Bonjour à toutes et tous

C'est le brumeux mois de *Novembre* avec *Nuin et Berkano* :



Le mois de *Novembre,* c'est le premier mois de l'année celtique ! On le célèbre le 1er du mois lors de la fête de Samhain.

C'est l'hiver qui commençait ce jour-là.

Le *petit rituel* de circonstance, est de tirer les cartes pour l'année qui vient. La période est parfaite. Sortez vos tarots multiples et divers, concentrez-vous sur une question et prenez votre carte de la main gauche (pour les droitiers). Que les augures vous soient bonnes !

Ce mois-ci, c'est le mois du changement :

1. *Nuin et Berkano* **change de lieu !** Je ne serai plus à Lasgraisses.

   Les **mardis** et les **jeudis** retrouvez-moi dans la **paillourte** pour un soin énergétique, à la rencontre de vos mémoires transgénérationnelles et/ou karmiques, **au coin du feu** !!!
2. Les mercredis je serai toujours à ALBI pour **des conseils en aromathérapie** ou en **phyto-herboristerie**, ou des **soins olfacto-énergétiques**.
3. Les vendredis je vous retrouverai certainement à Mouziès-Panens, je vous donnerai plus de précisions dans peu de temps.
4. Et 1 jeudi par mois, sur demande, je me déplacerai vers le Sud du Tarn pour mes clientes et clients qui vivent près de Castres ou plus loin vers le Sud.

Ça paraît un peu compliqué mais ça ne l'est pas, rassurez-vous !
Retenez juste que je m'adapte un peu plus à vos besoins.

En *Novembre*, c'est le mois sans tabac !

Sachez qu'un accompagnement en aromathérapie soutient efficacement votre décision d'arrêter de fumer en parallèle à l'accompagnement d'un professionnel de santé dédié, ainsi que votre bien-être au quotidien.

En *Novembre*, vous pouvez également anticiper vos rendez-vous du mois de décembre pour pouvoir participer à un nouveau jeu : le calendrier de l'avent *Nuin et Berkano*. A la fin de chaque RDV de décembre, vous pourrez ouvrir un tiroir-surprise !

Et comme d'habitude, vous pouvez aussi pensez aux cartes cadeaux pour vos proches !

5. Le conseil en aromathérapie psycho-émotionnelle du mois :

Les huiles essentielles ont des vertus qui accompagnent le bien-être du corps mais aussi de l'esprit et des émotions. Pour aborder le retour de la fraîcheur qui s'accompagne parfois d'une baisse de régime, je vous propose :

La sarriette des montagnes



En olfaction, cette huile essentielle réchauffe et tonifie. Elle aide à surmonter les très grosses fatigues, notamment lorsque le corps et le système immunitaire a été affaibli par des maladies.

On l'utilise pour renforcer l'immunité et soutenir la libido (lorsque la cause n'est pas psychologique et que vous n'avez pas peur d'une légère odeur de pizza).

L'huile essentielle de sarriette des montagnes, possède d'autres vertus au niveau physique, notamment dans les problèmes de cystites et de prostate. Son utilisation est cependant à aborder en toutes connaissances : ne jamais l'utiliser pure sur la peau, toujours la diluer car elle est particulièrement dermocaustique !

Je vous laisse la découvrir ou redécouvrir, sur le site « Enévie » : https://enevie.fr.

Précautions d'emploi :

La sarriette des montagnes

Est à éviter au contact direct de la peau, sans dilution dans une huile végétale et sur une trop longue période ou une trop grande surface corporelle. N'hésitez pas à me demander lors d'un rendez-vous.

Elle est vivement déconseillée pour les enfants de moins de 7 ans et les femmes enceintes. Dans ces cas, on utilisera de l'hydrolat de Sarriette.

> **ATTENTION : **Les huiles essentielles sont très efficaces pour notre bien-être mais elles présentent des contres indications dont il faut tenir compte pour un usage sécuritaire.***

- Ne pas avaler sans avis d'un professionnel de santé.

- Tenir hors de portée des enfants.

- Ne jamais mettre pur sur la peau sans la diluer avec une huile végétale, sans avis d'un professionnel de santé.

- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes, les jeunes enfants, les asthmatiques, les épileptiques ou sur les animaux, surtout les chats.

***Quand l'utiliser en olfaction** ?*

Dans la journée.

Comment ?

<u>Diffuseur humide</u> :

- Ne pas diffuser plus d'une heure par jour au total, par séquences de 10 à 20 minutes.

- Bien aérer après la diffusion au moins 10 minutes

- Ne pas diffuser en présence de femmes enceintes 🤰 *, de jeunes enfants* 👶 *, d'asthmatiques, d'épileptiques ou d'animaux, surtout les chats. Préférez vaporiser de l'hydrolat.*

🐱

<u>Stick inhalateur</u> : (L'alternative aux contre-indications de l'usage en olfaction humide ci-dessus)

***Mettre 1 à 2 gouttes** sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel, vous pouvez en trouver sur le site d'Enévie sus-cité) et respirer à la demande 3 à 4 fois par jour, pendant une période de 3 semaines.*



Je vous remercie pour votre confiance et pour votre adaptabilité.

Un grand MERCI particulier pour toute l'attention de mes Anges gardiens en chair et en os, qui s'appliquent si généreusement à enlever les petits cailloux de mon chemin !

Bises pour votre aide et votre soutien moral et/ou logistique.

Prenez soin de vous dans la brume des fées de *Novembre,* et comme le disait le grand maître Yoda : que la solidarité, la paix et la générosité notre force soit !

A très bientôt.