

BOX POWER MAMA

La box « Power Mama » est le fruit d'une belle collaboration entre deux mamans qui ont eu envie de partager leur passion et connaissances dans le domaine du bien-être et les mettre au profit de toutes les supers mamans.

L'idée est de proposer des outils efficaces et faciles d'utilisation dans le quotidien, pour apaiser le stress, se recentrer et se ressourcer, mais également pour accompagner vos pratiques de bien-être telles que le yoga, la respiration consciente ou la méditation.

La box « Power Mama » est composée de produits formulés à base d'huiles essentielles et d'élixirs floraux. Tout est élaboré à la main et 100% naturel. Elle contient un kit de survie 😊 pour mamans fatiguées qui vous aidera à mieux maîtriser votre stress et un kit rituel bien-être pour prendre soin de vous, mettre en place des nouvelles habitudes ... et repartir du bon pied.

En fin de document, vous y trouvez également quelques phrases positives (mantras) et pierres alliées qui viendront si nécessaire vous donner un coup de pouce supplémentaire.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte de cette box.

Namasté,

Tiziana et Tina

Le kit de survie pour mamans fatiguées

Roll-on ZEN

CHF 16.00/ 10 ml

Le roll-on ZEN a une odeur subtile et fruitée. Il se glisse facilement dans la poche et peut être emporté partout avec soi. Dans les périodes émotionnellement difficiles, il nous permet de garder les nerfs solides et nous transmet un sentiment rassurant, de confiance et de sérénité. Il peut être utilisé autant de fois que nécessaire. Une mini pierre de lune, représentation de la féminité a été ajoutée à la synergie pour venir harmoniser nos propres énergies.

Le roll-on est composé d'huile végétale de jojoba, d'huiles essentielles de bois de hôte, de carotte, de camomille romaine, de rosalina, de petitgrain mandarine et d'une pierre de lune. Il se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Liste INCI : Simmondsia californica oil, limonene*, linalool*, geraniol*, citral*, eugenol*, tocopherol (vit. E) – *issu d'huiles essentielles 100% pures et naturelles

Comment l'utiliser ?

Massez quelques gouttes à l'intérieur des poignets et humez un instant. Si les émotions sont fortes, il peut être utilisé en petits massages circulaires sur le plexus solaire. N'hésitez pas à en mettre aussi derrière le lobe des oreilles et sur le cou, en guise de petit parfum naturel. Appliqué sur les tempes et la nuque avant d'aller dormir, il favorisera un sommeil doux et réparateur.

Mantra associé : je me détends, je respire. Tout va bien.

Elixir floral « Force & Douceur »

CHF 18.00/ 20 ml

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

L'élixir floral « Force & Douceur » favorise une meilleure compréhension et communication lorsque les échanges avec notre enfant sont difficiles. Il nous invite à ressentir l'équilibre et l'alignement entre force et douceur, entre souplesse et fermeté. Il soutient la prise de recul, modère l'auto-jugement et crée l'ouverture de l'espace du cœur. Il nous permet d'agir avec calme, conscience et douceur. Il nous aide à nous ancrer dans notre verticalité, à nous sentir solide et nous transmet énergie, force et persévérance pour avancer sur notre chemin. Il nous invite à nous reconnecter à notre propre intuition et à la suivre avec confiance et aisance.

Il est composé d'eau purifiée et dynamisée, d'alcool bio pour sa conservation et d'infusion de fleurs solarisées : achillée millefeuille, chêne, tilleuls, camomille matricaire, plumbago, pin sylvestre. Se conserve 3 à 6 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

Comment l'utiliser ?

Agitez plusieurs fois le flacon, avant chaque utilisation, afin de dynamiser l'élixir. Il s'utilise par voie orale. Déposez 3 à 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**.

Mantra associé : Je suis en mesure d'avoir une relation saine et équilibrée.

