représentent l'Eau et la Terre sur chaque main (les auriculaires et les annulaires) se touchent, tandis que les autres doigts de la main se croisent et se regroupent. En médecine traditionnelle chinoise, l'Eau est l'élément qui apaise les peurs, tandis que la Terre apporte ancrage et sécurité. De plus, les doigts regroupés m'évoquent soutien et amour. Autant de symboles qui peuvent aider à apaiser une peur soudaine de la solitude. N'hésite pas à me dire s'il te fait du bien !

- ⌋ Commence par joindre les bouts des auriculaires de chaque main ensemble, puis de chaque annulaire.
- ⌋ Entrelace les autres doigts de tes deux mains ensemble.
- ⌋ Positionne ce geste au centre de ta poitrine et respire de manière douce et profonde pendant 2-3 min.

La solitude est un  
précieux moment  
pour mieux me  
connaître et révéler  
les forces qui  
sommeillent en moi.






# Rêves de Vie

La nuit, c'est l'opportunité de rêver sa vie, de l'imaginer, de la manifester, de l'espérer au plus profond de son cœur. C'est également le moment où nos rêves prennent vie et qu'ils nous livrent de précieux secrets. N'as-tu jamais souhaité plonger dans ces mondes intérieurs, pour non seulement les explorer, mais aussi les guider, les influencer, et les comprendre ?

Combien de fois t'es-tu réveillée avec le sentiment d'un rêve éphémère effleurant ta conscience, désirant ardemment t'en souvenir ? Ou bien, te demandant comment rendre lucide ce voyage onirique, pour en devenir l'actrice principale plutôt que la simple spectatrice ? Et cette intuition, ce sixième sens qui semble si intrinsèquement lié à nos rêves... Comment la développer, l'affiner, pour qu'elle éclaire nos pas dans le monde éveillé ?

Dans ce chapitre, je tiens à t'accompagner dans cette exploration nocturne, te fournissant des outils et des techniques pour t'aider à naviguer dans ces mondes intérieurs.





# Faire des rêves lucides

« J'AIMERAIS DEVENIR ACTRICE DE MES RÊVES »

As-tu déjà entendu parler des rêves lucides ? Cette expérience incroyable où, en plein rêve, tu réalises soudainement que tu es en train de rêver. C'est comme si tu étais la réalisatrice et l'actrice principale de ton propre film, tout en étant parfaitement consciente du script et de la mise en scène. Dans cet espace onirique, les lois de la physique s'effacent, les potentialités sont infinies et tu détiens le pouvoir de modeler le rêve à ta guise.

Imagine-toi t'extraire de ton rêve pour décider de voler au-dessus du paysage, discuter avec un être cher disparu ou même te retrouver dans des mondes fantastiques sortis tout droit de ton imagination. Voici un exercice et une respiration qui t'aideront à expérimenter le rêve lucide.

## OUTILS







## Exercice

### PREMIÈRE ÉTAPE

Pour favoriser l'apparition de rêves lucides, voici un exercice simple et efficace à mettre en place : la technique de l'observation des mains.

Aussi bizarre que cela paraisse, les mains apparaissent toujours déformées lorsque nous rêvons. Parfois elles auront six doigts chacune, parfois les doigts seront collés ou palmés, d'autres fois encore les doigts n'auront pas la même taille.

Chaque soir avant de t'endormir, installe-toi confortablement dans ton lit et détends-toi. Lorsque ton esprit sera apaisé et réceptif, regarde simplement tes mains en les plaçant devant toi. Observe tes doigts, leurs détails, leurs formes, leurs nuances. Prends le temps de les compter un par un, d'abord ceux de la main gauche, puis ceux de la main droite. Répète-toi mentalement : "Lorsque je rêverais, j'aurais le réflexe de regarder mes mains et de compter mes doigts. De par leur allure difforme, je saurai alors que je rêve". C'est ce détail qui te permettra de faire la bascule.

La clé est la régularité. En t'adonnant à cet exercice autant que possible, ton esprit finira par te montrer tes mains lorsque tu rêves.

