

## Box de l'automne – Intuition & Vérité

Ce qui se passe à l'extérieur influence notre intérieur... Ceci permet de constater que les saisons et leurs incidences énergétiques agissent sur nos états d'âmes, 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.

### L'automne – Élément Métal

Après cette période d'activité et d'expansion propice à l'été, l'automne est une saison de retrait et d'intériorisation. L'énergie montante (Yang) arrivée à son apogée et enfin stabilisée pour redescendre gentiment et laisser place à une énergie plus subtile et profonde : l'énergie Yin. La nature a entamé son mouvement vers l'intérieur. La lumière se retire, les feuilles se dessèchent et tombent apportant à la terre tous les nutriments et minéraux nécessaires pour le futur cycle à venir. Les animaux commencent à stocker les récoltes et chercher un endroit chaleureux et sécurisé pour passer l'hiver.

Et il en est de même pour notre corps...

**Sur le plan physique**, le climat étant moins clément et la luminosité moins présente, la fatigue, la baisse du tonus et du moral sont au rendez-vous. La peau et les cheveux sont plus secs et une tendance à la chute de cheveux est plus présente. Le froid et le vent pénétrant par le haut du corps peuvent venir affaiblir le système défensif des poumons et affecter notre cage thoracique : refroidissements, maux de gorge, asthme, toux, céphalées, etc. Le haut du dos, la nuque et les épaules en sont aussi impactés. D'où l'importance de bien se couvrir et de boire chaud.

**Sur le plan énergétique et émotionnel**, l'automne nous invite à ralentir et à se tourner vers l'intérieur pour des moments plus intimes. L'envie de solitude et de se reconnecter à soi et aux siens est plus présente. Cette intériorité nous permet d'entamer tout en douceur un retour aux sources pour trouver réponses à nos questionnements. C'est le moment de faire le bilan sur tout ce qui a été semé pour mieux se repositionner dans la vie. Si cette énergie est bloquée ou en excès, nous pouvons ressentir des symptômes tels que : tristesse, chagrin, perte de motivation et de joie, idées noires, introversion, inflexibilité, anxiété, agressivité, etc.

J'ai imaginé de ce fait, une box de l'été contenant tout un arsenal thérapeutique de plantes tonifiantes, respiratoires 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 automnale.

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

Avec conscience et beaucoup d'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.4</u>
<u>Lieux de vie</u>	<u>p.7</u>
<u>Hygiène de vie et alimentation</u>	<u>p.8</u>
<u>Ressources et rituels</u>	<u>p.8</u>
<u>Mantras / Affirmations positives</u>	<u>p.9</u>
<u>Pierres de l'automne</u>	<u>p.10</u>

## Contenu de la box (dans son intégralité)

### Le plan physique

#### La cure d'automne

CHF 30.00 / 200 ml

Aux hydrolats de cannelle écorce, pin sylvestre, bergamote et ginbembre. Cette cure vient rechauffer, revitaliser et revigorer le corps et l'esprit, tout en renforçant délicatement le système immunitaire. Elle vous aidera de ce fait à garder le tonus, le moral et la vitalité pour se préparer aux temps plus sombres et froids. Se conserve entre 3 à 6 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

#### Comment l'utiliser ?

Par voie orale : Verser une cuillère à café dans un verre d'eau chaude à raison de 3 fois par jour ou une cuillère à soupe dans un litre d'eau (de préférence chaude), à boire durant la journée. Durée : environs 20 jours.

#### Huile corporelle hydratante et nourrissante

CHF 26.00 / 100 ml

Aux huiles végétales d'avocat, d'argan et d'onagre, ainsi qu'aux huiles essentielles de lavande vraie, géranium bourbon, ylang ylang, petitgrain citron et katafray. L'application régulière de cette huile corporelle favorise la bonne hydratation et la régénération des tissus. Idéale pour nourrir votre peau en profondeur et retarder les effets du vieillissement. Grâce aux principes actifs des huiles essentielles choisies, tout le système nerveux en sera en outre vivifié. Une vraie pépite pour le moral. Riche en acides gras insaturés, elle pénètre très facilement et ne laisse aucun film gras désagréable. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

#### Comment l'utiliser ?

Utiliser quotidiennement après la douche, 1 à 2 fois par jour. Recommandée pour les peaux sèches et/ou matures.

#### Eau florale revitalisante

CHF 17.00 / 100 ml

A l'hydrolat d'ylang ylang, un allié incontournable des peaux, du cuir chevelu et cheveux secs et dévitalisés. Les propriétés de cette plante entrent en profondeur dans les tissus. Elle les hydrate, les nourrit, les protège et les revitalise.

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.

**Le petit plus :** Vaporiser autour de soi après une journée de travail intense ou directement sur le corps (Bodysplash). Rien de mieux pour se détendre et débrancher un mental trop présent.

