



# RITUEL NATUREL

*Énergie printanière*



CRÉÉ PAR



# LE PRINTEMPS

Le printemps amène le retour à la vie de la nature, la renaissance, le déploiement, un renouveau. Le printemps apporte le réveil avec douceur du corps et de l'esprit.

Nous vivons au rythme de la nature et nous sommes influencés par le cycle des saisons. Tout comme la nature qui renouvelle sa flore, nous sentons en nous le besoin de nous éveiller à un renouveau.

C'est la période propice à la remise en mouvement, à l'affirmation de ses envies et idées; une nouvelle perspective sur ce qu'on pensait éteint; un symbole d'élan de vie, d'optimisme et de motivation renouvelée.





# BIEN-ÊTRE PRINTANNIER

Comme la sève des érables, l'énergie recommence à couler en nous; on sent ce regain qui circule davantage que durant l'hiver et qui nous donne envie de faire des changements, de démarrer des projets, de faire du grand ménage.

Les journées rallongent et ça nous fait du bien. Le soleil nous réchauffe le coeur et en connectant avec la nature qui revit, nous avons encore plus envie de renaître nous aussi pour faire fleurir notre nature!



# PRENDRE SOIN DE SOI AU PRINTEMPS

Lorsque le printemps arrive, plusieurs vont choisir de suivre une détox, de s'entraîner davantage, de faire plus d'exercices. Avec ce regain d'énergie que cette saison nous procure, c'est normal de vouloir prendre soin de son corps et de son esprit mais il ne faut pas non plus partir en fou! L'important est d'écouter son corps et de rester connecter à SA nature.

Et pour cela, la nature est notre meilleur exemple. En cette saison, elle reprend vie et elle le fait à SON rythme en s'alliant aux autres éléments qui l'entoure. Elle se laisse absorber et purifier par l'eau qui coule dans ses racines et la pluie qui tombe sur ses branches remplies de bourgeons, elle prend racine et minéraux dans la terre, elle se laisse réchauffer par le soleil et se laisser bercer par le vent.

Alors, sois comme la nature. Sème ce que tu souhaites, prends soin de TA nature en laissant ce qui t'entoure t'aider à t'épanouir selon ton rythme. La nature nous offre tout ce qu'il nous faut pour cela. Elle est une inspiration et nous offre plein d'éléments à utiliser pour notre bien-être au naturel.







# C'EST LE TEMPS DE SEMER!

C'est le temps de nettoyer, détoxifier, purifier, germer, créer, innover pour favoriser une nouvelle énergie vers l'épanouissement de notre nature.

C'est une invitation au ressourcement pour t'aider à faire le ménage dans ta vie, à semer ce que tu veux récolter et à faire éclore tes bourgeons plein de nouvelle vie.

*Comment veux-tu t'épanouir en cette saison?  
Que peux-tu semer pour récolter ce que tu souhaites?  
Quels sont les éléments qui t'entourent qui pourraient  
t'aider à atteindre tes objectifs?*





# ÉCRIS TON OU TES OBJECTIFS/INTENTIONS

Avant de l'inscrire, je t'invite à te connecter à la nature pour t'en inspirer et te remplir d'une belle énergie, d'une belle magie. Promène toi dans un endroit où il y a beaucoup de nature et prends un moment pour découvrir ce qui renaît, ce qui recommence à vivre. Trouve et regarde des bourgeons, laisse toi réchauffer par le soleil, respire les odeurs de la terre et des arbres qui dégèlent, écoute un ruisseau qui coule et qui reprend son chemin.... tu peux même ramasser des branches tombées par terre ou des cocottes, des pierres pour en décorer ta maison ou ton endroit de rituel intérieur.

*Ce printemps, je veux semer.....*

---

---

---

---

---

---

---

---

*...pour mieux m'épanouir!*



# LES ÉLÉMENTS DE LA NATURE

*à utiliser pour faire son rituel !*



”

# Rituel printanier



Comme déjà mentionnée, le printemps est la saison propice pour se redonner de l'énergie. Elle invite aussi à faire germer de nouveaux projets, à semer ce qu'on souhaite récolter autant comme aliments que projets et désirs.

