

Box du printemps

« Eveil et Floraison »

Ce qui se passe à l'extérieur influence notre intérieur...

Cette observation permet de constater que les saisons et leurs incidences énergétiques agissent sur nos sentiments, nos organes, notre peau et nos cheveux.

Nous comprenons alors que lors du passage d'une saison à l'autre, tout notre corps doit s'adapter à un nouveau rythme, à des nouvelles énergies et à des changements de luminosités et de températures. C'est pourquoi, j'ai souhaité créer des boxes de saisons, avec des produits qui vous aideront à vous préparer et à vous harmoniser au mieux avec l'énergie spécifique de la saison.

De même qu'il est anormal de se nourrir toute l'année avec le même type d'aliments, il est important de donner à notre corps des produits formulés en fonction des particularités de chaque saison.

Le PRINTEMPS / Élément BOIS

Après le silence et le repos de l'hiver, nous entrons dans une phase plus active : le printemps apporte avec lui expansion, croissance et lumière. L'énergie monte, entraînant vers le haut la sève nourricière de la végétation, jusqu'à son apogée. Et il en est de même pour notre corps...

Sur le plan physique, c'est un nettoyage du printemps qui s'opère. Nos organes émonctoires (notamment le foie et la vésicule biliaire dont les énergies sont à leur maximum en cette période de l'année) et nos glandes sébacées se libèrent gentiment des toxines accumulées durant la période hivernale. Notre cuir chevelu et notre peau sont sensiblement plus gras.

Sur le plan énergétique et émotionnel, nous ressentons un besoin oppressant de laisser exprimer notre impulsion de vie, notre énergie créatrice, et notre vraie nature qui demande elle aussi à se manifester. Si cette énergie est retenue ou au contraire trop sollicitée, des émotions telle que l'irritabilité, l'impatience, la frustration, la colère pourront se faire ressentir.

J'ai imaginé de ce fait, une box du printemps contenant tout un arsenal thérapeutique de plantes médicinales dépuratives, revitalisantes et équilibrantes, tant au niveau physique qu'émotionnel. Mais également quelques conseils d'hygiène, des rituels et des pierres... Pour que tout notre potentiel de transformation puisse profiter, sans retenue, de cette énergie montante.

Je vous souhaite beaucoup de joie dans la découverte et l'exploration de cette box printanière.

Avec amour,

Tiziana

Index :

<u>Contenu de la box, propriétés et conseils d'utilisation</u>	<u>p.3</u>
<u>Le plan physique</u>	<u>p.3</u>
<u>Le plan subtil</u>	<u>p.5</u>
<u>Hygiène de vie et alimentation</u>	<u>p.7</u>
<u>Ressources / Elément TERRE</u>	<u>p.8</u>
<u>Rituel d'activation</u>	<u>p.8</u>
<u>Rituel de création</u>	<u>p.8</u>
<u>Mantras / Affirmations positives</u>	<u>p.9</u>
<u>Pierres du printemps</u>	<u>p.10</u>

Contenu de la box (dans son intégralité) :

La cure dépurative du printemps

CHF 29.00 / 200 ml

Aux hydrolats de carotte, ledum et romarin à verbénone. Ce mélange agit comme une véritable fontaine de jouvence. Par son effet purificateur, il renouvelle toutes les énergies dans le corps. Dans un premier temps, il agira sur nos organes émonctoires, notamment le foie et la vésicule biliaire, (organes clés du printemps) mais également les reins, le sang et la peau. Il a pour but de les régénérer et de les soutenir dans leurs fonctions dépuratives, tout en stimulant le métabolisme. Mais cette cure agira aussi sur notre sphère psycho-émotionnelle. L'énergie du couple foie/vésicule biliaire, en équilibre, nous aide à retrouver élan, focus et clarté pour concrétiser nos inspirations. Se conserve entre 3 à 6 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

Par voie orale : Verser 1 cuillère à café dans un verre d'eau, 2 à 3 fois par jour, pour environs 20 jours de cure, ou une cuillère à soupe dans un litre d'eau à boire durant la journée.

