



# Box Ostara Mars 2022



Witches *box* x

Notre partenaire :  
[www.revecreettransmets.com](http://www.revecreettransmets.com)

pour plus de rituels rdv sur nos sites  
<https://oracle-runes.fr>

<https://witches-box.fr>  
à la rubrique apprenties sorcières.



Witches *box* x



Ostara

# Witches Box OSTARA

En mars, les jours s'allongent, l'heure d'été revient, la nature s'éveille en sortant doucement de son doux cocon d'hiver. On en profite pour faire la même chose et passer de petite chenille à grand papillon. Pour cela, Ostara, nous invite à sortir de chez nous mais surtout, à respecter nos désirs les plus profonds en réveillant nos rêves.

Pour cela ? On passe à autre chose en laissant derrière nous le passé, les mauvaises habitudes et les personnes toxiques qui nous empoisonnent la vie. On ose faire du propre et désencombrer nos vies pour laisser place à de nouvelles choses positives.

J'espère que vous trouverez dans cette box Ostara, les éléments nécessaires à votre renouveau <3

Avec tout mon amour,  
Jennifer B.Kosner.



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Ostara » vous avez reçu :

- 3 fleurs de thé
- Un mélange de plusieurs herbes pour le bain
- Deux sachets en tissus pour le bain
- Un sachet de rooibos des sorcières
- Trois sachets en tissus pour les infusions
- Une bague épi de la marque Bohm Paris
- Une pierre de quartz rose
- Une baguette de sauge aux fleurs et eucalyptus

Attention, les couleurs et formes des objets reçus peuvent varier d'une box à une autre.



# OSTARA

Ostara célèbre l'équinoxe de printemps (autours du 21 mars) et donc, le réveil de la nature après quelques mois d'hibernation. Les énergies de notre terre mère commencent leur ascension afin de favoriser la fertilité. Les jours se rallongent et la lumière triomphe de l'obscurité. C'est le bon moment pour commencer de nouvelles choses, agir, jardiner, semer ses rituels pour en récolter les fruits plus tard dans l'année.

## Réalisation de votre Autel

Si vous n'en avez pas encore, il est temps de créer votre autel. Pour cela pas besoin de chercher très loin. Prenez un plateau ou un espace sur un buffet pour placer vos outils de sorcière moderne : bougies, pierres, fleurs séchées, cartes, encens... aménagez cet espace à votre image. Laissez-vous inspirer !

## Rituel d'Ostara

Purifiez votre logement à l'aide de sauge ou palo santo, en ouvrant les fenêtres pour balayer les mauvaises énergies.

Répandez des fleurs sur votre autel et autour de vous (vous pouvez aussi en porter si vous préférez). Allumez une bougie et de l'encens et remerciez la Terre pour ce qu'elle vous apporte au quotidien : la nourriture, l'énergie, l'oxygène, la santé... la liste vous appartient. N'hésitez pas à entrer en contact avec un plante. Touchez-la pour vous imprégner de son énergie. Puis entamez une méditation sur le thème du changement de saison. Visualisez la neige fondre et faire place à la verdure, les arbres fleurir, le temps s'adoucir... Imprégnez-vous de cette énergie mutable qui vous permettra d'avancer et aller de l'avant.

Ostara c'est aussi le moment de faire son grand ménage de printemps. Videz vos placards de tout ce qui n'a plus rien à y faire. N'hésitez pas à donner aux plus démunis, car selon l'adage, qui donne reçoit.

## Cuisine :

En ce jour dédié à la nature, essayez de ne pas consommer de produit animal et priviliez les graines, les légumineuses, les germes, les légumes verts ou feuillus ainsi que les fleurs.

# OSTARA

## La tradition wiccan d'Ostara

Programmez une balade dans la nature, à un endroit où vous pourrez vous arrêter dans un champs pour y cueillir quelques fleurs sauvages. Si la nature n'est pas à votre portée, offrez-vous quelques fleurs chez un fleuriste et baladez-vous près d'un parc.

Prenez un moment pour essayer de comprendre pourquoi vous avez choisi ces fleurs ? Quelles sont leurs couleurs ? Leur forme ? Leurs propriétés ? A quel souvenir vous renvoient-elles ? Est-il un moment heureux ou malheureux ? N'hésitez pas à poser des questions à votre pendule, oracle ou runes à leurs sujets. Votre choix inconscient révèle ce qui vous préoccupe ou ce dont vous avez besoin. Ecoutez-vous vous le verrez très vite.