C'est la période pour mettre en place notre jardin personnel et lui donner l'engrais-l'amour dont il a besoin pour s'épanouir et faire fleurir aussi qui nous sommes.

Pratiquer un rituel et une méditation nous permettent de favoriser cette énergie en se concentrant pour demander ce que nous souhaitons obtenir comme récolte.

Les éléments de la nature choisies pour faire le rituel printanier favoriseront l'obtention de ce que vous voulez récolter ainsi que l'énergie de la création, la vitalité, la confiance et l'estime de soi, le bien-être, le pouvoir personnel, la purification et l'abondance.

*Bon rituel!*





# 01

## Les huiles essentielles

### GAULTHÉRIE-THÉ DES BOIS

Pour son pouvoir de soulager les muscles endoloris durant l'hiver. Elle favorise l'abandon et le lâcher prise comme la sève dans l'érable.

### CYPRÈS

Son arôme apaise le coeur et l'esprit et favorise le flux énergétique.

### CITRON

l'huile essentielle de citron purifie, nettoie, régénère et énergise. Le citron insuffle un sentiment naturel de gaieté et d'allégresse du coeur.

### CITRONNELLE

La citronnelle est un puissant nettoyant énergétique. Elle dissipe les sentiments de découragement, de désespoir et de léthargie.

### PATCHOULI

La citronnelle est un puissant nettoyant énergétique. Elle dissipe les sentiments de découragement, de désespoir et de léthargie.







02

## LES CHAKRAS ET LES PIERRES

Les chakras associés à l'énergie printanière sont le chakra sacré et le plexus solaire.

Leur couleur orange et jaune se lient très bien aux pierres cornaline et citrine et peuvent s'unir ensemble pour équilibrer l'énergie de ces chakras.

Le chakra sacré se situe cinq centimètres en dessous du nombril. Il est relié à la créativité, au plaisir et la sexualité.

Le chakra du plexus solaire est situé dans la partie supérieur de l'abdomen et il est relié à notre moi, notre ego, notre identité. Lorsqu'il est bien équilibré, nous avons confiance en nous et on va de l'avant et c'est ce dont on a envie au printemps!

# 03

## La calendule

La calendule est une fleur qui pousse facilement et ses couleurs orangés et jaunes s'associent bien aux couleurs des pierres et chakras sélectionnés pour le printemps. D'un point de vue spirituel, elle est relié au soleil (qu'on est heureux de voir briller davantage au printemps) et elle nous éclaire pour réaliser nos objectifs.



# 04 Le thé des bois

Une légende raconte que le thé des bois serait né des larmes d'une princesse amérindienne que son père refusait d'accorder à son prétendant. Isolée en forêt au printemps, elle pleura des larmes si odorantes que son amoureux la retrouva.

Ils unirent leur destinée aux pieds d'un arbre sur un tapis de de thé des bois.



\*\*\* Ne pas consommer de thé des bois et utiliser gaulthérie si vous avez une allergie à l'aspirine ou si vous prenez des anticoagulants.







# Une huile pour le corps et une bougie

05

Dans le coffret Rituel énergie printanière, Nourrir sa nature a fabriqué une huile ainsi qu'une bougie pour favoriser l'énergie, la circulation, la purification, la joie, l'abondance.

L'huile de coco fractionnée favorise la pénétration des huiles essentielles dans le corps et la bougie a été fabriqué à partir de cire de soya naturelle.



VOUS POUVEZ CRÉER VOUS-MÊME VOTRE RITUEL PRINTANIER MAIS SI VOUS VOULEZ VOUS PROCUREZ LE COFFRET RITUEL ÉNERGIE PRINTANIÈRE AVEC LEQUEL VOUS AUREZ TOUTES LES INSTRUCTIONS DU RITUEL, CLIQUER SUR LE LIEN SUIVANT :

[COFFRET RITUEL ÉNERGIE  
PRINTANIÈRE](#)





# FAIRE UN RITUEL PRINTANIER

Il est recommandé de prendre un moment pour soi à chaque jour pour faire une activité que nous aimons. Quelle que soit cette activité, je vous invite à la faire en vous connectant à la nature et à votre nature, à vous!, à votre intérieur.