#### Duo régénérant

CHF 10.-- / 5 ml

Aux huiles essentielles de lavande vraie et d'ylang ylang. Cette combo a été spécialement choisie pour purifier, nourrir, régénérer et réparer la peau sèche en profondeur. Agit comme un véritable correcteur de terrain et en prévention de la chute de cheveux. 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 ainsi que dans votre masque d'argile.
- Vous pouvez également ajouter 15 à 20 gouttes dans votre crème ou huile corporelle neutre (contenance 100 ml) ainsi que
- Environ 8 gouttes dans votre flacon d'huile capillaire neutre (contenance 50 ml)
- Quelques gouttes dans du sel marin (pour un bain de pieds par exemple)
- En diffusion pour un moment de plaisir et de relaxation profonde.

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

### Le plan subtil

#### Elixir floral – Intuition & Vérité

CHF 19.00 / 20 ml

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

Entre accueil et lâcher prise, l'élixir floral « Intuition et Vérité » nous invite à rétablir l'équilibre à l'intérieur de nous et dans notre vie pour plus de justesse. Il nous guide et nous ouvre à la source, en activant notre souffle de vie. Cette énergie vitale qui vibre en nous, et qui nous permet de grandir et de nous élever avec foi et confiance vers la lumière, peu importe les circonstances extérieures. Relié aux chakras racine et sacré, il transmet un sentiment de sécurité et de courage pour nous aider à embrasser nos parts d'ombres et revenir à chaque fois à notre centre, grâce à des temps de retrait et d'introspection réguliers. C'est ainsi que nous développons notre meilleur ancrage et que nous harmonisons nos énergies féminines (yin) et masculines (yang). Il est désormais temps de lâcher les doutes et les croyances limitantes, pour ouvrir notre propre voie/voix...

Il est totalement en résonance avec les énergies du **poumon** et du **gros intestin**, organes de l'automne en médecine chinoise, qui nous invitent à honorer nos richesses, à se sentir digne et à laisser partir tout ce qui ne résonne plus avec notre vérité. Il nous invite à faire le tri, qu'est-ce que je garde et qu'est-ce que je lâche ?

Il est composé d'eau purifiée et dynamisée, d'alcool bio pour sa conservation, d'infusion de fleurs solarisées et d'hydrolats. Plantes alliées : Vigne, lierre, carotte sauvage, châtaigner, noyer et lavande vraie. Il 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'éllixir floral. Il se prend par voie orale. Déposez 3 à 4 gouttes d'éllixir dans un verre d'eau, ou directement sous la langue, **minimum** 3 à 4 fois par jour. Pour un travail de fond, il est recommandé de prendre votre éllixir de manière **régulière et en conscience, sur un cycle de 3 semaines.**

- Affirmation : Je suis digne de mes richesses et je me dégage avec joie des liens du passé.

### Huile rituelle - Evolution

CHF 21.00 / 20 ml

Cette huile rituelle au parfum frais et stimulant 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, du thymus et de la gorge, carrefours entre le corps et l'esprit, ils sont les sièges de notre évolution émotionnelle et spirituelle, et de notre vitalité. Mais également sur les méridiens du poumon et gros intestin (organes de l'automne), qui nous permettent d'embrasser la vie avec toutes ses facettes et de libérer tout ce qui ne contribue pas à la préserver.

Par son application régulière, elle amène de l'espace, du courage et de la force vitale dans le corps. Elle active nos capacités à laisser aller tout attachement (et tout contrôle), afin d'appréhender les choses telles qu'elles sont. Elle renforce nos capacités à se régénérer et à entretenir nos relations de manière plus libres et sereines. Elle active le Prana/Qi des poumons ; maître des souffles et de la circulation énergétique. Ainsi, elle élève votre taux vibratoire, elle stimule le système immunitaire et fait circuler l'énergie dans tout l'organisme.

### Propriétés physiques et émotionnelles :

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

L'huile rituelle est composée d'huiles végétales de jojoba et de cumin noir, d'huiles essentielles de d'épinette noire, de niaouli, de thym linalol, de sapin pectiné, de pruche, de lavande vraie, de magnolia, de laurier noble, d'encens oliban, d'élémi, de basilic tulsî et de nard indien. 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, faites quelques rotations de la tête et massez quelques gouttes du mélange sur la zone du cou et du thymus, le creux du cou, la nuque et les cervicales. Massez également quelques instants l'intérieur des bras (lieu de passage des méridiens du cœur et du poumon) et les glandes surrénales qui sont des glandes endocrines jouant un rôle important dans le maintien 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.