Essayez ce jour là, de ne pas programmer d'autres activités afin de respecter le rythme de la nature et le temps dont vous avez besoin pour changer d'énergie. Vous pouvez cependant vous ateler à des activités liées à la nature : jardinage, herboristerie ou à une activité créative : dessin, peinture, cuisine, vision board ou encore à une activité DIY : création de vos cosmétiques ou produits nettoyants...



## Exemple d'autel



## Purifier son intérieur

Dans votre box Osatara, vous avez reçu une baguette de sauge aux fleurs et à l'eucalyptus. Ainsi, vous pourrez purifier votre intérieur tout en répandant les énergies de la nature. Une ôde au printemps pour célébrer ce changement d'énergie.

Vous ne supportez pas la fumée ? Pas de panique, gardez votre baguette de sauge dans votre autel ou vers l'entrée de votre logement. Pour le purifier d'une autre manière, voici la marche à suivre : dans un mortier écrasez 3 cuillères de romarin, 2 cuillères de laurier, 2 cuillères de sauge, 1 cuillère de basilic et 1 cuillère de lavande. Ajoutez le mélange dans une casserole d'1L d'eau et laissez frémir durant 33 minutes. Ensuite, utilisez ce mélange pour tracer un pentagramme sur les murs de votre logement en demandant aux énergies de plantes de vous protéger.

## Bague de printemps pour appeler l'abondance

L'épi de blé est réputé pour attirer à vous l'abondance. On le retrouve dans les champs en été, mais si vous souhaitez que l'abondance vienne à vous, faut-il encore la planter. Avec cette bague, vous vous faites la promesse de mériter l'abondance et tout ce qu'il vous faut. Acceptez-le.

## Pour de bonnes ondes à la maison

Dans un récipient, mélangez de l'eau avec du citron, de l'huile essentielle de géranium et du vinaigre et utilisez ce mélange pour nettoyer votre intérieur, en particulier les sols et les vitres afin de protéger les espaces.

# Rituels du bain

Le bain est un rituel de purification qui permet de purifier et laver les mauvaises énergies de la journée. Les tensions quotidiennes s'en vont en même temps que l'eau disparaît ensuite lorsque vous retirez le bouchon.

L'immersion dans l'eau nous permet également de nous mettre en contact avec nos souvenirs les plus profonds. N'hésitez pas à vous munir d'encens et de bougies pendant votre bain.

Dans votre box Ostara, vous avez reçu un sachet d'herbes centré autour du féminin sacré. Déposez le mélange dans le sachet en tissus et laissez infuser. Vous pouvez-y ajouter du gros sel de l'Himalaya.

Prenez ensuite le temps de vous reconnecter à vous-même et à Mère Nature. Imaginez-vous baignant dans une eau transparente entourée de nature. Ressourcez-vous pendant au moins 20 minutes. Et si vous n'avez pas de baignoire, n'hésitez pas à vous faire des bains de pieds.

Le sachet contient les plantes suivantes : armoise, leonurus, fleurs de carthame, lavande, noyaux de pêche, rose, gingembre et Caesalpinia sappan.



Armoise



Leonurus



Fleurs de carthame



Lavande



Noyaux de pêche



Rose

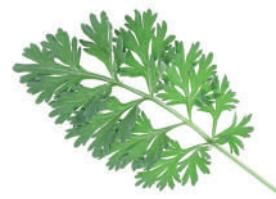


Gingembre



Caesalpinia sappan

# Zoom sur l'Armoise



L'Armoise est considérée comme la plante des femmes. Elle est associée à la déesse Artemis. En médecine alternative, elle est aujourd'hui utilisée pour soulager les problèmes gynécologiques et notamment la douleur des règles. On dit aussi que l'armoise permet de les régulariser ou de les provoquer en cas d'aménorrhée.

Elle s'utilise aussi bien en usage interne qu'externe. Attention cependant, l'Armoise présente dans votre box Ostara est uniquement utilisable à usage externe.

**L'Armoise en infusion :** 15 à 30g par litre d'eau / 3 à 5 tasses par jour  
Contre indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que pour les enfants ou les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

**L'Armoise sous le paillasson de l'entrée :** chasse les mauvais convives

## Quartz rose

L'énergie des humains est très sensible à celle des pierres. Ainsi, chaque pierre possède des vertus qui lui sont propres. Le quartz rose est donc l'allié idéal du cocooning, du bien chez soi et de l'aide à la réalisation de ses rêves les plus enfouis. Votre partenaire parfait en cette période de nettoyage de printemps ! Près de votre lit, il vous aidera à trouver le sommeil, sur votre autel il renforcera l'énergie positive, dans votre poche ou sac à main, il sera votre compagnon de cœur : réconfortant.

