

## **Box de l'été**

### **« Rayonnement & Maturité »**

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, nos cheveux, etc.

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'été - Élément FEU**

Après cette période de croissance propre au printemps, place à l'été qui est la saison de la prospérité, de l'abondance et de la plénitude. Bénéfique pour la nature, la température augmente, la terre se réchauffe et la végétation prolifère. La chaleur est l'énergie principale de l'été, saison la plus yang de l'année, et il en est de même pour notre corps...

**Sur le plan physique**, c'est la saison où notre organisme est le plus actif, nous rendant ainsi plus vif et spontané. La chaleur externe augmente notre chaleur interne, ce qui peut provoquer des troubles cardiovasculaires, des rougeurs cutanées et toute sorte d'inflammation. Elle se répercute sur les vaisseaux sanguins, le rythme cardiaque et sur le cœur (organe clé de l'été en médecine chinoise) ... mais également sur tous les autres fluides tels que la lymphe, la transpiration et les liquides organiques.

**Sur le plan énergétique et émotionnel**, l'été nous conduit à l'extériorisation et à la maturité émotionnelle. Il nous invite à faire circuler nos émotions comme catalyseur dans nos vies. Nous faisons ainsi l'expérience d'une expression plus authentique, plus responsable et plus juste. Notre énergie étant dirigée vers l'extérieur, nous ressentons le besoin de nous connecter à la nature et aux autres. Nous avons envie de tisser des liens, nous nous ouvrons au partage, à la générosité, à l'écoute et au pardon (méridien du cœur en activité). Si cette énergie est bloquée ou au contraire en excès, nous nous sentirons dominés par les émotions et les passions : hypersensibilité, débordement émotionnel, euphorie, réactivité, agressivité, agitation, excitation, palpitations, insomnie, etc.

J'ai imaginé de ce fait, une box de l'été contenant tout un arsenal thérapeutique de plantes rafraichissantes, circulatoires et apaisantes, 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 estivale.

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

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 - Elément EAU</u>	<u>p.9</u>
<u>Mantras / Affirmations positives</u>	<u>p.9</u>
<u>Pierres de l'été</u>	<u>p.10</u>

## Contenu de la box (dans son intégralité)

### Le plan physique

#### La cure d'été « Jambes légères »

CHF 30.00 / 200 ml

Aux hydrolats de cassis, d'immortelle, de cyprès et de cèdre de l'atlas qui sont reconnus pour leurs propriétés diurétiques, circulatoire et décongestionnantes, tant au niveau veineux que lymphatique. Cette cure d'été va renforcer, activer et soutenir tout notre système interne : métabolique, lymphatique et circulatoire, ce qui va nous aider à traverser la saison chaude sans problème. Se conserve entre 3 à 6 mois, à l'abri de la chaleur et lumière.

#### Comment l'utiliser ?

Par voie orale : Verser une à deux cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire durant la journée. Durée recommandée min. 2 bouteilles. **Ne pas utiliser en cas de mastose et de cancer hormonodépendant.**

#### Huile corporelle rafraichissante et circulatoire

CHF 24.00 / 100 ml

Aux huiles végétales de pépin de raisin et de macadamia, ainsi qu'aux huiles essentielles de menthe poivrée, genévrier commun, géranium rosat et patchouli. L'application régulière de cette huile corporelle favorise une bonne circulation interne. Elle est très indiquée quand il fait chaud et que nos jambes sont lourdes et gonflées. Riche en acides gras insaturés, elle pénètre très facilement et ne laisse aucun film gras désagréable. L'huile végétale de pépin de raisin et l'huile essentielle de menthe poivrée ont été choisies pour garantir une touche de fraîcheur très appréciée durant l'été. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

#### Comment l'utiliser ?

En massage des jambes, de bas en haut et en mouvements circulaires, 1-2 fois par jour.

#### Eau florale apaisante

CHF 17.00 / 100 ml

A l'hydrolat de rose de Damas, un allié incontournable des peaux et du cuir chevelu sensibles et irrités. Elle est rafraichissante, apaisante et purifiante au niveau de la microcirculation.

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 :** Vaporisez tout votre corps en cas de grosse chaleur ou de coups de soleil (Bodysplash)!

#### Duo apaisant

CHF 10.-- / 5 ml

Aux huiles essentielles de lavande vraie et de menthe poivrée. Cette combo a été spécialement choisie pour stimuler la microcirculation, tant au niveau de la peau qu'au niveau du cuir chevelu et apaiser ainsi le « feu » de l'été : rougeurs, démangeaisons et prurits. 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 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 rafraîchir l'atmosphère.