Huile corporelle régulatrice

CHF 24.00 / 100 ml

Aux huiles végétales de jojoba et de macadamia, ainsi qu'aux huiles essentielles de petitgrains bigarade et citron. Grâce à son action anti-inflammatoire et séborégulatrice, elle convient parfaitement aux peaux normales à grasses et à tendance acnéique. L'application régulière de cette huile, permet aux peaux à problème de se rééquilibrer sur le long terme. Riche en acides gras insaturés, elle pénètre très facilement et ne laisse aucun film gras désagréable. Elle rend à la peau son élasticité, elle sent divinement bon et devient de plus en plus douce et satinée. Les huiles essentielles sélectionnées amèneront une touche de détente et vous confèreront un immense bien-être mental. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Duo d'eaux florales astringentes

CHF 17.00 / 100 ml

Aux hydrolats de sauge officinale et d'eucalyptus globulus, deux alliés incontournables des peaux et des cheveux gras. Ils sont purifiants, antioxydants, équilibrants et revitalisants.

A utiliser matin et soir comme tonique, après le nettoyage de la peau et avant l'application de la crème ou de l'huile de soin. Vaporiser également sur le cuir chevelu mouillé, après le shampoing et frictionner un instant. Se conserve entre 3 et 6 mois, à l'abri de la lumière, au frais et au sec.

Duo sébo-régulateur

CHF 19.00 / 10 ml

Aux huiles essentielles de romarin cineol et de sauge sclérée, Ce duo de choc a été spécialement choisi pour atténuer les effets inesthétiques du gras et pour réguler la production de sébum en excès, tant au niveau de la peau qu'au niveau du cuir chevelu. Agit comme un véritable correcteur de terrain. Se conserve 3 ans, à l'abri de la chaleur et lumière.

Quelques possibilités d'utilisation :

- Environ 30 gouttes dans votre shampoing neutre (contenance 200 ml).
- 2 à 3 gouttes dans votre pot de crème ou huile de soin du visage ou votre masque d'argile.
- Vous pouvez également ajouter 15 à 20 gouttes dans votre crème ou huile corporelle neutre (contenance 100 ml) ainsi que
- 8 gouttes dans votre flacon d'huile capillaire neutre (contenance 50 ml).
- En diffusion pour favoriser la concentration et stimuler la créativité.

Privilégiez toujours des produits naturels. Les huiles essentielles se marient très mal avec les substances chimiques.

Huile capillaire régulatrice**CHF 10.00 / 50 ml**

Aux huiles végétales de jojoba et de noisette riches en acides gras essentiels et en vitamines A et E. A utiliser sur un cuir chevelu qui a tendance à regraisser rapidement. Utilisée sur le long terme, cette huile capillaire permet au cuir chevelu de se rééquilibrer en normalisant sa production de sébum et redonne au cheveux brillance et vitalité. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

Régulièrement, pratiquez un léger massage du cuir chevelu, puis versez l'équivalent d'une cuillère à soupe de ce duo d'huiles végétales et continuer de masser tout doucement. Recouvrez vos cheveux d'une serviette de bain chaude et laissez agir minimum 30 minutes avant le shampoing. De temps à autre, laissez poser plus longtemps (même toute une nuit). Les huiles végétales seront encore plus efficaces si vous ajoutez quelques gouttes de la synergie aux huiles essentielles mentionnée plus haut (Duo sébo-régulateur).

Argile verte naturelle**CHF 5.00 / 70 gr.**

L'argile verte permet d'absorber les excès de sébum et de matifier la peau. Mais elle a également d'autres vertus : elle reminéralise, nettoie, purifie et décongestionne l'épiderme. C'est la routine de beauté idéale et l'argile de choix pour les peaux grasses et acnéiques. Se conserve 2 ans, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

Mélangez un volume d'argile avec un volume équivalent d'eau (ou le duo d'eaux florales astringentes) et appliquez cette pâte épaisse sur votre visage ou sur vos cheveux (surtout au niveau du cuir chevelu). Laissez poser 15 minutes et rincer abondamment. Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez ajouter 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles de romarin cinéol et de sauge sclarée (Duo sébo-régulateur) à ce mélange. Cette routine peut se faire une à deux fois par semaine maximum.

