

Bonjour à toutes et tous

C'est le joli mois de *Mai* avec *Muin et Berkano* :



Le mois de **mai** célèbre le **feu** et l'**eau**, l'union du masculin et du féminin sacré. Les forces s'équilibrent pour permettre aux fleurs d'éclorre et de préparer les fruits.

Laissez entrer tous les chants des oiseaux dans vos cœurs et vos maisons. Chantez, dansez que votre chemin soit fait de joie !

Pour vous accompagner ce mois-ci, je vous propose :

1. **Exceptionnellement**, sur demande, je vous propose mes services dans une **paille-yourte** !

Structure extraordinairement en accord avec la Nature et la forêt qui l'entoure, à **Salle-sur-Cérou**. Une construction en conscience, faite avec soin dans des matériaux entièrement naturels et locaux, qui font circuler merveilleusement bien les énergies.

Laissez vous tenter par l'aventure d'un soin énergétique en ce lieu magique, permettant d'accéder à vos mémoires transgénérationnelles et/ou karmiques accompagnés par la puissance, des huiles essentielles en olfaction.

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**.

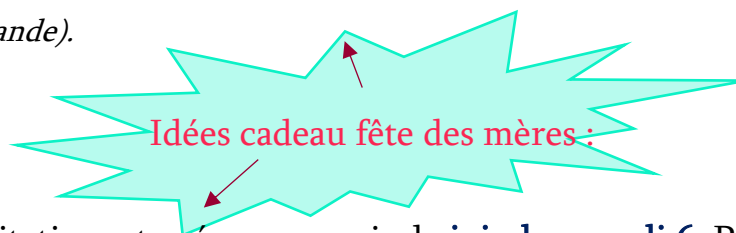


2. Au mois de **mai**, on peut aussi me retrouver en plein air.

Deux balades botaniques sont prévues :

- La première aura lieu lors des journées portes-ouvertes du **domaine Gayrard** (domaine viticole bio : <https://www.maison-gayrard.com>), le **dimanche 24 mai à 9h**. Pour réserver, vous pouvez aussi appeler le domaine au **06.98.17.58.35**.
- La seconde aura lieu au **domaine Marrevaysse** (<https://marrevaysse-essentia.fr>): Nos pas nous mèneront à la rencontre des plantes aromatiques. Le domaine Marrevaysse produit de l'huile essentielle et de l'hydrolat bio et local de

lavande. Venez profiter des belles odeurs de l'**hélécryse**, du romarin... sur place. Elle aura lieu le **samedi 30 mai de 10h à 12h**. (*Vente d'huile essentielle et d'hydrolat sur place, à la demande*).



- Une balade méditative est prévue au mois de **juin le samedi 6**. Pensez aux mamans qui ont besoin d'une pause dans le calme de la forêt de Sivens : cette promenade aura pour but de travailler l'**ancrage**, c'est-à-dire de permettre de poser toutes les pensées automatiques envahissantes, grâce à une reconnexion à la nature par l'intermédiaire de vos 5 sens, en toute conscience.



3. Le conseil en aromathérapie du mois :

Les huiles essentielles ont des vertus qui accompagnent le bien-être du corps mais aussi de l'esprit. Afin de faire place à la joie de **mai**, je vous propose une huile essentielle en olfaction :

La litsée citronnée

Cette huile essentielle est **apaisante**. Elle chasse la **morosité** et les **tensions** liées aux interactions avec les autres (notamment celles avec les collègues !). Elle est **anti-stress** et **euphorisante**. Au niveau corporel elle est anti-inflammatoire.



****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.*

*Une olfaction prolongée de **litsée citronnée** peut entraîner **une somnolence**, elle est donc à sentir avec modération. Cette huile essentielle peut être **irritante pour la peau**, il est vivement conseillé de la diluer avec de l'huile végétale dans ce type d'utilisation.*

Quand l'utiliser en olfaction ?

Plutôt le matin, et l'après midi

Comment ?

Diffuseur humide :

- *Ne pas diffuser plus d'une heure par jour au total.*
- *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 :

Mettre 3 à 4 gouttes sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel) et respirer à la demande 3 à 4 fois par jour.

Jeunes enfants et femmes enceintes s'abstenir

Je vous souhaite un pétillant mois de **mai** !

Prenez soin de vous.