



Witches
box



Witches Box : Bien-être d'été

- Prenons soin de nous

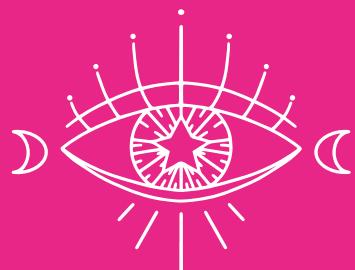
pour plus de rituels rdv sur nos sites
<https://oracle-runes.fr>

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



Bien-être
d'été

modern
witch





Witches Box Bien-être d'été

Je ne sais pas vous, mais quand j'arrive sur l'été je suis épuisée. Je cours depuis janvier et j'ai besoin d'une vraie pause. J'aimerai donc vous inviter à prendre du temps pour vous afin de pouvoir repartir du bon pied sur la fin de l'année.

C'est également la période de Lammas, un moment convivial à partager avec vos proches afin de célébrer vos réussites de l'année. Un seul let motiv donc : profiter du moment présent.

Avec tout mon amour,
Jennifer B.Kosner.



Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Bien-être d'été » vous avez reçu :

- 5 sachets « infusion circulation »
- Huile d'amande douce
- Un tube d'encens « Harmony »
- Une pierre de cristal de roche
- Un bracelet en quartz rose
- Un cierge blanc
- Une crème à la lavande pour les mains

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





Sabbat du 1er août

Lammas, Lughnasadh ou encore Lugnasad est une fête wiccanne célébrée entre le 1er et le 3 août . Elle était à l'époque l'occasion de célébrer les premières récoltes semées à l'automne. Aujourd'hui, en ce mois d'août des temps modernes, je vous invite à vous célébrer vous, et vous remercier pour les efforts que vous avez fournis depuis l'hiver pour arriver à vos objectifs. Alors prenez du temps pour vous et soufflez un bon coup pour rentrer dans cette énergie d'été ou la bienveillance doit y régner. Réveillez la déesse qui sommeille en vous !

Comment m'imprégner des énergies de Lammas ?

Comme à chaque sabbat, on modifie son autel aux nouvelles couleurs de la célébration. Ajoutez-y des éléments : jaunes, orange, doré, brun ainsi que des aliments de saison (maïs, épis de blé, vigne, céréales...), des pierres dans les tons jaunes... et de manière générale ce qui vous appelle le plus.

Rituels de Lammas

Le premier rituel consiste à faire une petite prière (à ce en quoi vous croyez) auprès de votre autel. Puis, croquez dans un fruit en n'oubliant pas de vous remercier pour le temps que vous vous accordez ainsi que pour ce que vous apporte la vie aujourd'hui. Puis plantez les pépins ou noyau du fruit et faites-les germer et essayez de le faire grandir jusqu'à l'année prochaine. Petite astuce pour les plus étourdis qui ne pensent pas à arroser leurs plantes, mettez votre graine dans un sopalin préalablement humidifié. Enroulez votre graine et placez-la dans un récipient hermétique. Dans quelques semaines, vous pourrez planter votre jeune pousse qui sera moins gourmande en eau qu'à son démarrage.

Le deuxième rituel consiste à réaliser une couronne de pain ou de viennoiserie de ses propres mains ou en famille, puis de la partager avec les personnes que l'on aime. Juste pour se rappeler que les choses simples sont parfois les meilleures.

Rituel bien-être

Développer son intuition

L'intuition est le pouvoir le plus puissant du monde et vous sera très utile pour mieux appréhender votre vie. Ce qui est miraculeux, c'est que tout le monde peut le développer, pour cela, il suffit simplement de s'écouter.

