

by @emautions

mes  
Rituels du  
Printemps

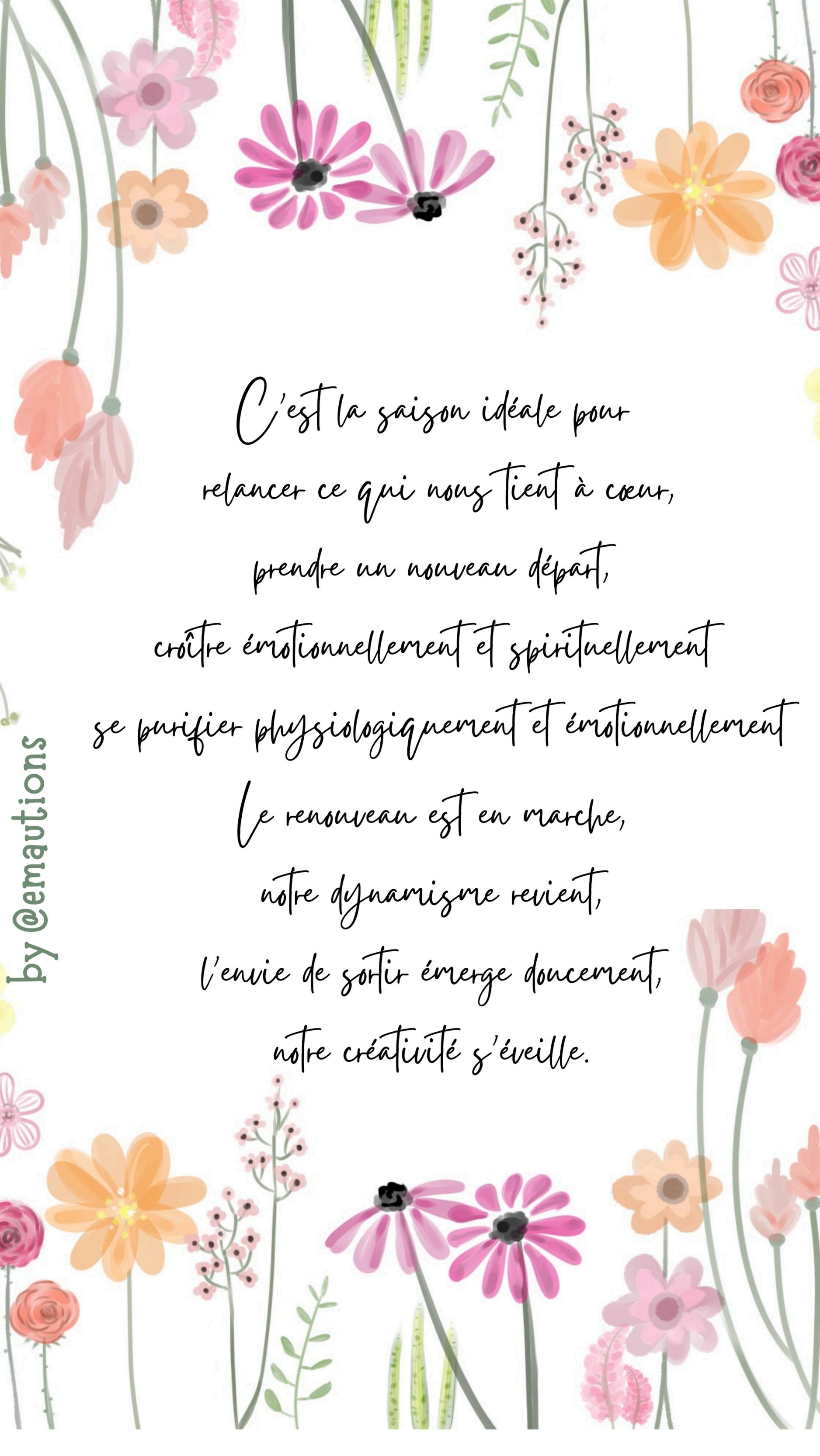


Les arbres bourgeonnent,  
la sève remonte dans le cœur du monde végétal.