Le plan subtil

Elixir floral « Eveil et Floraison »

CHF 18.00 / 20 ml

La particularité d'un élixir est de nous guider vers un chemin d'auto-guérison émotionnelle. Son essence florale nous aide à voir plus clair à l'intérieur de nous et nous invite à découvrir qui nous sommes réellement. Elle apporte l'énergie positive pour dynamiser notre présent et préparer notre accomplissement futur. Elle nous aide à libérer les croyances, attitudes et schémas de comportements contre-productifs qui empêchent notre évolution spirituelle.

L'élixir floral « Eveil et Floraison » agit sur notre individualité. Il est totalement accordé avec les énergies du foie et de la vésicule biliaire, qui nous invitent à nous poser les questions suivantes : Qui suis-je et quelle est ma place ?

Il va soutenir notre processus d'ouverture du cœur, indispensable à la floraison et nous invite par la même occasion à déposer nos armes pour mettre en lumière notre nature authentique. Par ses propriétés apaisantes et protectrices, il nous aide à nous recentrer, à trouver l'équilibre et à prendre soin de nos parts enfuies et oubliées. Il nous pousse à poser nos fondations dans nos propres voies d'expression. Il nous montre comment trouver notre place dans le monde et y contribuer. Il soutient notre individuation et notre capacité d'expansion. Il nous unit à la nature et à la prise de conscience, nous aidons à faire les choix justes et nécessaires pour notre évolution.

Composition :

Plantes Esprit : Pommier sauvage et aubépine

Plantes alliées : Trèfle rouge, ortie, frêne, pissenlit et bourrache.

Se conserve 3 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

Agiter plusieurs fois le flacon, avant chaque utilisation, afin de dynamiser l'élixir floral.

Par voie orale : Déposez 4 gouttes d'élixir dans un verre d'eau, ou directement sous la langue, **minimum** 4 fois par jour. Pour un travail de fond, il est recommandé de prendre votre élixir de manière **régulière, sur un cycle de 3 semaines.**

Huile rituelle printanière

CHF 26.00 / 30 ml

Cette huile rituelle à l'odeur chaude et épicée, nous fait entrer dans le caractère sacré et vibratoire des plantes qui ont été sélectionnées pour sa réalisation. Toutes nos cellules entrent en résonance avec elles. Elle est indiquée pour le massage de points ou zones spécifiques (chakras, méridiens, points d'acupressure, zones endolories, etc), mais également pour la pratique de vos rituels quotidiens, la méditation, la réflexologie ou toute autre méthode de bien-être visant à nettoyer, activer ou restaurer les énergies.

Propriétés énergétiques : Elle agit sur le chakra du plexus solaire, siège de notre intellect et de notre digestion physique et émotionnelle, mais également sur les méridiens du foie et de la vésicule biliaire qui sont la base de nos énergies purificatrices et transformatrices. Amène de la détente et de la clarté. Active nos capacités d'acceptation et d'intégration. Renforce la confiance en soi et en la vie, purifie et transforme nos pensées, nos croyances, nos émotions.

Propriétés physiques et émotionnelles :

En cas de digestion lourde, ballonnements, nausées, menstruations douloureuses, colère, ressentiment, irritabilité, impatience, sentiment d'impuissance, etc.

Composition :

Huile végétale de jojoba, huiles essentielles d'estragon, basilic exotique, camomille romaine, camomille marocaine, anis étoilé, cardamome, petitgrain bergamote. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

A utiliser à chaque fois que vous vous sentez submergé par les émotions, que vous manquez de centrage, que vous vous sentez stagner dans vos mécanismes mentaux, que vous avez de la difficulté à accepter une situation ou que vous vous sentez rigide et tendu.