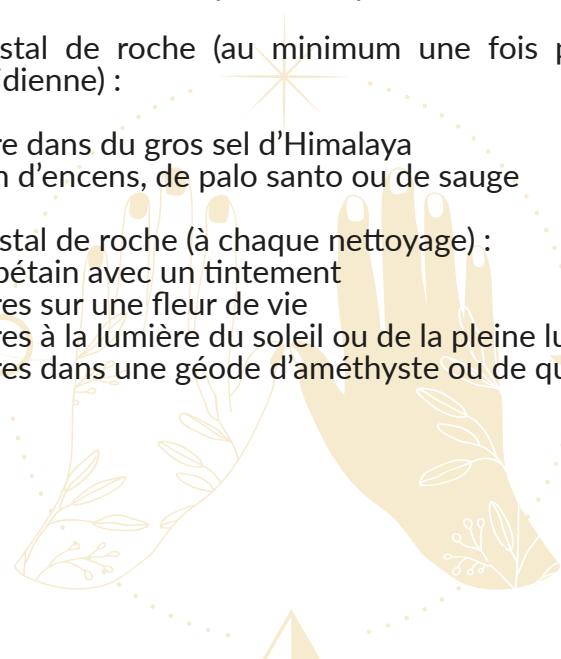
Pour cela, chaque matin ou chaque soir avant de vous coucher, prenez seulement 15 minutes pour ressentir votre corps. Fermez les yeux, prenez dans votre main votre pierre de cristal de roche et concentrez vous sur chaque partie de votre corps de bas en haut. A chaque mention de cette partie (par exemple pieds), essayez de percevoir une couleur, un émotion ou un ressenti. Faites-le pour chacune des parties que vous mentionnerez. Si au début vous ne voyez rien ou ne ressentez rien, c'est normal. Comme un exercice physique, il faut du temps et de l'entraînement pour percevoir. En revanche si vous percevez quelque chose, essayez d'en comprendre le sens. Si à la mention de pied vous voyez du jaune, cela peut signifier que marcher vous mets en joie et qu'il faudrait prévoir une balade par exemple. Au contraire, si vous ressentez une vague de stress, il faudrait peut-être prévoir du temps de repos.

Nettoyer le cristal de roche (au minimum une fois par semaine si utilisation quotidienne) :

- à l'eau clair
- quelques heure dans du gros sel d'Himalaya
- à la fumigation d'encens, de palo santo ou de sauge

Recharger le cristal de roche (à chaque nettoyage) :

- dans un bol tibétain avec un tintement
- quelques heures sur une fleur de vie
- quelques heures à la lumière du soleil ou de la pleine lune
- quelques heures dans une géode d'améthyste ou de quartz



Cristal de roche

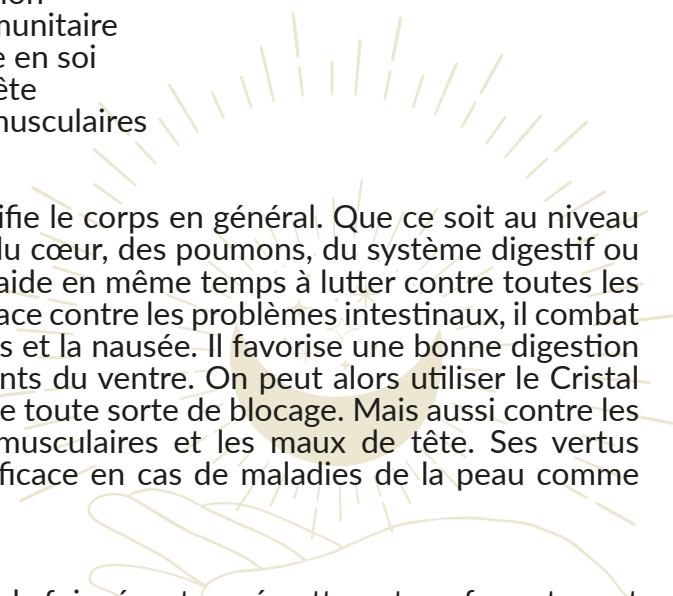
Pierre reine en lithothérapie, le Cristal de roche possède de si nombreux bienfaits qu'il serait impossible de tous les lister. Cette pierre peut agir sur tous les chakras et soulager toute forme de douleurs.

