

---

GUIDE ET OUTILS

---

# RITUEL NATUREL

## *Automnal*



CRÉÉ PAR



---

# CONTENUS

---

**03**

L'automne

**05**

Pot pourri de la nature

**07**

Les huiles essentielles automnales

**11**

Pensée méditative

**04**

La fête des récoltes

**06**

Se créer une ambiance

**08**

Rituel automnal

**12**

Conclusion



# L'automne

C'est la moisson, l'abondance, la récolte de ce que nous avons semé. La nature commence à ralentir ses activités. Et pour nous aussi, sans trop s'en rendre compte, on suit la nature en ralentissant et en se préparant pour la période hivernale. On sent en nous une envie de "cocooning", de prendre soin de nous, de ranger, nettoyer, purifier nos maisons, sortir nos vêtements plus chaud et de cuisiner de bons mets réconfortants.

La saison automnale, c'est aussi les magnifiques couleurs que la nature nous offre avant qu'elle s'endorme pour l'hiver; c'est la période parfaite pour faire le plein d'énergie et colorer nos journées, c'est le temps d'ancrer nos racines pour les solidifier, de faire le bilan de ce que nous avons récolté suite à ce que nous avons semé au printemps comme projets.

**" SELON LA PRATIQUE  
AYURVEDA, L'AUTOMNE  
EST ASSOCIÉ  
À LA PÉRIODE VATA ET  
L'ÉLÉMENT AIR "**





# Célébrer la fête des récoltes

L'automne représente depuis très longtemps, la saison où, les récoltes effectuées, on remplit les garde-manger en prévision de l'hiver. La célébration de la fête des récoltes souligne cette abondance, cette réussite qui reflète le résultat des efforts qui ont été mis pour semer et entretenir ce que l'on souhaitait récolter pour assurer notre bien-être durant l'hiver, autant de façon alimentaire que dans nos vies personnelles et professionnelles.

Même si, depuis plusieurs années, les épiciers offrent des légumes toute l'année, il est intéressant de se mettre dans un état de réjouissance face à l'abondance des aliments qui nous entoure pendant cette saison des récoltes. Et pourquoi ne pas en profiter pour cuisiner des recettes et transformer des aliments de saisons pour se faire des réserves, comme le faisait nos ancêtres. C'est tellement valorisant, réconfortant et festif de cuisiner en connaissant la provenance de nos aliments et encore plus si on les récolte soi-même.

Enfin, pour souligner cette abondance, je vous invite à être reconnaissants pour tout ce qui vous entoure dans votre quotidien. Prenez le temps de constater et célébrer aussi vos récoltes intérieures : toutes les réussites ou expériences que vous avez récolté les saisons passées.



# Faites entrer l'automne dans votre foyer

Faites une promenade en nature pour cueillir divers éléments de la nature tombés par terre pour ensuite, faire une activité de bricolage ou décoration pour la maison.

Fabriquez une couronne d'automne faites de graminées, glands de chênes, cocottes de conifères, branches. Remplissez des pots masson de glands ou cocottes. Ou encore, préparez vous un panier de pot pourri avec des arômes épicés, souvent associés à l'automne.

Exposez vos citrouilles et courges ou cuisinez-les avec des épices automnales.

Allumez plus souvent des bougies pour combler la lumière du jour de moins en moins présente.

## À LA CHASSE AUX COCOTTES POUR EN FAIRE UN POT POURRI

Faites une promenade en nature pour cueillir diverses cocottes. Il y en a de différents formats selon le conifère. Amusez-vous à identifier laquelle appartient à qui.

Déposer vos trésors dans un sac de papier brun et laisser sécher une semaine.

Ajouter l'équivalent de 2-3 gouttes d'huile essentielle d'automne (arôme épicé) pour une grosse cocotte. Secouer le sac et laisser sécher à nouveau une ou deux journées.

Déposer dans un bol ou panier de votre choix pour égayer la maison.



# Se créer une ambiance de recueillement

Que vous méditez à l'intérieur ou à l'extérieur pour vous ressourcer, vous connectez, demandez, recevoir des réponses, écrire des intentions.....

Il est très intéressant de s'entourer d'éléments de la nature qui sont remplis d'énergie et de magie, comme des pierres, des cocottes, des glands, des branches, des fleurs séchées, plumes...

J'aime principalement utiliser une pierre quelconque et la mettre dans ma main droite pour y déposer mon intention, ma demande....

Et lorsque je suis à l'intérieur, mes éléments sont en permanence sur une petite table de verre et j'y ajoute des chandelles que j'allume. Lorsque je suis à l'extérieur, je médite en me servant de la lumière qui se dégage des arbres ou encore avec les belles couleurs automnales.

J'aime aussi faire diffuser des huiles essentielles ou les porter sur moi selon mes besoins du moment.

On peut les diffuser via un diffuseur dans l'eau ou allumer une bougie, laisser fondre la cire, éteindre, ajouter 2-3 gouttes d'huiles essentielles et rallumer pour diffuser.



# LES HUILES ESSENTIELLES

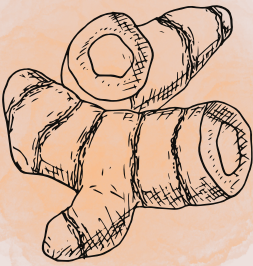
en automne

*appréciées et suggérées*

Pour la saison automnale, on aime bien les arômes épicés à odeur de **cannelle**, de **clou de girofle**, **gingembre**: les fameuses odeurs associées aux pains d'épices, aux recettes avec des courges et citrouilles. Ces arômes sont réconfortantes, nous réchauffent et nous protègent contre les virus.

