

Bonjour à toutes et tous

C'est l'exaltant mois d'*août* avec *Thuin et Berkano* :



Le mois d'*août*, dans la roue de l'année celtique démarre avec la célébration des *graines*, des premiers *fruits* et des *récoltes*. C'est la fête celtique de Lammas ou Lughnasadh.

Ce dessin de Glennie Kindred, l'illustre. Son livre « *Sacred Earth celebrations* », paru uniquement en anglais, est une source



d'inspiration. Voici venu le temps (non de l'île aux enfants, :-D mais) de célébrer les récoltes enfantées par la Déesse des moissons, Cérès, ou Déméter, ou Pacha Mama...

C'est une période du *feu*, (tristement confirmé en ce moment), la fête du Dieu Lugh (Dieu de la lumière) qui conjointement à la Déesse des céréales et des récoltes donnent naissance au *pain nourricier*. C'est donc un bon *feu*, porteur de civilisation.

Pour vous accompagner sur le chemin de votre propre *Flamme* intérieure ce mois-ci :

1. **Vous pourrez encore un peu, (jusqu'en septembre) avoir la chance**, sur demande, de profiter des soins énergétiques, à la rencontre de vos mémoires transgénérationnelles et/ou karmiques dans la *paille=yourte* ! Les énergies y sont puissantes et transformatrices. Plus qu'un mois pour vivre cette expérience dans les bois. Hâtez-vous lutines et lutins !

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 Lasgraïsses et aussi sur Albi les *mercredis*.

Je ferai une pause entre le 13 et le 26 août, pour peaufiner un projet dont je vous parlerai plus tard...un peu de suspense !



2. En *août*, vous pouvez également penser à vos proches nés sous les signes du Lion et de la Vierge : *Thuin et Berkano*, a pensé pour vous, aux cartes cadeaux !

3. 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 d'apaiser les nuits trop **chaudes** de l'été, je vous propose une huile essentielle en olfaction :

La lavande fine

Cette huile essentielle **favorise l'endormissement**. Elle apaise le **feu** physique (brûlure, ulcères, couperose, eczéma, douleurs articulaires inflammatoires, hypertension artérielle... - voir précautions d'emploi) et **le feu émotionnel** (colère, agitation, stress, problème d'endormissement). Elle sera plus efficace d'un point de vue émotionnel, si elle a été récoltée en altitude. Vérifiez sa provenance.

Pour tout complément de renseignements et de conseils d'utilisation de l'huile essentielle de **lavande**, je vous laisse découvrir ou redécouvrir, le site tarnais « Enévie » :

<https://enevie.fr>.



Précautions d'emploi :

La lavande fine

N'a pas de contre-indication particulière si on l'utilise en respectant les doses conseillées, sauf si vous êtes allergique à l'un de ses composants (le linalol, par exemple).

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs huiles essentielles en olfaction, adaptées et ciblées pour des nuits plus paisibles en fonction de votre propre problématique : réveils nocturnes, insomnie d'origine hormonale, cauchemars, énurésie...

N'hésitez pas à me demander lors d'un rendez-vous.

Pour l'utilisation cutanée, faite toujours un test d'allergie au creux du coude et toujours utiliser une huile essentielle diluée dans une huile végétale. Eviter les muqueuses !

Pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes on préférera utiliser un hydrolat de lavande.

Voici un producteur local en hydrolat qui fabrique des produits de qualité bio : <https://marrevaysse-essentia.fr>

***ATTENTION :** *Les huiles essentielles sont très efficaces pour notre bien-être mais elles présentent des contre 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 ?

Avant le coucher.

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. Préférez vaporiser de l'hydrolat.



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, dont une fois le soir avant le coucher. On peut pulvériser de l'hydrolat sur le coton du stick inhalateur pour remplacer l'huile essentielle.

Je vous remercie de votre confiance, de continuer de lire mes news letters et vous souhaite des vacances **apaisantes** et **un rafraîchissant** mois d'**août** !

Prenez soin de vous, restez près d'un ventilateur ou d'un point d'eau (la baignoire ou la douche fraîche peuvent très bien faire l'affaire) et hydratez-vous (avec de l'eau).

Le calme favorise le rafraichissement ! Pensez à la **lavande**...