Vertus et bienfaits du Cristal de roche :

- réduit le stress et l'anxiété
- aide à combattre les dépendances
- renforce la concentration
- fortifie le système immunitaire
- augmente la confiance en soi
- soulage les maux de tête
- atténue les douleurs musculaires

Propriétés physiques

Le Cristal de roche fortifie le corps en général. Que ce soit au niveau des yeux, des oreilles, du cœur, des poumons, du système digestif ou du système nerveux. Il aide en même temps à lutter contre toutes les douleurs du corps. Efficace contre les problèmes intestinaux, il combat également les diarrhées et la nausée. Il favorise une bonne digestion et limite les désagréments du ventre. On peut alors utiliser le Cristal de roche pour combattre toute sorte de blocage. Mais aussi contre les brûlures, les crampes musculaires et les maux de tête. Ses vertus purifiantes sont très efficace en cas de maladies de la peau comme l'acné ou des eczémas.



Propriétés psychiques

Le Cristal de roche est à la fois récepteur, émetteur, transformateur et amplificateur énergétique. C'est une pierre qui favorise la méditation, le repos de l'esprit et le calme mental. Toutes ces énergies favorisent la concentration. Les vibrations du Cristal de roche augmentent la confiance en soi et l'intuition. Lors d'une discussion ou d'un débat, il est utile de porter cette pierre. Elle aidera à canaliser les idées et favorisera l'écoute et l'ouverture d'esprit. Pierre harmonieuse et anti-stress, le Cristal de roche capte les énergies négatives pour ne laisser place qu'à l'harmonie. Sur le plan spirituel, il aide à défaire les blocages énergétiques et émotionnels. Il va également amplifier les perceptions spirituelles et autres sensibilités du monde.

Quel est le pouvoir du Cristal de roche?

Grâce à ses capacités de nettoyage énergétique, il peut s'utiliser pour l'harmonisation et le rééquilibrage de n'importe quel chakra.

Utilisation de vos outils

Bienfaits de la lavande

La lavande est bien connue pour ses effets relaxants. L'usage était d'ailleurs courant d'en disposer quelques épis dans le bain pour se détendre et se préparer au sommeil. Mais c'est en usage interne principalement que l'on utilise la lavande comme anti-stress.

Elle sera utilisée en cas d'irritabilité, d'insomnies, d'hyper-émotivité, d'anxiété. La lavande peut même être utilisée en massage d'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale. Avec cette crème pour les mains, vous aurez un remède simple et rapide à disposition pour tous vos moments de stress.

« Encens Harmony »

Cet encens a été choisi pour ses vertus relaxantes et d'harmonisation corps/esprit. Vous pouvez le faire fondre en le posant sur un charbon préalablement posé dans une assiette ou dans un encensoir. Il accompagnera à merveille vos méditations et moments de détente.

Huile végétale d'amande douce bio

Parce qu'elle est riche en vitamine A et que cela permet de rendre votre peau plus élastique et plus résistante, parfaite si vous envisagez de vous exposer au soleil. Et si vous avez déjà rougi, l'huile essentielle de lavande aspic vous aidera à atténuer les coups de soleil.

Bracelet en 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 quand il faut faire le vide pour repartir à zéro ! Près de votre lit, il vous aidera à trouver le sommeil, sur votre autel il renforcera l'énergie positive, à votre bras, dans votre poche ou sac à main, il sera votre compagnon de coeur : réconfortant.

Recettes

Recette anti-déprime (par Philippe Chavanne) :

- 1 goutte d'huile essentielle de verveine citronnée
- 1 morceau de sucre

3 fois par jour pendant 3 semaines, versez 1 goutte d'huile essentielle de verveine citronnée sur un morceau de sucre et avalez-le.

Recette d'encens pour Lammas (par Scott Cunningham) :

- 2 parts d'Oliban
- 1 part de bruyère
- 1 part de fleurs de pommiers séchées
- 1 pincée de feuille de mûres
- Quelques gouttes d'huile essentielles d'ambre gris

Repas de Lammas

En août, profitez du ralentissement estival pour organiser un repas sur le thème de Lammas.