Diffusion « Retour au calme »

CHF 16.00 / 10 ml

La diffusion « Retour au calme » est une synergie d'huiles essentielles qui crée instantanément une atmosphère légère, détendue et agréable. Son parfum donne une sensation de fraîcheur et d'innocence. Elle invite au calme et à l'écoute de soi. C'est LA diffusion idéale pour les mamans qui courent après le temps et qui ont le sentiment d'être constamment sous pression. Les huiles essentielles utilisées nous aident à évacuer notre charge mentale et à prendre du recul face aux tracas quotidiens. De plus, sa teneur en monoterpènes élevée fait de cette diffusion un super désinfectant atmosphérique.

Cette diffusion est composée d'huiles essentielles d'orange douce, de bergamote, de mandarine verte et d'eucalyptus staigeriana. Elle se conserve entre 2 à 3 ans, à l'abri de la chaleur et lumière.

Liste INCI : Citral, limonène, terpinolène, linalool – issu d'huiles essentielles 100% pures et naturelles

Comment l'utiliser ?

Au besoin, diffusez quelques gouttes de la synergie pendant 15 à 20 minutes. Elle peut par exemple être diffusée en soirée après une journée contraignante, avant de méditer pour nous aider à mieux retrouver notre centre ou en guise de routine du soir consciente pour préparer notre corps au sommeil. N'oubliez pas de bien aérer la pièce après, pour ne pas saturer l'air ambiant. Cette synergie peut également être respirée à même le flacon, ou en déposant quelques gouttes sur un mouchoir : minimum 1 à 2 minutes, les yeux fermés pour faire redescendre l'activité cérébrale.

Mantra associé : Je choisis de mettre mon esprit au repos. Je suis centrée, calme et équilibrée.

Le kit rituel bien-être

Huile rituelle « Vitalité »

CHF 18.00 / 20 ml

Cette huile rituelle à l'odeur douce, à la fois fraîche et fleurie, 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 les chakras du cœur et du thymus, sièges de notre intelligence émotionnelle et de notre système immunitaire, mais également sur le méridien du poumon qui tel un bouclier, nous protège des agressions externes.

Par son application régulière, elle amène de la vitalité, de la confiance et de la gratitude, peu importe les circonstances extérieures. Elle active nos capacités à ressentir les choses avec plus de sagesse et de recul. Elle renforce nos capacités à se régénérer, à être complètement ancré dans le moment présent et à entretenir des relations de qualité. Elle adoucit le cœur et ouvre à la joie, au partage et à l'amour. Elle rétablit et fait circuler l'énergie dans tous les méridiens.

Propriétés physiques et émotionnelles :

En cas de fatigue constante, d'incapacité à se régénérer, de système immunitaire fragile, de résistance aux choses et aux changements, de stagnation, de surprotection, de manque de confiance et de constance, de tristesse.

L'huile rituelle est composée d'huiles végétales de jojoba et de cumin noir, d'huiles essentielles de cardamome, de fragonia, de marjolaine, de thym doux linalol, d'encens oliban, de mélisse et d'épinette noire. Elle se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Liste INCI : Simmondsia californica oil, nigella sativa oil, limonene*, linalool*, geraniol*, eugenol*, citral*, citronellol*, tocopherol (Vit. E) - *issu d'huiles essentielles 100% pures et naturelles

Comment l'utiliser ?

Le matin au lever, massez quelques gouttes du mélange à l'intérieur des coudes pour activer les méridiens du cœur et du poumon ainsi que sur la zone du thorax, où se situent les chakras du cœur et du thymus. Massez également quelques instants les glandes surrénales qui sont des glandes endocrines jouant un rôle important dans la production d'énergie et de la vitalité.

Frottez quelques gouttes dans la paume de vos mains, placez-les au niveau du visage et respirez profondément, plusieurs fois, les yeux fermés.

Observez quelques minutes votre respiration, vos émotions et vos pensées. Tout calmement et sans jugement. Tapotez ensuite du bout des doigts le thymus et répétez plusieurs fois en silence et en souriant les mots suivants : activer, revitaliser, régénérer.

Terminer en posant quelques instants votre main gauche sur votre cœur et la main droite sur votre nombril, en pleine conscience. Vous pouvez accompagner ce rituel par une visualisation bienveillante ou une méditation ciblée. Honorer ce moment et remerciez-vous d'avoir pris le temps de le faire. La gratitude est une valeur très bénéfique pour le chakra du cœur.