**Le petit plus :** Peut aussi être utilisé en cas de :

- Maux de tête, 2 à 3 gouttes sur les tempes, le front et les cervicales,
- Tensions de la nuque et des cervicales, ainsi que
- Quelques gouttes en cas de coups de soleil et de piqûres de moustiques
- A respirer à même le flacon en cas de maux du voyage.

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

### Le plan subtil

#### **Elixir floral « Rayonnement et Maturité »**

**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 nous aide à libérer les croyances, attitudes et schémas de comportements contre-productifs qui empêchent notre évolution spirituelle.

L'élixir floral « Rayonnement et Maturité » nous rappelle qu'en toute expérience, nous pouvons nous autoriser à apprendre avec joie, faisant de la vie une source d'émerveillement et d'exploration constante. Tout est processus, tout est cyclicité ! Les élixirs sélectionnés renforcent notre foi, notre confiance et notre réceptivité, pour nous permettre ainsi de cultiver à chaque instant une relation heureuse et harmonieuse avec la vie... nous incitant à voir les choses sous l'angle de l'amour et à honorer toute sagesse acquise de cet apprentissage sans fin.

Il est totalement en résonance avec les énergies du cœur et de l'intestin grêle, qui nous invitent à nous poser la question suivante : « *Qu'est-ce que j'emporte avec moi dans cette expérience* » ? Car il n'y a pas de vraie guérison sans prise de recul, changement de perspective et ouverture du cœur.

Il est composé d'eau purifiée et dynamisée, d'alcool bio pour sa conservation et d'infusion de fleurs solarisées. Plantes alliées : achillée millefeuille, camomille bleue matricaire, chêne, sureau noir, rose sauvage et verveine officinale. 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'élixir floral. Il se prend par voie orale. Déposez 3 à 4 gouttes d'élixir 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 élixir de manière **régulière, sur un cycle de 3 semaines.**

- Affirmation : Avec amour, j'apprends de mes propres expériences et j'avance avec aisance dans la vie.

### Huile rituelle Harmonie

**CHF 21.00 / 20 ml**

Cette huile rituelle à l'odeur douce, sensuelle 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 sacré, centres de nos équilibres émotionnels et de notre joie de vivre, mais également sur les méridiens du cœur et de l'intestin grêle qui sont liés à notre capacité à assimiler des nouvelles choses et à la circulation énergétique. Par son application régulière, elle amène l'équilibre nécessaire au niveau psycho-émotionnel. Elle harmonise et fait circuler les énergies dans tous les méridiens. Elle amène de l'ouverture, de la réceptivité et du lâcher prise, tout en activant nos capacités d'adaptation et de discernement.

#### Propriétés physiques et émotionnelles :

Soutient la circulation des fluides, des énergies et des émotions dans le corps (bénéfique en cas d'hyperémotivité, sensibilité excessive, dispersion énergétique, troubles du sommeil, agitation, énergies stagnantes, excès de feu dans le corps, etc.)

Composée d'huile végétale de jojoba et de calendula, huiles essentielles de sapin pectiné, petitgrain bigarade, lavande vraie, magnolia, coriandre, jasmin, cardamome, cyprès. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture, à l'abri de la chaleur et lumière.

### Comment l'utiliser ?

Quand vous ressentez des émotions vives et que vous y résistez, toute l'énergie tend à se diriger vers le haut et à y stagner. Différents symptômes apparaissent tels qu'une sensation d'oppression ou de plénitude dans la cage thoracique, l'impression de manquer d'air ou de tension physique, etc. Afin d'apaiser vos émotions et libérer cette énergie, **voici une relaxation** que vous pouvez pratiquer autant de fois que nécessaire :

Massez quelques gouttes de la synergie sur le thorax et dans le creux de la poitrine. Placez ensuite vos mains l'une sur l'autre sur la zone du thorax, fermez les yeux et respirez à plusieurs reprises sous vos mains. Laissez aller le souffle avec l'intention de créer du mouvement et de l'espace à cet endroit. Prenez ensuite une bonne inspiration et expirez par la bouche pour libérer le trop plein. Pendant que vous expirez, faites glisser vos mains avec une certaine pression sur toute la ligne médiane du corps en descendant jusqu'à votre pubis. Par ces mouvements, vous faites descendre l'énergie stagnante du haut du corps vers le bas. Répéter cet exercice plusieurs fois (même dix si nécessaire). Remplacez ensuite

vos mains sur la zone du thorax et respirez à nouveau sous vos mains, le plus calmement possible et par le nez cette fois-ci. Accueillez vos ressentis, vos émotions et vos pensées sans les juger. Essayer de ne pas résister, de les ressentir et de les apprivoiser. Cela peut durer plusieurs minutes. Vos mains apporteront cette touche sécurisante nécessaire. A chaque respiration, mettez l'intention que votre souffle dénoue et apaise cette partie de votre corps. Concentrez-vous uniquement sur le trajet de l'air qui rentre et qui ressort. Ressentez comme tout redevient fluide et agréable.