Mettez votre attention sur le souffle, dans son va et vient naturel. Cherchez à équilibrer les temps de l'inspire et de l'expire. Un rythme respiratoire lent et régulier module la circulation énergétique dans les méridiens. Considérez ensuite chaque expire comme un lâcher-prise. Vous pouvez même émettre le son du soupir. Si une émotion monte (avec tous les symptômes qu'elle comporte), inspirez-la complètement (accueillez-la avec confiance) et expirez-la avec la même intensité en toute conscience, sans rien retenir... laissez-la venir et ressortir. Dans ce va et vient constant, il n'y a aucun contrôle. Il y a juste du mouvement et de l'accompagnement. Regardez-la circuler sans vous laisser impressionner, vous verrez qu'elle finira par s'apaiser et se dissoudre d'elle-même.

**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 fois dans la journée.

**Mantra associé** : Entre ombre et lumière, mon équilibre s'installe, ma voie/voix se crée.

### **Brume rituelle – Intuition & Vérité**

**CHF 21.00 / 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 active et les régénère. Avec son parfum enveloppant et sécurisant, elle amène immédiatement un sentiment de paix, de stabilité et de calme intérieur. Elle nous aide à retrouver notre centre pour mieux observer nos pensées, nos émotions et nos ressentis. Par son utilisation régulière, nous créons cet espace de sécurité nécessaire pour que les choses que nous désirons transformer puissent évoluer sans craintes. Elle nous sera d'un grand soutien pour ancrer notre conviction spirituelle dans notre quotidien et favoriser ainsi l'alignement du corps, du cœur et de l'esprit.

Cette brume est composée d'alcool végétal pour sa conservation, d'eau purifiée et dynamisée, d'huiles essentielles de nard indien, bois de santal, myrrhe, élémi, laurier noble, encens indien, coriandre, bergamote, orange douce, mandarine rouge et d'un bébé cristal de roche qui vient dynamiser la synergie. Elle se conserve 12 mois, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### **Comment l'utiliser ?**

Vaporisez dans les mains et autour de vous. Faites un massage aurique et imaginez une lumière bleue qui vous enveloppe de toute sa protection. Observez le va et vient de votre respiration avec la conscience au niveau du cou. Réveillez ensuite votre voix avec le mantra HAM qui active le chakra du cou. Chantez-le à voix haute à chaque expiration pendant quelques minutes. Notez ensuite sur une feuille en papier une chose que vous désirez communiquer, mais qui vous fait peur. Par exemple, vous désirez une augmentation de salaire, mais vous n'avez pas le courage de le demander. Formulez-la ensuite à haute voix devant le miroir et observez la résonance. Pratiquez cet exercice sur plusieurs jours.

**Affirmation** : Je prends rendez-vous avec moi-même. J'écoute et verbalise mes besoins.

**Nota bene** : Toutes les matières premières sont 100% pures et naturelles. Les hydrolats, les huiles essentielles et les élixirs sont issus de plantes sauvages ou de culture biologique. Les huiles végétales sont en outre de 1<sup>ère</sup> ou de 2<sup>ème</sup> 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.

### **Lieux de vie**

#### **Synergie - Premiers brouillards**

**CHF 19.-- / 10 ml**

A l'odeur pétillante et énergisante, cette synergie dissipe les énergies denses et augmente immédiatement la lumière et le seuil vibratoire dans vos pièces à vivre. Elle purifie, vivifie et dynamise l'atmosphère. Elle chasse les idées noires pour laisser place à une ambiance détendue et agréable. Diffuser 30 minutes, avec l'aide d'un diffuseur à huiles essentielles, dans les pièces à vivre plusieurs fois dans la journée.

**Composition** : huiles essentielles 100% pures et naturelles de poivre noir, pruche, sapin pectiné, encens oliban, bergamote, litsée citronnée, orange douce. Se conserve deux à trois ans à l'abri de la chaleur et lumière.

#### **Spray d'ambiance - Premiers brouillards**

**CHF 18.— / 50 ml**

Ce spray à l'odeur pétillante et énergisante, dissipe les énergies denses et augmente immédiatement la lumière et le seuil vibratoire dans vos pièces à vivre. Elle purifie, vivifie et dynamise l'atmosphère. Elle chasse les idées noires pour laisser place à une ambiance détendue et agréable. Secouer avant emploi et vaporiser dans les pièces à vivre, plusieurs fois dans la journée.

**Composition** : Alcool végétal à 96%, acqua, huiles essentielles 100% pures et naturelles de poivre noir, pruche, sapin pectiné, encens oliban, bergamote, litsea citronnée, orange douce. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture.

## **Hygiène de vie et alimentation**

L'automne est une saison de transition douce. On se prépare donc en douceur à rentrer chez soi, pour des moments plus intimes et introspectifs. Nos envies se tournent de plus en plus vers le foyer. On profite de l'énergie descendante pour ralentir et freiner la cadence. On a envie de chaleur, on allume des bougies, on bouquine, on se laisse glisser sous un plaid, on boit des tisanes ... bref, vous l'aurez compris, c'est le moment idéal pour prendre soin de soi.