Répète aussi le plus souvent possible cet exercice en journée. Au début, tu peux t'aider d'une alarme toutes les 3 ou 4 heures sur ton portable pour t'aider à y penser. Pour que cet exercice ne dure pas plus de 30 secondes en journée, compte simplement tes doigts avec ton autre main (ou ton pouce) et en fixant ton attention dessus. Tu commenceras à voir les premiers résultats à partir de 3 ou 4 semaines.



## Respiration

### LA SPIRALE DE SOMMEIL

Voici un exercice de respiration spécialement conçu pour favoriser l'apparition de rêves lucides : la "Spirale du sommeil". Derrière cette métaphore, l'idée que nos pensées et nos rêves peuvent s'enrouler et tourbillonner autour de notre conscience. Chaque inspiration te fera plonger plus profondément dans ton inconscience et sa création onirique, tout en restant consciente le plus longtemps possible.

Les yeux fermés, et juste avant de sentir que le sommeil ne t'emporte, connecte-toi à ton souffle. Imagine une spirale de lumière se créer tout autour de toi, alimentée par tes inspiration et expiration.

- ☾ Commence par inspirer profondément par le nez pendant 4 secondes, comme si tu aspirais la lumière du tourbillon directement dans ton cœur.
- ☾ Tiens cette inspiration pendant 7 secondes, ressens comme l'énergie s'accumule en toi.
- ☾ Ensuite, expire lentement par la bouche pendant 8 secondes, en imaginant cette lumière se disperser à travers tout ton être.

Répète ce cycle respiratoire plusieurs fois. Chaque cycle est une révolution autour de la spirale. À chaque tour, et surtout à chaque inspiration, imagine-toi descendre un niveau de plus dans cette spirale de sommeil. Tu t'enfonces doucement, mais sûrement dans un état de détente de plus en plus profond, où les frontières entre le sommeil et l'éveil deviennent floues. Des bribes de rêves ou des échos sonores commenceront à apparaître. Après quelques minutes, autorise-toi à te relâcher complètement, et à te sentir tomber en arrière. Accueille cette impression intense de chute libre avec bienveillance et lâcher-prise.

Pour accentuer cette impression de renversement, tu peux également faire de légers cercles dans le sens horaire avec ta tête. L'objectif final de cet exercice de respiration est de parvenir, après la sensation de chute, à basculer dans un rêve tout en restant conscient. Les premiers résultats peuvent mettre quelques semaines à venir.



# Développer son intuition

« J'AIMERAIS ÊTRE PLUS À L'ÉCOUTE DE MON  
INTUITION POUR SUIVRE LES BONNES DIRECTIONS »

L'intuition est une forme de connaissance immédiate, qui permet de comprendre ou de saisir une situation sans passer par le raisonnement analytique. Tel un sixième sens mystérieux et bienveillant, l'intuition unit en un éclair nos observations passées, nos expériences vécues et une sensibilité innée, tissant ainsi le fil subtil qui guide nos pas dans le labyrinthe de la vie.

Voici une huile essentielle, un exercice pratique et un mudra qui t'aideront à développer ton intuition.

## OUTILS



# Encens



*Boswellia carterii*



## Aromathérapie

L'huile essentielle d'Encens est une invitation à l'éveil de notre intuition profonde, une clé pour ouvrir les portes de la sagesse intérieure. Elle détient le pouvoir de dissoudre les schémas mentaux, d'assouplir les contours de nos pensées et de nous inviter à envisager le monde sous un nouvel angle.

### BIENFAITS

Tel un phare dans la nuit, l'Encens établit un lien avec notre moi supérieur, cette part de nous qui détient la vérité de notre être. Il nous guide sur le chemin de la clarté intérieure, nous offrant la boussole pour nous centrer dans l'instant présent.

L'Encens, associé au chakra couronne, est le messager entre le monde tangible et le divin. Il nous invite à méditer et à nous plonger dans les profondeurs de notre âme.

En son essence, l'Encens nous offre la triade sacrée de la présence, de la paix et de l'unité. Il nous rappelle que nous sommes des êtres multidimensionnels, reliés à l'ensemble de l'univers par un fil invisible de conscience. L'Encens est une pause sacrée. Il apaise les vagues du stress qui pourraient agiter notre âme, nous offrant un refuge de quiétude.