# La recette : Lotus bleu latté

## Ingrédients :

- Votre fleur de thé « THE QI BLUE LOTUS »
- 60 ml d'eau chaude
- 2 cuillères à café de miel
- 80 ml de lait (animal ou végétal) chaud

**Astuce :** vous pouvez faire jusqu'à 3 tasses avec votre fleur

## Préparation :

- Dans une grande tasse, déposez la fleur de Lotus Bleue et versez l'eau chaude.
- Attendez quelques secondes que la fleur s'ouvre puis ajoutez le miel en remuant à l'aide d'une cuillère à café.
- Ajoutez le lait et c'est prêt !



**Vertus :** Une boisson chaude qui réconforte l'esprit, le corps et l'âme. Particulièrement efficace le soir après une journée bien remplie ou à tout moment lorsque l'on a besoin d'un moment de calme.

Les fleurs de lotus ont longtemps été un symbole d'illumination spirituelle dans toute l'Asie, représentant ainsi sagesse, clarté et compassion. Le lotus bleu est originaire de l'Egypte ancienne où il était cultivé le long du Nil, il y a plus de 3 000 ans. Il a longtemps été utilisé pour favoriser une relaxation profonde et un sommeil réparateur. Toutes les parties de la plante de lotus, des racines aux graines, sont particulièrement utilisées dans la cuisine chinoise mais également un peu partout en Asie.



# La recette : boisson bien-être

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- Votre fleur de thé « THE QI ROYAL CHRYSANTHEMUM »
- 30 ml de jus de gingembre ou 30 ml d'eau avec du gingembre frais râpé (au goût)
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 1 clou de girofle planté dans un quartier de citron jaune frais

**Astuce :** vous pouvez faire jusqu'à 3 tasses avec votre fleur

## Préparation :

- Remplissez une tasse d'eau bouillante et ajoutez-y tous les ingrédients dans l'ordre.
- Couvrez et laissez infuser pendant 3 minutes.
- Remuez doucement pour bien mélanger puis savourez.

**Vertus :** cette recette combine les ingrédients les plus curatifs autour de saveurs audacieuses, dans une boisson visuellement époustouflante pour une bonne dose de bien-être.

La culture de la chrysanthème en tant que super aliment nous provient de la Chine depuis plus de 500 ans. Ce Royal Chrysanthème a été cultivé dans la région de Jingxi à la frontière vietnamienne, à l'origine en hommage à la famille royale de la dynastie Tang. Le thé de chrysanthème est connu pour ses nombreux bienfaits pour la santé, tels que l'amélioration de la vue, le soulagement des maux de gorge, le renforcement de l'immunité, la réduction des fièvres...etc. Les pétales sont comestibles et peuvent être utilisés en cuisine.



# La recette : Thé de miel, rose et citron

## Ingédients :

- 2 cuillères à café de miel
- Votre fleur de thé « THE QI SHANGRI LA ROSE »
- 325 ml d'eau chaude à 90°C
- Quelques gouttes de jus d'un demi citron frais

**Astuce :** vous pouvez faire jusqu'à 3 tasses avec votre fleur

## Préparation :

- Dans une tasse, versez le miel et déposez la rose par dessus.
- Versez l'eau chaude sur la rose et laissez infuser pendant 3 minutes.
- Remuez légèrement puis dégustez.

**Vertus :** Ce joli thé possède un parfum délicat et subtil à la rose. Son goût est légèrement acidulé avec des notes fruitées.

Les origines de la culture de la rose en tant qu'ingrédient comestible nous viennent de Perse, d'Egypte, de Babylone et de Chine, il y a plus de 2 000 ans. La rose de Shangri-la est quant à elle, cultivée dans la région de Yunnan, à Dqing, une préfecture autonome tibétaine à plus de 3 000 km d'altitude. La rose est connue pour être riche en vitamine C, anti-inflammatoire, antibactérienne, antiseptique;..etc. Ces propriétés sont la raison pour laquelle l'eau et les extraits de rose sont utilisés dans le monde entier.



# Le Rooibos des sorcières

## Qu'est-ce que le Rooibos ?

Le rooibos est un petit arbuste rouge originaire d'Afrique du Sud. La plante de rooibos se consomme comme une infusion. En termes de propriétés, il est plus proche du thé mais ne contient pas de théine/caféine et peu de tanin (contrairement au thé vert et noir). Il contient en revanche plusieurs substances antioxydantes qui sont très bénéfiques pour lutter contre le stress. Ainsi, il permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Traditionnellement, le rooibos rouge est utilisé par toute la famille pour soulager la digestion et favoriser le sommeil. Au Cap, on lui prête également de vertus contre le cancer et les allergies. Cette tisane serait aussi bénéfique contre le vieillissement et l'eczéma.

