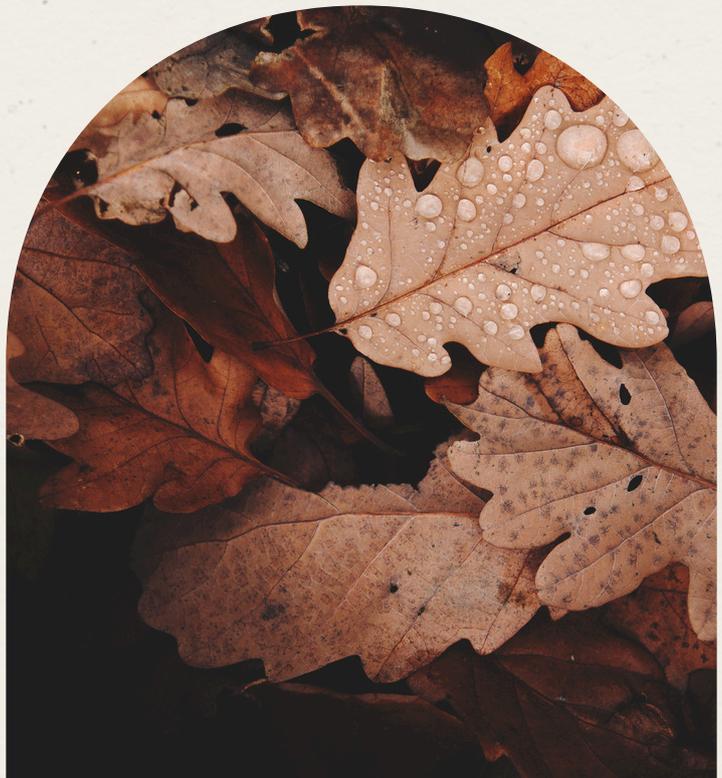

GUIDE ET OUTILS

RITUEL NATUREL

Automnal



CRÉÉ PAR



L'automne

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 une baisse d'énergie avec la lumière qui devient de moins en moins présente. On ressent une noirceur s'installer aussi en nous, et certaines personnes vivent plus d'angoisse et peuvent même ressentir une dépression saisonnière.

Dans nos vies, cette période correspond à un deuil ou une perte qui se présente et nous déstabilise. On perd notre force de vivre et notre lumière intérieure diminue. On a moins le goût de faire nos activités régulières et même de s'isoler.



**" EN PÉRIODE DE
NOIRCEUR, CERCHE UNE
SOURCE DE LUMIÈRE QUI
POURRA ALIMENTER LA
TIENNE À L'INTÉRIEUR DE
TOI POUR TE PERMETTRE
DE BRILLER À NOUVEAU "**





S'ancrer et s'équilibrer

La nature et ses saisons sont, selon moi, l'une des meilleures références pour prendre soin de soi autant physiquement, mentalement que spirituellement. Elle est une riche enseignante pour qui sait prendre le temps de l'observer. Plusieurs études ont prouvé ces dernières années les effets positifs qu'elle peut nous procurer.

Alors durant la saison automnale ou une période de deuil, nous sommes comme l'arbre. Nous perdons nos feuilles, on se sent dénudé et abandonné même mais l'arbre profite de cette période pour concentrer son énergie à ancrer ses racines et rester fort et en équilibre. Il se peut qu'il perde quelques branches mais grâce à ses racines qui représentent son passé et les forces intérieures qu'il a accumulé avec ses expériences de vie, il se souviendra qu'il peut passer au travers cette période plus difficile.

Et l'arbre sait que sa lumière baisse mais qu'elle est toujours là.....parce que l'automne, c'est aussi la saison des récoltes et de l'abondance où on fait le plein d'énergie pour affronter nos intempéries.

C'est aussi les magnifiques couleurs que la nature nous offre avant qu'elle s'endorme pour l'hiver. Alors profitez en juste avant qu'elles disparaissent pour colorer vos journées, pour faire entrer un arc-en-ciel de couleur à l'intérieur de vous et alimenter votre lumière. Ancrez vous avec l'arbre pour solidifier vos racines et rester fort et en équilibre face à ce que vous vivez en cette période



Faites entrer l'automne dans votre foyer

Prenez du temps pour vous en faisant une promenade en nature pour pratiquer votre rituel des couleurs mais aussi pour cueillir divers éléments de la nature tombés par terre pour ensuite, décorer votre maison pour créer une ambiance réconfortante ou un endroit pour méditer.

Remplissez des pots avec des graminées, glands de chênes, cocottes de conifères, branches. Ou encore, préparez vous un panier de pot pourri avec des huiles essentielles aux arômes épicés, souvent associés à l'automne.

Diffusez ces arômes épicés avec des éléments de la nature apporteront énergie, équilibre et un sentiment d'ancrage.

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

FAITES VOUS UNE TISANE AVEC LA NATURE

Je vous invite également à vivre une expérience culinaire en prenant un moment pour vous pour découvrir et déguster des plantes forestières comme le thé du Labrador.

(voir tisane enchantée sur mon site).

www.nourrirsanature/rituelnature1

Cette plante a un agréable et léger goût de la forêt et apporte des effets relaxant et équilibrant. Il est aussi un régénérateur des cellules du foie. Il contient des bienfaits pour le système immunitaire et nerveux, donc recommandé en cette période.



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.



PENDANT VOS RITUELS INTÉRIEURS

Automnal

- Diffuser des arômes épicés pour se protéger, pour purifier 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

INTENTION À FAIRE avec les éléments de la nature

" Que l'énergie de la nature et la mienne s'unissent et m'apportent :

PROTECTION

ÉNERGIE

PAIX

ÉQUILIBRE

ANCRAGE

pour un bien-être intérieur et extérieur "



AUTRES RITUELS

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.





PRENDRE SOIN DE SA NATURE, SON SOI

avec les éléments de la
nature

RITUEL CORPS & ÂMES

ANCRAGE & ÉQUILIBRE

SAISON ASSOCIÉE : AUTOMNE

Nourrir sa nature a comme mission d'offrir des outils pour prendre soin de vous selon les périodes saisonnières que vous vivez dans vos vies.

J'ai créé des ensembles rituel avec des éléments naturels qui vous apporteront un effet d'équilibre corps & âmes.

Chaque rituel comprend:

- Une huile à base de plantes macérées ainsi que des pierres et huiles essentielles choisies selon les vibrations recherchées. Une huile à utiliser pour hydrater la peau, dans le bain, en massage et pour ses rituels
- Une chandelle fait à la main à la cire de soya avec des huiles essentielles choisies en s'inspirant des arômes favorisant notre bien-être
- Sel de bain à base de sel de mer, d'Epson et ou d'Himalaya
- Une pierre d'intention
- Un guide d'instructions et informations pour activités et rituels



Les plantes et produits forestiers sont cueillis majoritairement à la main avec amour pour chacun de vous. Les huiles essentielles, sels et pierres sont choisies avec soin et sélectionnées à la suite de recherche pour leurs bienfaits sur votre santé émotionnelle et physique.

POUR VOUS PROCUREZ UN RITUEL, CLIQUEZ SUR
LE LIEN SUIVANT :

WWW.NOURRIRSANATURE/RITUELNATUREL

Pensée à afficher 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



Iza Belle

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