Ne vous privez pas de ce changement de rythme, profitez de cette nouvelle cadence pour mettre en place des rituels bien-être et (ré)instaurer des bonnes habitudes. Des activités comme le yoga, la méditation, la respiration et des marches en nature sont bénéfiques pour vous aider à poser votre attention et vous recentrer. Pensez également à vous faire masser. En automne les massages s'avèrent très bénéfiques pour renforcer tout l'organisme et amener de la chaleur et du soin à notre corps.

L'automne c'est aussi se laisser aller aux plaisirs propres de cette saison : cueillir des champignons, jouer avec les feuilles, se régaler de raisins, ramasser les dernières noix, et s'en mettre plein les yeux avec les couleurs pourpres et dorées que les arbres et la luminosité nous offrent.

N'oubliez pas de bouger pour faire circuler les énergies. Pratiquez la respiration consciente et une activité physique régulière pour maintenir un bon équilibre à l'intérieur de votre corps et favoriser l'humeur. 15 à 30 minutes par jour sont déjà suffisantes pour développer des pensées positives et garder un bon tonus. Pratiquez également des activités courtes : monter les escaliers, jouer avec vos enfants, déplacez-vous à pied ou à vélo pour vos trajets quotidiens, jardinez, etc. Couchez-vous également plus tôt et réveillez-vous plus tôt pour vous harmoniser avec le rythme de la rentrée.

Au niveau de l'alimentation, privilégiez une nourriture piquante, plutôt chaude et humide pour stimuler et renforcer l'organisme, mais aussi pour faciliter la digestion et préserver les liquides à l'intérieur du corps.

Quelques aliments conseillés : millet, pêche, poireau, piment, gingembre, moutarde, navet, radis, radis noir, fenouil, avoine, ciboulette, coriandre, clou de girofle, poivre, basilic, ail, cannelle, menthe, oignon cru, etc.

Préférez les aliments de saison qui sont mis à votre disposition, cuits à la vapeur ou à l'étouffée. La cuisson lente et prolongée rendra les aliments plus digestes.

Réduisez les aliments crus et froids, les boissons froides qui privent l'intestin de leur chaleur et entraînent des dérangements intestinaux. Evitez les farines cuites qui ont un pouvoir asséchant pour l'intestin, ainsi que les fritures, les graisses, les laitages et les fromages qui sont une grande source de production de déchets et de mucus.

## **Ressources et rituels**

Dans une société en constante évolution et de plus en plus hyperactive, le stress, l'anxiété, l'agitation et la fatigue sont de plus en plus présents. De ce fait, l'ancrage devient une pratique essentielle pour garder notre équilibre. Le rituel proposé vous permettra de vous reconnecter à la terre et vous relier à la source de toute chose.

Choisissez un endroit calme, dans la nature. Restez debout les pieds bien ancrés au sol et respirez profondément les yeux fermés. Initialement, ressentez la qualité de l'air et de l'énergie que cet endroit vous amène. Vous pouvez aussi ouvrir les yeux, afin de profiter des tous les éléments présents et de vous imprégner de leur énergie. Ressentez ensuite votre appui et stabilité sur le sol. Ressentez votre ancrage, votre verticalité, votre lien à la terre et à vos racines. Respirez en conscience et profondément plusieurs fois, jusqu'à ressentir cette énergie de vie circuler dans votre corps. Savourez ce moment. Remerciez et exprimez votre gratitude.

### **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'apprentissage qui nous permet de transformer petit à petit nos conditionnements.

### Ces quelques mantras accompagneront à merveille vos rituels et méditations de l'automne :

- Je suis centré.e, calme et équilibré.e
- Je sens en moi force et courage
- Je fais confiance à ma boussole intérieure
- Il est sans danger pour moi de grandir
- Je peux gérer tout ce que je crée
- Je suis clair.e dans ma communication avec la vie
- Avec amour je crée ma propre réalité
- J'accepte désormais ce qui est bon pour moi
- Je consens à lâcher prise et j'autorise la douceur emplir ma vie
- J'abandonne toutes mes idées limitatives
- Je chemine sur les hauteurs de ma lumière

### **Pierres de l'automne**

Certaines pierres accompagneront parfaitement cette saison riche en célébrations et en lumière.

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.

**Le cristal de roche** pour élever ses énergies et développer son intuition, **l'améthyste** pour faire de sa sensibilité sa meilleure alliée, **la citrine** pour cultiver la joie de vivre, **la turquoise** pour reprendre les rênes de sa vie et pour une communication pleine d'assurance, **la tourmaline** pour chasser les idées noires et accéder à sa propre lumière, **la rhodonite** pour l'équilibre intérieur.