

Bonjour à toutes et tous

C'est le créatif mois de *Juillet* avec *Nuin et Berkano* :

Le mois de **juillet**, dans la roue de l'année celtique est le mois du **noisetier**, un des arbres les plus important pour les Celtes (*selon Liz et Colin Murray, voir livre de leur tarot -ci-dessous mentionné et en PJ*).



Sur cette carte du « tarot Celte des arbres », figure le chiffre 9, représentant le nombre des **noisettes** de Sagesse tombées dans la rivière et gobées par le Saumon représenté sur la carte, au pied du noisetier (Coll). Il avala ainsi l'Inspiration qu'elles contenaient. Cet arbre est aussi source de méditation et de médiation. Les sourciers utilisent toujours ses branches pour trouver l'Eau et pour la divination. Le **noisetier** représente l'art poétique et l'intuition.

Le **Noisetier** nous guide sur le chemin de notre propre Intuition et de la créativité.

Pour vous accompagner sur le chemin de votre Nature intérieure ce mois-ci :

1. **Vous pourrez encore et toujours avoir la chance**, sur demande, de profiter de mes soins énergétiques, au plus près des **noisetiers**, à la rencontre de vos mémoires transgénérationnelles et/ou karmiques dans la **paille-yourte** ! Les énergies y sont puissantes, transformatrices et j'accompagnerai votre soin au son du tambour, si vous l'acceptez.

Vous pourrez également, comme d'habitude, me retrouver tous les **mardis, jeudis et vendredis** pour **des soins olfacto-énergétiques**, ou **des conseils en aromathérapie ou en phyto-herboristerie**, à Lasgraisses et aussi sur Albi les **mercredis**.



2. Le **samedi 18 juillet**, j'aurai le plaisir et la grande joie d'animer un atelier de DIY en aromathérapie : ou « comment fabriquer vous-même une synergie Huiles essentielles et Huile végétale, sur mesure, contre toutes les formes de fatigue ». Vous pourrez nous rejoindre au « **Pigeonnier** », à Laguérie C'est un coquet bar associatif vibrant de charmantes et bienveillantes personnes, où les amateurices de thé (comme moi) seront comblé(es).

Sur réservation, vous pourrez vivre cette activité olfactive, entre 14h30 et 15h30 juste avant un plouf dans la rivière toute proche, si le cœur vous en dit.

https://www.prod.instagram.com/p/DaSrbbxMbJ9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ==

3. En **juillet**, vous pouvez également penser à vos proches nés sous les signes du Cancer et du Lion : *Nuin et Berkano*, a pensé pour vous, aux cartes cadeaux !

4. 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. Afin de faire place à la créativité de **juillet**, je vous propose une huile essentielle en olfaction :

Le Laurier noble

Cette huile essentielle vous accompagne dans les situations de **manque de confiance en soi**, avant de s'exposer à un oral ou dans une situation de prise de parole devant un public. Elle aide également à libérer sa propre **créativité**. Elle vous soutient dans les situations de **conflits** pour maîtriser l'expression verbale.

Quant à ses grandes vertus au niveau corporel, je vous laisse les découvrir sur le site tarnais « Enévie » : <https://enevie.fr>. Toutes les huiles bio vendues sur ce site, sont d'une rare qualité, notamment olfactive. Je les utilise en soin et vous pourrez les rencontrer lors de l'atelier au **Pigeonnier**.



Précautions d'emploi :

Le Laurier noble

*est vivement déconseillé si vous êtes **asthmatique** ou si votre **foie** et/ou vos **reins** sont fragiles. Si tel est votre cas, l'**hydrolat de laurier noble** pourrait mieux vous convenir. N'hésitez pas à me demander lors d'un rendez-vous.*

Voici une productrice locale en hydrolat qui fabrique des produits de qualité bio :

<https://vertussauvages.fr/hydrolats>

***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.
- Ne jamais mettre pur sur la peau directement, 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 ?

Avant la prise de parole en public

Comment ?

Diffuseur humide :

- 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.



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

Mettre 2 à 3 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.

Jeunes enfants et femmes enceintes s'abstenir !

Je vous remercie de votre confiance renouvelée, et vous souhaite un **créatif**, **bienveillant** et **expressif** mois de **juillet** !

Prenez soin de vous, restez au frais et hydratez-vous.

On finit toujours par sortir d'une tente de sudation ! Protégez votre joie !