Massez le plexus solaire et la paume des mains avec quelques gouttes du mélange. Placez vos mains au niveau du visage et inspirez profondément, plusieurs fois, les yeux fermés. Observez votre respiration, vos émotions et vos pensées. Mettez ensuite la conscience au niveau du nombril et imaginez une sphère jaune lumineuse qui pénètre cet endroit, et qui vous remplit complètement le ventre. Répétez plusieurs fois en silence les mots suivants : Accepter, intégrer, transformer.

Terminez en massant quelques gouttes sur les chevilles (endroit de passage des méridiens du foie et de la vésicule biliaire).

En cas de tensions physiques au niveau abdominal, massez quelques gouttes depuis le nombril, en faisant des cercles toujours plus grands autour de lui. Intégrez dans ce massage le plexus solaire (souvent tendu) et massez également toutes les dorsales situées sous les omoplates. A répéter 1 à 2 fois durant la journée si besoin.

Brume rituelle « Eveil et Floraison »

CHF 20.00 / 30 ml

Cette brume rituelle contient toutes les informations des plantes et minéraux que j'ai choisis pour confectionner ce mélange. Elle nous offre de ce fait tout leur potentiel énergétique. Elle nous accompagne dans nos prises de conscience, nos rituels, nos processus de transformation et de guérison, nos soins énergétiques, etc.

Propriétés énergétiques et émotionnelles :

Elle établit l'harmonie et la communication entre les différents corps subtils (notre champ énergétique) et les chakras. Elle les purifie, les illumine et les pacifie. Sa note pétillante et dynamisante crée une ambiance joyeuse et dissipe les doutes, les hésitations et les idées négatives. Elle chasse ainsi le bavardage et la confusion mentale qui nous empêche d'avancer. Elle nous amène l'équilibre nécessaire pour se concentrer sur le moment présent. Elle renforce notre esprit d'entreprise, notre confiance, notre audace et notre persévérance. Elle soutient notre capacité d'évolution, afin que nos inspirations profondes et nos rêves puissent être réalisés.

Composition : Alcool végétal, hydrolat et huile essentielle d'angélique racine, de marjolaine, saro, sapin géant, fragonia, citron, pamplemousse, mandarine verte, encens d'amazonie, patchouli, élixir floral de pommier sauvage et pierre de cristal de roche. Se conserve 12 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

A pratiquer le matin, au lever, pour activer toutes vos énergies créatrices. Avant de commencer posez votre intention : Cela peut être, par exemple un but, un objectif précis que vous désirez atteindre. Fixez-vous un délai pour le réaliser. Vaporisez dans les mains et autour de vous (vous pouvez également pratiquer un petit massage de l'aura). Humez un instant.

Ce petit rituel dure idéalement 21 jours consécutifs, afin que le corps puisse capter et intégrer l'information transmise par les huiles essentielles.

Nota bene : Toutes les matières premières sont 100% pures et naturelles. Les Hydrolat, les huiles essentielles et élixirs sont issus de plantes sauvages ou de culture biologique. Les huiles végétales sont en outre de 1ère ou de 2^{ème} pression à froid.

Précaution : Effectuez toujours un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 24 heures avant toute utilisation d'huile essentielle ou de produits contenant des huiles essentielles. Respectez toujours les dosages indiqués et la posologie. Par sécurité, n'ôtez jamais la capsule codigoutte des flacons.

Cette box ne convient pas aux femmes enceintes et aux enfants.

* * *

Hygiène de vie et alimentation

C'est le moment idéal pour aller marcher dehors. De mettre votre énergie en mouvement. Privilégiez vos balades dans les jardins, parcs ou forêts. Pratiquez la marche consciente, marchez pieds nus pour stimuler vos zones réflexes et respirez la nature profondément. Ressentez-la fortement en vous. Observez ce vert qui détend et qui harmonise.