### UTILISATION

Réflexe minute : pour se centrer, mettre une trace (donc moins d'une goutte) d'HE d'Encens à l'intérieur des poignets et respirer profondément.

Pour soutenir notre intuition : méditer régulièrement avec un support olfactif d'HE d'Encens.



## Exercice

### ≡ ENTRAÎNE-TOI ! ≡

Voici une liste d'exercices conçus pour te guider dans le développement de ton intuition.

- ☾ Prends un paquet de cartes et essaie de deviner la couleur de la carte du dessus avant de la retourner.
- ☾ Essaie de sentir quelle sera la météo dans deux heures sans regarder les prévisions. Compare ensuite avec la réalité.
- ☾ Avant de décrocher ou de regarder l'écran de ton téléphone lorsqu'il sonne, essaie de deviner qui t'appelle et pourquoi.
- ☾ Essaie de deviner l'heure à la minute près, sans regarder ton téléphone ou une horloge, puis vérifie si tu étais proche.
- ☾ En parlant à un ami, essaie de deviner ce qu'il ou elle ressent avant de lui demander de confirmer.
- ☾ Demande à une personne qui vit avec toi de cacher un petit objet quelque part dans la maison. Essaie de deviner où il est.
- ☾ Demande à quelqu'un d'écrire un nombre entre 1 et 10 sur un bout de papier. Essaie de le deviner avant de regarder le papier.
- ☾ Lors d'une promenade, essaie de deviner la profession des personnes que tu croises et leur direction.
- ☾ La prochaine fois que tu seras dans un magasin à faire les courses, et que tu cherches quelque chose en particulier, essaie de te laisser porter par ton intuition.



## Mudra

### ≡ JNANA MUDRA ≡

*Durée : 2 min.*

**Le Jnana Mudra est souvent associé à la sagesse, la connaissance et l'illumination. En utilisant ce mudra, on cherche à combiner l'énergie individuelle avec l'énergie universelle.**

Il apaise l'esprit, améliore la concentration, et est particulièrement bénéfique pour renforcer l'intuition. En se connectant à cette source profonde de connaissance et de sagesse intérieures, on peut mieux comprendre les signaux subtils et les messages que notre intuition nous envoie. Tu trouveras peut-être que ce mudra ressemble à Chin mudra. Effectivement, la position des doigts est la même, seule l'orientation de la main change : vers le haut pour Jnana Mudra, vers le bas pour Chin mudra.

- ☾ Assieds-toi confortablement, en position de méditation.
- ☾ Étends tous les doigts de ta main.
- ☾ Touche le bout de ton index avec le bout de ton pouce, formant un cercle. Étends les trois autres doigts (majeur, annulaire et auriculaire).
- ☾ Place les deux mains sur les genoux, paumes vers le haut.
- ☾ Ferme les yeux, respire profondément, en te concentrant sur l'énergie circulant à travers ton corps et en éveillant ton sens de l'intuition.

Garde ce mudra pendant 2-3 minutes ou aussi longtemps que tu le souhaites. À renouveler régulièrement pour développer tes capacités intuitives.

# Se Souvenir de ses Rêves

« J'AIMERAIS ME SOUVENIR PLUS DE MES RÊVES ET  
EN TIRER LEURS ENSEIGNEMENTS »

Les rêves sont de fascinantes fenêtres vers notre subconscient, offrant un pouvoir inestimable pour mieux comprendre notre psyché, nos désirs et nos peurs. En plus d'une meilleure connaissance de soi, les rêves peuvent aussi être sources d'inspiration et de créativité infinies.

En général, on compte deux catégories de personnes. Celles qui se souviennent très bien de leurs rêves et celles qui ne se souviennent de rien, comme si elles ne rêvaient pas. Si tu fais plutôt partie de cette seconde catégorie, ou bien que tu aimerais développer encore plus ta capacité à te souvenir de tes rêves, ces prochaines pages sont faites pour toi. Je te propose un exercice de relaxation ainsi qu'une liste d'interprétations des symboles de nos rêves.