Le cycle de la vie se relance.

L'énergie vitale fourmille partout autour de nous  
et aussi en nous :

il est l'heure de renaître à la Vie !



C'est la saison idéale pour  
relancer ce qui nous tient à cœur,  
prendre un nouveau départ,  
croître émotionnellement et spirituellement  
se purifier physiologiquement et émotionnellement  
Le renouveau est en marche,  
notre dynamisme revient,  
l'envie de sortir émerge doucement,  
notre créativité s'éveille.



# mon Soleil

améliorer mon sommeil  
me recharger en énergies

*faire des salutations au levé du Soleil*

*s'imprégner de la chaleur du Soleil  
en Terrasse ou sur un banc dans un parc*



# Mon assiette

le plein de fibres & d'antioxydants

*mes légumes déox*

*le concombre, la betterave, les carottes*

*mes favoris à toutes les sauces*

*le gingembre, le citron et le curcuma*

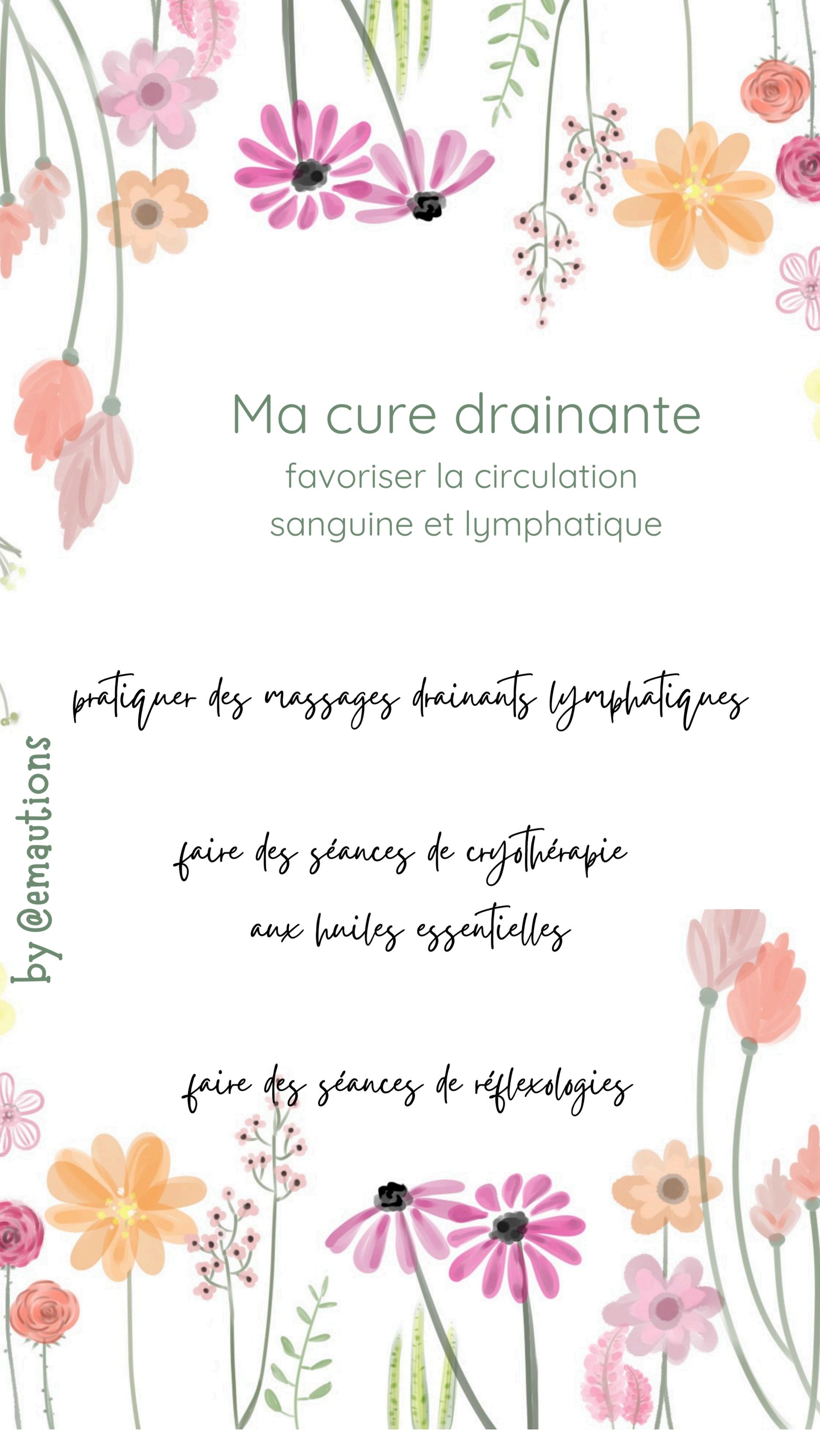


# Ma cure phyto

aider à nettoyer mon corps en douceur  
faire le plein de minéraux & d'oligo-éléments

*la Sève de Bouleau*

by @emaotions



# Ma cure drainante

favoriser la circulation  
sanguine et lymphatique

*pratiquer des massages drainants lymphatiques*

*faire des séances de cryothérapie  
aux huiles essentielles*

*faire des séances de réflexologies*



# Mon Aroma

## mes fleurs de BACH

" Si nous suivons nos intuitions, nos aspirations, nos idées et nos désirs personnels, nous ne devrions jamais connaître que joie et santé. "

Dr Edward Bach

**Hornbeam (le charme)** : permet de retrouver l'entrain et la motivation que la saison printanière vient réactiver. Agit comme un starter lorsque nous avons des difficultés à repartir à l'action et aide aussi à déployer tout notre potentiel. à adopter de nouvelles perspectives lorsque les automatismes quotidiens endorment notre âme.