Pour pratiquer un rituel printanier, installez vous dans un endroit que vous aimez et en vous créant une ambiance avec une bougie, une tisane; faites diffuser des huiles essentielles suggérées pour le printemps et une musique douce si vous le souhaitez.

Inspirez le calme, expirez le bonheur et soyez dans la gratitude envers tout ce qui vous entoure. Prenez le temps de déguster votre tisane et de vous laissez envouter par son goût. Imaginez vous dans la nature et remplissez vous de cette magie.

Repensez à votre intention de départ dans ce guide, à ce que vous voulez semer et récolter pour vous faire fleurir. Imaginez cette récolte et remplissez la de la magie de la nature. Quand vous serez prêt, soufflez la bougie comme pour faire un voeu et dites Merci!

*Bon rituel!*



# MÉDITATION PRINTANIÈRE

## Faire germer son moi

NOTE : tu peux faire cette méditation après avoir fait ton rituel ou en un autre temps

- Installe toi confortablement dans un endroit que tu aimes, sur un tapis de yoga si possible
- Fais jouer une douce musique si tu le souhaites
- Prends un moment pour effectuer quelques respirations et te concentrer sur ton jardin intérieur, sur toi
- Prends une grande inspiration et dis ( à voix haute ou dans ta tête) " En inspirant, j'avive mon germe intérieur pour faire fleurir mon jardin et faire grandir qui je suis. " Répète souvent durant l'exercice.
- Installe toi ensuite en position de l'enfant et imagine toi que tu es une semence, un germe
- Un germe heureux de reprendre vie pour s'épanouir
- Ce germe prend racine et commence à sortir de la terre. Ramène tes bras au dessus de ta tête en collant tes mains et pointant vers le haut
- Commence tranquillement à déployer la plante que tu es en étirant tes bras vers le haut et en commençant à déplier les jambes pour te lever. Tout doucement en imaginant le soleil et la pluie qui t'aide à grandir, ta tige s'allonge, tes bourgeons sortent, ensuite tes feuilles et la fleur que tu choisis d'être
- Et grandit, grandit jusqu'à être complètement debout et étire tes bras vers le ciel. Fixe toi bien au sol et balance toi, bouge les bras pour apprécier toute cette fleur-arbre que tu es et qui veut s'épanouir dans toute sa splendeur et son jardin
- Remplis toi d'amour en ramenant tes mains vers ton cœur en signe de prière et remercie la nature de nourrir la tienne pour te faire fleurir







## AUTRES RITUELS

# PRINTANIERS

- Faire des semis et cultiver un jardin
- Faire du ménage et donner ce qui ne nous sert plus
- Ouvrir les fenêtres pour renouveler l'énergie dans la maison
- Manger plus léger et boire beaucoup pour éliminer et se purifier
- Marcher dans la nature pour s'éveiller avec elle
- Prendre des collations ou des repas dehors
- Écrire ses intentions et ses émotions pour faire du ménage dans ses pensées

INSPIRE TOI DE LA NATURE POUR  
NOURRIR LA TIENNE!





# SE CONNECTER À LA MAGIE DE LA NATURE

Prends des moments en nature pour découvrir la nouvelle  
énergie printanière qui prend vie autour de toi.

Assieds-toi au pied d'un arbre et  
contre son tronc pour te connecter  
à l'énergie nouvelle qui coule en lui.

Prends-le dans tes bras  
Écoute ses murmures  
Écoute la sagesse qu'il a à te  
transmettre

Ressens son énergie et sa capacité  
à laisser aller au gré du temps

Ressens en toi sa force et sa  
puissance qui te rappellera la  
tienne.

*C'est aussi cela nourrir sa nature!*

*Merci de prendre soin de toi!*

J'espère que l'ensemble Rituel aura répondu à tes attentes. Ce fut un plaisir de le créer pour toi!

POUR EN SAVOIR PLUS OU COMMUNIQUER AVEC MOI,  
CLIQUEZ SUR LES LIENS SUIVANTS.  
LES COMMENTAIRES SONT AUSSI APPRÉCIÉS!  
MERCII!

- [WWW.NOURRIRSANATURE.COM](http://WWW.NOURRIRSANATURE.COM)



*Iza Belle*

- Fée et passionnée de nature
- Conseillère et formatrice
- Créatrice de contenus et outils pour ateliers et rituels