En cas de tristesse, de mélancolie, de déprime, d'oppression au niveau du cœur, massez également quelques gouttes de la synergie entre les omoplates. Vous pouvez répéter ce rituel encore une à deux fois dans la journée.

Mantra associé : Je m'ouvre à l'amour et à la joie que je donne et que je reçois librement.

Brume rituelle « Recharge »

CHF 20.00 / 30 ml

Cette brume rituelle contient toutes les informations des plantes et minéraux choisis pour confectionner ce mélange. Elle nous offre de ce fait tout leur potentiel énergétique. Accompagnée d'étirements et de quelques respirations profondes, elle permet de dégager la zone des poumons, du thorax et de se régénérer. Elle renforce ainsi l'endurance, la respiration et le souffle... et nous aide à faire circuler le prana, le qi dans tout notre corps.

Elle nous accompagne parfaitement durant nos pratiques de bien-être telles que le yoga, le Qi Gong, le tai-chi et nos exercices de respiration.

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 recharge. Elle leur transmet joie et légèreté. Elle agit comme un véritable chargeur de batterie immunitaire, énergétique et psychique. Son parfum frais et fleuri nous apporte concentration, centrage et soutien durant nos processus d'apprentissage. Il nous rend amoureux de la vie et nous invite à laisser partir tout ce qui n'a pas lieu d'être.

Cette brume rituelle est composée d'alcool végétal pour sa conservation, d'eau purifiée et dynamisée, d'huiles essentielles d'élemi, d'épinette bleue, de pruche, de rosalina, d'encens sacré, de sapin pectiné, d'eucalyptus radié et de sapin blanc. Le tout accompagné d'une pierre de cristal de roche qui vient amplifier les énergies des huiles essentielles. Il se conserve 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

Liste INCI : Alcool végétal à 96%, aqua, limonene*, linalool*, geraniol*, citronello*, farnesol*, citral* - issu d'huiles essentielles 100% pures et naturelles.

Comment l'utiliser ?

Vaporisez autour de vous et dans la pièce. Imaginez d'être entourée par une sphère lumineuse turquoise nourricière et régénérante. Posez vos intentions avant de débiter votre pratique de bien-être et citez un mantra bienfaisant tel que :

- Je choisis d'activer toutes mes ressources pour atteindre mon plein potentiel de régénération (de vitalité, d'apprentissage, de concentration, etc.)

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

Précautions : Effectuez toujours un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 24 heures avant toute utilisation des produits. Si aucune réaction ne se fait sentir, vous pouvez utiliser la préparation sans problème. Respectez toujours les dosages indiqués et la posologie. Ne pas ingérer, évitez tout contact direct avec les yeux et tenir hors de portée des enfants.

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 telle que je suis, avec mes qualités, mes faiblesses et mes peurs. Je suis pleine d'amour et de reconnaissance quoi que je fasse.
- J'ai en moi la force et la détermination nécessaires pour faire face à cette situation. J'accède avec aisance à mon propre pouvoir.
- Je me connecte à mon guide intérieur, je me fais confiance.
- Je suis confiante et positive, je libère les pensées et émotions qui me parasitent et les transformes en amour.
- Je veux et j'ai confiance en ma capacité à lâcher. C'est le moment de prendre soin de moi. Je me place au cœur de mes priorités.
- Je mets le temps sur pause. Je m'arrête pour respirer, contempler un paysage, apprécier l'instant, savourer mon café matinal, faire une activité que j'aime, etc. en pleine conscience.
- 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 alliées

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.

L'améthyste pour mettre l'esprit au repos et se recharger, **le quartz rose** pour s'ouvrir à l'amour, **le péridot** qui nous fait prendre conscience de notre valeur, **l'aventurine verte** pour restaurer l'équilibre et apaiser la frustration, **la pierre de sang** pour revitaliser le système immunitaire, **la fluorite verte** pour la confiance, la clarté d'esprit et le sens de l'organisation. **L'émeraude** pour renforcer les relations, la patience et pour la nécessité de prendre du recul. **Le jade**, pour l'intuition, la sérénité de l'esprit et la joie.