## OUTILS





## Relaxation

### SE RAPPELER DE SES RÊVES

- ☾ **Intention** : Chaque soir, avant de te coucher, formule l'intention de te souvenir de tes rêves au réveil. Formule cette intention dans ta tête, puis à voix haute et enfin, écris-là sur un papier.
- ☾ **La pierre des rêves** : Place une pierre d'améthyste sous ton oreiller ou sur ta table de chevet. L'améthyste est la pierre la plus populaire et la plus largement reconnue en lithothérapie pour ses propriétés liées au sommeil et à la mémoire des rêves.
- ☾ **Relaxation au réveil** : Lorsque l'occasion se présente, peut-être le week-end, permets-toi de te réveiller sans alarme, afin de favoriser un réveil naturel. En semaine, choisis un réveil qui ne te fasse pas sursauter afin que ton corps émerge plus sereinement.

Quand tu te réveilles, ne plonge pas tout de suite dans les préoccupations de ta journée, accorde-toi encore quelques instants dans cet état de semi-conscience, entre le rêve et l'éveil. Reste en position allongée et conserve l'état de détente dans lequel ton corps se trouve.

Laisse venir les images, les scènes ou les émotions que tu as pu vivre en rêve. Ne les force pas, mais donne-leurs simplement l'opportunité de refaire surface. Si cela ne marche pas, ne te démotive pas, cela viendra peut-être la prochaine fois. Instaurer cette routine pourra t'aider petit à petit à te souvenir de tes rêves.

Si tu en as l'occasion, discute de tes rêves avec quelqu'un au réveil. Cela t'exercera à suivre la trame d'un rêve, de lui donner de l'importance et de l'ancrer dans ta mémoire.



## Exercice

### DÉCHIFFRER SES RÊVES

Maintenant que tu arrives peut-être plus facilement à te remémorer certains rêves, je te propose une liste de symboles et d'éléments ainsi que leurs interprétations afin de déchiffrer leur présence dans tes rêves.

- ☾ **Voler** : représente l'ascension, l'évasion et la liberté par rapport aux contraintes terrestres. Associé à une émotion positive, il symbolise l'accomplissement, le dépassement de soi et un changement de perspective. Associé à une émotion négative, il peut indiquer une envie d'échapper à une situation ou à des responsabilités.
- ☾ **Chuter** : lié à la perte de contrôle, à l'instabilité et à la vulnérabilité. Associée à une émotion positive, la chute peut symboliser le lâcher-prise et la libération de certaines contraintes. Associée à une émotion plutôt négative, elle indique des peurs, une perte de confiance en soi, ou le sentiment d'échouer ou d'être rejeté.
- ☾ **Les animaux** : représentent des aspects de nous-mêmes ou des qualités que nous associons à ces animaux : nos instincts primaires, nos désirs, nos peurs et nos émotions. Associés à une émotion positive, ils mettent en lumière ces qualités que nous leur associons. Associés à une émotion plutôt négative, ils peuvent représenter des aspects de nous-mêmes que nous rejetons ou des peurs.
- ☾ **Perdre ses dents** : représente un sentiment d'impuissance ou de préoccupations liées à l'apparence. Cela peut indiquer des insécurités, une peur d'être jugé ou des préoccupations sur la santé ou l'âge.
- ☾ **Conduire** : représente notre capacité à avancer. Associé à une émotion positive cela symbolise la maîtrise et l'indépendance. Associé à une émotion négative : des doutes et la peur de perdre le contrôle.





## Les mots de la fin

Nous voilà arrivées à la fin de ce livre, à la fin de cette immersion à travers la puissance de la nuit et de l'énergie Yin.

J'espère que ce voyage intime dans les profondeurs de l'obscurité t'a inspiré de belles idées, donné l'envie d'explorer cette facette de qui tu es.

La **lune** t'a révélé certains de ses secrets en lien avec ta personnalité et les cycles naturels.

La **médecine traditionnelle chinoise** t'a rapprochée du Yin et de l'élément Eau, en contact avec ton intériorité silencieuse et intuitive.