Terminez en massant quelques gouttes sur le creux des bras (lieu de passage du méridien du coeur).

Si vous prenez l'habitude de la pratiquer, cette relaxation deviendra une clé importante dans le travail que vous pouvez faire avec vos émotions. Considérer cette énergie de flux, c'est se remettre en lien avec la circularité de la vie.

- Affirmation : Je laisse la vie couler à travers moi. Tout est bien.

### **Brume rituelle « Rayonnement et Maturité »**

**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. Sa note fraîche et fleurie nous fait prendre conscience des émotions qui nous habitent. Elle nous aide à mieux saisir les expériences du passé pour donner naissance à de nouvelles pensées et concepts. Elle nous invite à rester flexible et ouvert pour mieux se relier à soi et aux autres. Elle dissout les blocages au niveau du cœur et développe plus de joie, d'amour et de gratitude. Elle renforce la présence à soi et aux autres, la confiance et la générosité... pour vivre pleinement et sereinement nos interactions.

Cette brume est composée d'alcool végétal pour sa conservation, d'eau purifiée et dynamisée, d'huiles essentielles de sapin géant, de rosalina, de cèdre de l'atlas aiguilles, de marjolaine, de thym linalol, de menthe des champs, d'ammi visnaga, d'achillée millefeuille, d'encens oliban et d'un bébé pierre de lune qui vient harmoniser nos propres énergies. Elle se conserve 12 mois, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

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

A pratiquer le matin, au lever, pour favoriser l'ouverture du cœur et l'échange harmonieux tout au long de la journée. Vaporisez dans les mains et autour de vous. Fermez les yeux et posez ensuite vos mains sur votre cœur. Respirez tout calmement et visualisez une lumière naître dans ce dernier. Une lumière blanche qui s'amplifie et qui irradie dans votre poitrine.

- Affirmation : Je m'ouvre à l'amour et à la joie que je donne et que je reçois librement. Je m'ouvre à la vie.

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 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>ere</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 1 2 3 Soleil**

**CHF 17.-- / 10 ml**

A l'odeur fraîche et pétillante cette synergie regorge de lumière et de soleil. Elle amène de la joie, de la bonne humeur et de la légèreté tout en désinfectant l'atmosphère. 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 menthe bergamote, sauge sclarée, citron, lavande vraie, mélisse. Se conserve deux à trois ans à l'abri de la chaleur et lumière.

### **Spray d'ambiance 1 2 3 Soleil**

**CHF 16.-- / 50 ml**

Ce spray à l'odeur fraîche et pétillante regorge de lumière et de soleil. Il amène de la joie, de la bonne humeur et de la légèreté tout en désinfectant l'atmosphère. Secouer avant emploi et vaporiser dans les pièces à vivre, plusieurs fois dans la journée.

Composition : Alcool végétal à 96%, Melissa officinalis herbal water, huiles essentielles 100% pures et naturelles de menthe bergamote, sauge sclarée, citron et lavande vraie. Se conserve en tout cas 12 mois dès ouverture.

**Cette box ne convient pas aux femmes enceintes ni aux enfants.**



## **Hygiène de vie et alimentation**

Même en travaillant plus, l'été est ressenti comme une source de bien-être, puisque l'activité est l'expression de l'énergie à cette saison. L'été favorise un réveil plus matinal et les couchers tardifs et génère l'envie de se remettre en mouvement, de prévoir des activités, de faire la fête et de papoter. C'est la saison des échanges, des grillades, des rires et de la joie, souvent portée par la musique, le chant ou la danse. Le soleil et l'atmosphère chaleureuse nous rendent plus ouverts, fluides et joyeux. Tout nous attire vers l'extérieur, nous invitant à vivre l'expérience du moment présent, dans un rythme plus détendu, près des êtres et des choses.