C'est également le moment de pratiquer et de favoriser les activités d'étirement des muscles (telles que le Qi Gong, le stretching, le yoga, etc.) et des exercices de respiration qui feront circuler les énergies du foie et de la vésicule biliaire.

Au niveau de l'alimentation, privilégiez les aliments de culture biologique, contenant de la **vitamine A**, qui permettra avant tout l'adaptation de la vision lors des changements de luminosité. Elle sera également bénéfique pour le renouvellement cellulaire de la peau et de la muqueuse, pour la résistance de l'organisme aux infections, pour faciliter l'absorption du fer et pour réguler l'excès de sébum.

Mais aussi tous les **légumes verts** qui représentent la stimulation des énergies du corps vers l'expansion et contribuent à améliorer la fonction digestive, la circulation du sang et à favoriser l'état psychique.

Carotte, poireau, oseille, persil, légumes feuillus verts et jaunes, poivron vert, épinard, pissenlit, cresson, endive, artichaut, radis noir, chou, abricot sec, pruneaux, fruit à pépin.

Et éviter les graisses, les aliments frits, les pâtisseries, les sucreries, l'alcool, la caféine...

Ressources / Élément TERRE

Choisissez un lieu dans la nature où vous pouvez vous recharger et vous allonger sur le sol. Allez dans ce lieu (ou un autre) le plus souvent possible, recevoir votre bain de soleil, pendant 10 minutes en tout cas et sans lunettes de soleil, ni musique dans les oreilles. Mettez simplement l'intention de vous relier à votre corps et au soleil. Accueillez sa force et sa lumière, nécessaires pour votre évolution. Demandez-lui de vous soutenir dans vos projets. Remerciez et exprimez votre gratitude.

Prenez également l'habitude de vous lever avec le soleil et de le regarder se coucher sur la ville, un lac, ou une plaine. C'est une manière simple de revenir dans un équilibre avec le vivant et à une lumière naturelle de qualité.

Si cette ressource n'est pas accessible tous les jours, je vous conseille de vous procurer une pierre solaire et de rayonnement personnel comme la citrine. Elle équilibre les rapports de force, vous permet de gagner confiance et de vous libérer du poids du regard des autres. Elle vous remplit de lumière, de succès et d'abondance.

Rituel d'activation

Préparez un pot avec de la terre et plantez vos graines, en lien avec une plante et déposez clairement vos intentions, avec conscience. Ressentez-les et visualisez-les. Vous pouvez aussi aller en hauteur : choisissez un lieu où planter vos graines. Choisissez un moment où le soleil est encore présent (de préférence au lever ou à son coucher). Faites ensuite brûler une herbe de fumigation telle que le romarin, la lavande ou la sauge, propice à la vision (le sens qui est attribué au printemps en médecine chinoise) pour purifier et éliminer toute forme de négativité. Demandez au soleil de vous soutenir et de faire grandir vos graines. Remerciez. Veillez à prendre soin d'elles durant tout le processus de croissance. Si vous avez choisi d'aller en hauteur, rendez-vous souvent dans ce lieu que vous avez choisi pour semer vos graines.

Rituel de création

Choisissez votre lieu de création : prévoyez pour ça un espace agréable chez vous ou ailleurs et faites-en votre lieu sacré. Créez une atmosphère sereine et harmonieuse : décorez votre pièce de tableaux d'objets et de couleurs inspirantes. Apportez des choses que vous aimez, mettez une musique apaisante, allumez une bougie, etc. Prenez le temps de ressentir cette ambiance et respirez profondément. Vous pouvez également pratiquer une petite méditation si vous en avez l'habitude.

Si à ce stade des pensées négatives vous parasitent, essayez d'identifier ces peurs et observez-les sans les juger... quelques instants. Créez ensuite vos propres affirmations positives venant contrer vos résistances.

Mes affirmations positives sont par exemple :

- Je me détends, je fais de mon mieux. J'ai toutes les ressources en moi pour réussir. Je parviens à tout faire facilement. La vie est belle.