Au menu :

- brushetta de tomates, pesto, mozzarella
- taboulet et/ou salade de riz ou blé
- des épis de maïs grillés au barbecue
- un gâteau aux abricots
- un clafouti
- sorbets de fruits rouge
- pain complet ou pain maison

Retrouvez pleins d'idées de recettes saines sur mon site healthymood.fr

Les plantes du placard

Infusion circulation

L'Infusion Circulation BIO, délicatement parfumée aux fruits rouges, contribue à une bonne circulation dans les jambes grâce à la vigne rouge pour 1 à 2 infusions par jour.

Vigne rouge

Les bienfaits de la vigne rouge sont nombreux et cette plante est notamment utilisée dans la réduction des troubles de la circulation sanguine, spécialement pour les personnes souffrant de problèmes de jambes lourdes ou gonflées, de troubles circulatoires liés à la grossesse, mais également contre les hémorroïdes et les diarrhées.

Cassis

Le cassis permet de traiter les troubles rhumatismaux, le mal de gorge, la toux, la diarrhée, le rhume, mais aussi pour participer à protéger les vaisseaux sanguins et contrer l'hypertension artérielle. Il est riche en vitamine C, en anti-oxydants et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Hibiscus

Il permet de réguler le transit intestinal, de lutter contre la fatigue et de réduire le taux de cholestérol. Si vous avez les jambes lourdes ou que vous souffrez d'infections urinaires, cette infusion pourrait vous soulager. Pour éviter l'apparition de cheveux blancs et/ou de pellicules, il existe des soins sous forme d'huile à base d'hibiscus qui se sont révélés particulièrement efficaces.

Les conseils du pro

- Qui êtes-vous, que faites-vous ?

Je m'appelle Anaïs, je suis formatrice en symptothermie (décodage du cycle menstruel), ce qui permet de se renouer avec son corps et sa féminité. J'accompagne les femmes qui souhaitent mieux se comprendre et se montrer bienveillantes envers elles-mêmes, tout en leur donnant les connaissances pour gérer leur fertilité sans hormones (contraception naturelle ou conception naturelle).

- Comment en être venue à cette activité ?

J'ai découvert mon cycle à la suite d'un arrêt pilule, à cause de saignements constants. Je ne savais pas quelle contraception prendre et mon gynécologue m'a assuré que je ne pouvais ni reprendre des hormones de synthèse, ni utiliser le stérilet au cuivre. J'en ai parlé à ma prof de yoga qui m'a fait découvrir le monde de l'observation du cycle, et notamment de la symptothermie. Ma vie a complètement changé et j'ai senti le besoin de transmettre ces connaissances à d'autres femmes pour qu'elles puissent elles aussi comprendre le fonctionnement de leurs corps et célébrer leur cycle ! En plus de ma formation pour devenir conseillère en gestion autonome de la fertilité, je me suis aussi formée en phytothérapie.

- Quels conseils donneriez-vous aux femmes qui souhaitent reconnecter avec leur corps ?

De s'accorder 5 minutes par jour à cette reconnexion. Se concentrer sur sa respiration naturelle et ressentir si on est crispées à certains endroits (mâchoire, front, épaules, jambes...). Je conseille aussi de ne pas sous-estimer son alimentation et offrir à son corps du bon gras (comme de l'huile de colza, de bonne qualité) et des légumes verts. Ces deux piliers favorisent la fabrication et l'élimination des hormones, ce qui est la base de notre cycle menstruel.

- Où vous contacter ? Sur Instagram : @Mes.Cycles_Mes.Règles, sur mon site anaiskoen.fr ou via mon email contact@anaiskoen.fr

- Un cadeau pour nos Witches ? -10% sur l'offre de leur choix (consultation individuelle, formation courte ou longue) en m'envoyant "Sympto-Witch" sur Instagram ou par email.