Ne vous privez pas de cette extériorisation, exprimez votre joie de vivre, nourrissez-vous d'activités légères et distrayantes en plein air et invitez ceux et celles qui savent vous égayer. La joie passe par l'ouverture et permet l'extériorisation des émotions contenues.

Décorez votre maison avec des notes colorées et fleuries. Rompez les habitudes, sortez, promenez-vous dans les parcs et les marchés. Optez pour une vie plus libre et plus sauvage, où le rapport au temps change complètement. Nourrissez-vous de soleil, de couleurs, d'odeurs et d'impressions diverses.

C'est également le moment idéal pour vous rapprocher des plans d'eau, pour vous promener au bord d'un lac ou d'une rivière, pour jouer dans les vagues. L'eau apaise et rafraîchit, elle nettoie et transforme. Elle symbolise la fluidité, elle montre la voie en s'écoulant avec grâce et sans retenue. Elle nous relie à la source de toute vie.

Favorisez aussi la pratique d'exercices physiques modérés de préférence le matin à l'aube ou le soir au coucher du soleil, pour éviter une grosse perte d'énergie et de liquides.

Au niveau de l'alimentation, privilégiez une nourriture légère, moins abondante et facile à digérer car la chaleur diminue l'efficacité des fonctions digestives. Mais aussi d'avantage de fruits et de légumes riches en eau pour compenser la perte de liquide due à la chaleur. N'hésitez pas à consommer plus de condiments et d'épices tels que :

La cannelle, le gingembre, le safran, la cardamome, le cumin, le basilic, la marjolaine, la menthe, la coriandre, l'ail, ... ainsi que des boissons tièdes pour faire circuler le sang, évacuer les toxines, faire transpirer et rafraîchir la surface du corps.

Préférez les aliments de saison de couleur rouge ou verte, de nature amère, qui extériorisent l'énergie :

Céleri branche, aubergines, chou chinois, chou frisé, chou rave, rhubarbe, échalote, oignon rouge, artichauts, endives, concombres, navets, chicorée, épinards, poivron, salade frisée, salades amères (mâche, pissenlit, roquette), tomates, pêche, prune, abricot, pastèque, melon, tous les fruits rouges, kiwi, figue, datte, litchi, orge, maïs, riz, millet, mouton, chèvre.

Diminuez les graisses, les fritures, les sucreries et les gâteaux. Buvez et consommez plus de liquides, mais sans exagérer non plus. Evitez de boire glacé et de manger trop de crudités et d'aliments froids.

### **Ressources et rituels**

Les vacances et l'été sont des moments propices pour mettre en place des nouvelles habitudes. Parmi elles, celles de notre rapport au temps. Cultivez l'intention de vous relier au TOUT, à l'univers, aux cycles de la vie, aux choses et aux êtres. Chaque matin, asseyez-vous par exemple dans un espace au calme qui se prête à la méditation ou à une routine bien-être. Après le repas, prévoyez un temps de repos et pourquoi pas de faire une micro sieste. En fin de journée, profitez d'une balade rafraichissante en forêt, ou sur une plage au soleil. Marchez pieds nus le long d'une rivière. Allez vers le monde en vous laissant imprégner de ses odeurs et couleurs, tout en restant dans votre intériorité équilibrée. Endormez-vous ensuite sans téléphone ni écran en savourant ces moments de tranquillité et de calme que vous vous êtes offerts. Honorez et célébrez tous ces instants précieux.

### **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'été :

- Chaque situation dans la vie est une invitation à prendre mes responsabilités et à évoluer sur mon propre chemin.
- Mon cœur pardonne et lâche prise. La paix intérieure est mon but.
- Je m'harmonise avec l'univers et le courant de la vie.
- Je fais ce que j'aime et je le fais souvent.
- Je m'ancre dans le moment présent et je nourris tous mes sens.
- J'ai des relations saines, épanouissantes et équilibrées.
- Je reconnais et respecte ma singularité et celle de tout un chacun.
- J'ai besoin du monde et le monde a besoin de moi.

### **Pierres de l'été**

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 quartz rose** qui permet d'exprimer notre rayonnement en passant par l'amour de soi et la confiance absolue, **l'améthyste** pour mieux accompagner notre flux émotionnel, **l'hématite** pour lâcher un mental trop présent et profiter pleinement de la vie, **la cyanite** pour l'ouverture à soi et aux autres, **le péridot** pour nous faire prendre conscience de notre valeur, **la citrine** pour cultiver la joie et nager dans le succès et **la tourmaline** pour transformer le gris en couleurs.