La **slowlife**, au fil de routines, de sorties en nature et de rituels, t'a présenté l'importance de prendre ton temps, d'écouter et d'honorer tes rythmes intérieurs.

Enfin à travers les **problématiques liées au Yin**, tu as exploré l'univers du sommeil, de l'intuition et des rêves dans une vision holistique.

Chaque aspect de la nuit, de l'obscurité et du Yin est un miroir de ta nature profonde, t'invitant à embrasser pleinement ton essence nocturne.

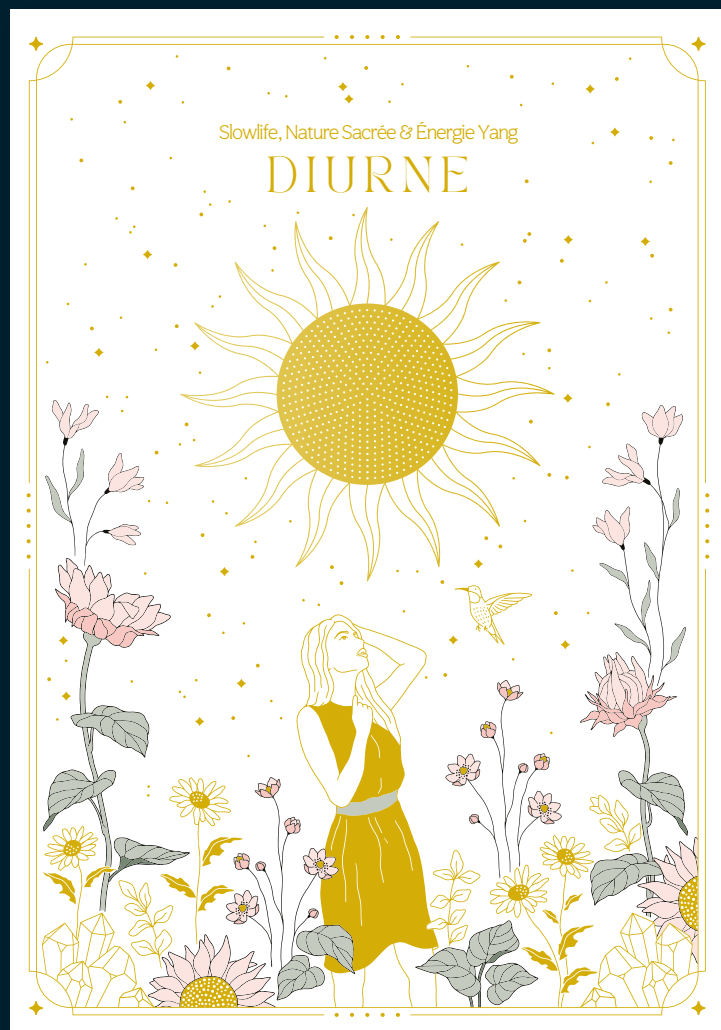
Sans oublier que ton Yin ne peut se créer qu'en harmonie avec ton Yang, que le monde est une question d'équilibre.

Je t'embrasse bien fort.

*Camille*



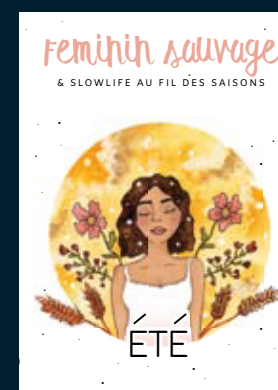
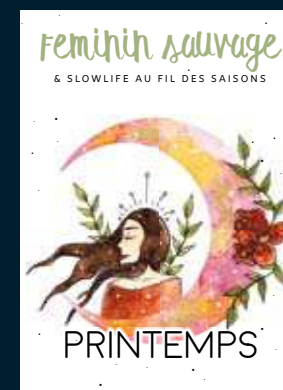
## Pour poursuivre ta lecture



## 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 [soli.me/boutique](https://soli.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](http://dumontdesigngraphique.com)



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



[dumontdesigngraphique.com](http://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](mailto:contact@sloli.me) :)

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

Dépôt légal Novembre 2023

ISBN : 9782490539130

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.