En ajoutant une touche d'huile essentielle d'**orange**, cela va nous donner de l'énergie à notre corps et notre esprit. Cet arôme nous apporte un équilibre émotionnelle, un sentiment de joie et des effets toniques et antidépresseurs qui sont très recherchés en cette période plus sombre.

**Le bois de cèdre**, quant à lui, va venir nous apaiser, nous relaxer et nous aider à s'ancrer pour se solidifier pour la prochaine saison.



Gingembre



Clou de girofle



Cannelle



Orange



Bois de cèdre

**\*\* Attention, toujours vérifier la qualité des huiles avant de les utiliser à l'Interne et topique.**

# RITUEL *Automnal*



## Ralentir & Méditer

L'importance de ralentir et de respirer consciemment est primordial pour garder l'équilibre et rester dans le moment présent. Ralentir veut aussi dire se permettre des moments où l'on ne fait « rien », ces moments rechargent grandement. La méditation peut-être faite en silence, avec de la musique douce et durant une marche en forêt. Et essayer d'avoir un moment de 15 min / jour sans réseaux sociaux.

## Écrire & Lire

Écrire nous permet de sortir nos émotions et nos ressentis et de comprendre notre état ou même avoir des réponses en nous relisant. C'est comme une auto-analyse. Adopter une routine pour le faire régulièrement en écrivant ses pensées, ses intentions, ses bons coups et défis, est très profitable pour notre développement personnel. Lire aussi un bon livre dans un sujet qui nous intéresse est une belle façon de décrocher du quotidien et de faire taire notre "hamster" de tâches à faire.

## Illumine tes journées

Allume une chandelle à tous les jours pour combler la diminution de la luminosité. Profites des couleurs automnales pour colorer tes journées et ton arc-en-ciel de bonheur

## Manger chaud et épicé

On veut réchauffer le corps oui en mangeant des repas chauds et réconfortants, mais aussi en introduisant des épices qui nous réchauffent comme le gingembre, la cannelle, le clou et la cardamome. Des repas plus consistants et épicés alors manger lentement pour favoriser une bonne digestion et le gingembre vient soutenir à ce niveau. Et pour mieux s'ancrer, quoi de mieux que de manger des bons légumes racines en abondance durant cette saison.

## Prendre l'air tous les jours

Ce n'est pas parce qu'on se met en mode "ralentit" qu'il faut arrêter de bouger. Notre corps a besoin d'exercice pour retrouver de l'énergie et ne pas s'ankyloser. Juste prendre une marche à tous les jours nous permet de régénérer notre vitalité.





# RITUEL *Automnal*

- Diffuser des arômes épicés pour se protéger des virus, pour tonifier et s'offrir un environnement chaleureux.

Mettre dans le diffuseur 2 gouttes chacun d'huiles essentielles d'orange, cannelle et clou de girofle

- Diffuser des arômes boisés et terreux pour s'ancrer, se centrer, s'enraciner et être en équilibre comme l'arbre avant l'hiver.

Mettre dans le diffuseur, 3 gouttes d'HE de bois de cèdre et 2 gouttes de gingembre

## ROLL-ON BIEN-ÊTRE AUTOMNAL

Mélanger 10 ml d'huile porteuse comme l'huile de coco fractionnée dans un roll-on avec 5 gouttes chacun des huiles d'automne énumérées plus haut.

Porter sur vos poignets tous les jours ou sous vos pieds

### INTENTION EN PRÉPARANT ET PORTANT LE ROLL-ON

" Je suis remplie de protection, d'énergie et de paix; que la magie de cette synergie m'apporte un équilibre et me soutienne dans mon bien-être intérieur et extérieur "



# ENGAGEMENT

## Automnal



Date: .....

Cet automne, je  
m'engage à.....



pour récolter.....

À tous les jours, je choisis un  
moment à moi pour :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Défis à relever:



.....  
Signature

# Pensée à gbficher et lire régulièrement

Comme un arbre en automne, j'utilise  
mes racines pour m'ancrer dans le  
moment présent et me solidifier pour  
ce qui s'en vient,

J'accueille la pluie et le soleil pour  
faire grandir mon être,

Je déploie les couleurs de ma  
personnalité pour faire rayonner  
qui je suis,

Je me laisse guider par le vent qui me  
souffle ma direction,

Je me rempli d'énergie et de magie  
pour que lorsque je devrai affronter  
des jours de saison froide et difficile,

Je continue de croire que les belles  
journées reviennent toujours.

# MOT DE LA FIN



J'espère que ce guide a répondu à des attentes et besoins et que tu as eu du plaisir à le lire comme j'en ai eu à le créer. Tes commentaires sont les bienvenus. Le but principal étant de te soutenir et conseiller dans ton bien-être au naturel. Garde le précieusement pour pouvoir le consulter à ta guise.

N'hésite surtout pas à communiquer avec moi si tu as des questions ou besoins en particulier. Ça va me faire plaisir de te conseiller pour t'aider à adopter un mode de vie au naturel. Et la consultation est gratuite!

Pour communiquer avec moi ou pour en découvrir davantage, clique sur les icônes suivants



http://



*Iza Belle*

- Passionnée de nature
- Conseillère et formatrice
- Rédaction et création de contenus et outils