Respirez ensuite calmement, les yeux fermés, votre petit flacon d'huiles essentielles de romarin cinéol et de sauge sclarée, plusieurs fois. Le romarin favorise l'activité et renforce la concentration. La sauge sclarée vous viendra en aide pour amener de l'inspiration et stimuler la créativité.

Voilà, vous êtes prêts ! :)

Mantras / affirmations positives

Les mantras ou affirmations positives sont des phrases « magiques » remplies de belles énergies que nous répétons plusieurs fois pour mieux nous ancrer et nous reconnecter à nos intentions. Ces phrases ont le pouvoir de changer nos états énergétiques est nerveux instantanément. Elles signalent à notre subconscient notre volonté de changer. Elles viennent purifier nos pensées et assouplir les résistances mentales. Elles représentent une source inépuisable d'apprentissages qui nous permet de transformer petit à petit nos conditionnements.

Ces quelques mantras accompagneront à merveille vos rituels et méditations :

- Je m'aime et m'accepte tel que je suis, avec mes qualités, mes faiblesses et mes peurs. Tout est bien.
- A partir d'aujourd'hui je me donne de la valeur, je m'accepte comme je suis, je souhaite le meilleur pour moi, je fais ce qui est juste pour moi, j'exprime ce que je ressens, je me respecte.
- Puisse l'énergie de ces plantes m'aider à exprimer ma vérité. Ma nature authentique s'exprime librement et avec courage en toute circonstance.
- J'accepte cette situation telle qu'elle est, sans vouloir la changer, l'ignorer ou l'embellir. J'intègre à présent cette réalité.
- Je m'ancre dans le « ici et maintenant ». Dans le moment présent tout est clair, tout est limpide, il n'y a que des solutions.
- J'ai en moi la force et la détermination nécessaires pour atteindre et réaliser mes objectifs. J'accède avec aisance à tout mon potentiel.
- Je me libère de mes peurs, je me libère de mes doutes et je prends sereinement la décision de...
- Je me connecte à mon guide intérieur, je me fais confiance et m'ouvre aux changements qui me font grandir. Je prends des décisions qui me sont salutaires, à moi et à ce qui m'entoure.
- Je suis confiant et positif, je libère les pensées qui me parasitent et les transformes en ... (courage, confiance, sérénité, plaisir, etc.).
- Je veux et j'ai confiance en ma capacité à me perfectionner et à évoluer dans mes compétences. C'est le moment de dépasser les limites et d'élargir mon champ d'action.

- J'attire des influences positives. Je choisis des tons de voix et des mots encourageants. Je choisis des activités qui me font grandir. Je choisis des relations qui me font grandir, etc.

N'hésitez pas à créer vos propres affirmations positives ! Voyez grand et large... vos ressources sont infinies !

Pierres du printemps

A considérer comme des petits compagnons de voyage. Elles auront le pouvoir d'équilibrer les énergies, d'apaiser les émotions et les pensées, ainsi qu'amplifier ou améliorer les bonnes vibrations. Le but étant toujours d'y déposer votre intention : qu'est-ce que je veux vraiment ?

Vous pouvez utiliser ces pierres de différentes manières : en les emportant par exemple avec vous durant la journée, en les serrant dans la main pendant une méditation, en guise d'ancrage durant la soirée, ou sur la table de chevet pour accompagner votre sommeil, etc.

Quartz fumé, aventurine verte, agate mousse, crysoptase, cornaline, émeraude, unakite, jaspé rouge, citrine, aigue-marine.

Pierre	Propriétés
Quartz fumé	Détox
Aventurine verte	Clarté. Eloigne la colère Draine le foie et la vésicule biliaire
Agate Mousse	Nouveaux départs
Crysoptase	Faire naître, confiance
Cornaline	Oser être
Émeraude	Croissance et expansion
Unakite	Motivation, Manifestation
Jaspé rouge	Concrétiser
Citrine	Lumière, vitalité, abondance
Aigue-marine	Communiquer, partager