**Walnut (le noyer)**: proposée dans tous les grands bouleversements, les moments de transition. Elle encourage notre capacité d'adaptation, à rompre avec ce qui doit être laissé et nous aide à se libérer des entraves. Walnut nous accompagne aussi dans nos processus d'évolution et permet une protection face aux influences négatives extérieures. Elle est très utile pendant les changements de saisons.



# Mon Aroma

## mes fleurs de BACH

" Si nous suivons nos intuitions, nos aspirations, nos idées et nos désirs personnels, nous ne devrions jamais connaître que joie et santé. "

Dr Edward Bach

**Holly (le houx)** : Elle peut être notre réponse si nos blessures se réactivent. C'est l'énergie du foie qui domine au printemps, avec la couleur verte, l'acidité et l'émotion de la colère. Elle est brûlante et violente : agressivité, haine, jalousie, rancune, soupçons, difficultés à pardonner. Le Houx nourrit le cœur. Cette fleur permet d'inclure et d'intégrer l'autre avec tout ce qu'il est. Et il en va de même pour Soi : Holly permet de réunifier les part de nous même (y compris celles dans l'ombre).

**Crab Apple (le pommier sauvage)** : la fleur de la purification, du nettoyage au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel pour la saison de la renaissance. Elle permet de faire de la place pour accueillir le renouveau.

by @emautions



# ma Détox

éliminer les toxines  
nettoyer mon organisme renforcer mon  
système immunitaire

*se concentrer sur :*

*mon foie*

*ma digestion*

*mes éliminations*

*mon hydratation*

*mon oxygénation*



mon activité physique  
favoriser la circulation sanguine et  
lymphatique

*bouger*

*marcher*

*danser*

*faire du vélo*

*se promener*

*nager*

toi aussi tu veux  
Tes Rituels Détox  
personnalisés  
du Printemps ?

écris en commentaire  
RITUEL