## Le Rooibos des Sorcières

Le rooibos des sorcières contient en plus de la pêche de l'orange, de la cerise et des pétales de roses. Il possède donc un goût fruité.

## Dégustation :

Idéalement infusé à 85°C / Temps d'infusion 4 à 5 minutes



# Les conseils du pro

## 1) Qui es-tu et que fais-tu ?

Méllissa Nitenberg, je suis coach créative, fondatrice de Rêve, crée et transmets.  
Je suis aussi maman de 2 enfants et entrepreneure.  
Et je suis une "tisseuse d'histoires" et une "chanteuse d'âmes".  
J'accompagne les femmes qui se sont oubliées à remettre leur vie de Femme au premier plan.  
Je contribue à ce que chaque femme tisse son histoire et reprenne son plein pouvoir.

## 2) Pour toi à quoi correspond Ostara ?

C'est un passage de l'hiver au printemps, une célébration qui symbolise le renouveau, la naissance des projets et une nouvelle énergie qui se renouvelle. Très souvent, j'ai observé que c'était une période très frugale pour moi lorsque je démarrais des projets. C'est une période du cycle de l'année très porteuse de belles surprises, de créations et de nouveautés.

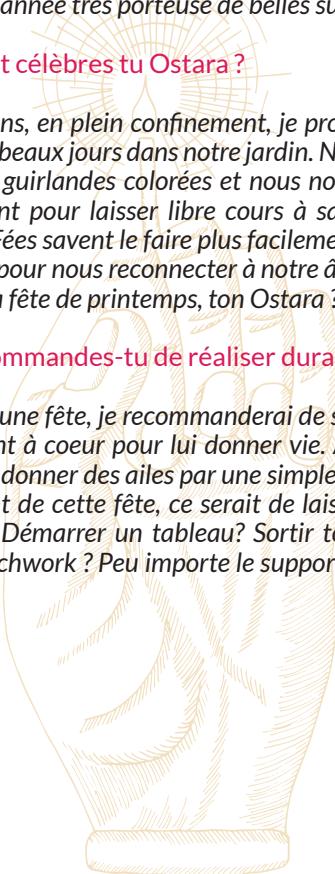
## 3) Comment célébres tu Ostara ?

Il y a deux ans, en plein confinement, je proposais à mes enfants de célébrer le printemps, l'arrivée des beaux jours dans notre jardin. Nous avions préparé des décorations de fleurs, de plantes, des guirlandes colorées et nous nous étions déguisés. En fait je crois que c'est un beau moment pour laisser libre cours à sa création, à son imagination et à sa légèreté. Comme les Fées savent le faire plus facilement que nous, c'est recréer durant cette phase un élan de fête pour nous reconnecter à notre âme d'enfant. Et toi qui nous lit, si cette année tu organisais ta fête de printemps, ton Ostara ? Cela ressemblerait à quoi ?

## 4) Que recommandes-tu de réaliser durant cette équinoxe ?

En dehors d'une fête, je recommanderai de sortir vos projets de vos tiroirs et d'en choisir un qui vous tient à cœur pour lui donner vie. As-tu un projet qui sommeille ? Peut-être est-il temps de lui donner des ailes par une simple action et une intention ?

Et en parlant de cette fête, ce serait de laisser libre cours à ton esprit créatif : refaire une décoration? Démarrer un tableau? Sortir ton appareil photo ? Assembler des tissus pour créer un patchwork ? Peu importe le support, quelle est ta création qui demande à sortir de l'ombre ?



# Les conseils du pro

## 5) Où te contacter pour te suivre?

MON SITE : [www.revecreetransmets.com](http://www.revecreetransmets.com)  
Ma page FB : [@revecreetransmets](https://www.facebook.com/revecreetransmets)  
Mon groupe privé : YOU FIRST (<https://www.facebook.com/groups/489735468521605>)  
Insta : [@revecreetransmets](https://www.instagram.com/revecreetransmets)

## Mon petit cadeau

Une belle visualisation sur Ostara ! Laisse-toi embarquer.

Ici en format mp3 sur Spotify : <https://open.spotify.com/episode/5W64T4Ed-whAi6AuXtRxI?si=4acb00bcd184417&nd=1>

Ici en format vidéo sur YOUTUBE en collaboration avec Amaya :  
<https://www.youtube.com/watch?v=C4SgGAd3aME&feature=youtu.be>

