

Bonjour à toutes et tous

Voici venu *Avril* avec *Muin et Berkano* :



Le mois d'avril célèbre les naissances et le renouveau de la nature. Les arbres se sont délestés des anciennes feuilles en automne et se parent actuellement de nouvelles, (tout comme nous pouvons le faire nous même avec nos projets, nos intentions).

Dépoussiérer nos maisons physiques ou mentales pour laisser entrer toute la lumière et la douceur des températures qui reviennent nous réchauffer le cœur, telle est l'opportunité offerte par le mois d'avril. Pour vous accompagner dans cette période, vous aider à ce grand nettoyage de printemps, je vous propose :

1. de 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 également sur Albi les **mercredis**.

Les canalisations médiumniques vous permettront d'accéder à des mémoires transgénérationnelles et/ou karmiques (Les feuilles anciennes). En cela, les huiles essentielles par olfaction vous accompagnent dans l'expression et l'apaisement des émotions qui y sont reliées.



2. **Une balade botanique** et méditative prévue initialement le 18 avril est repoussée au **jeudi 30 avril de 10h à 12h** : elle a 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. Voyez en cela une autorisation, faite à vous-même, à la contemplation dans un monde en ébullition.



### 3. **Nouveau : un conseil en aromathérapie**

Les huiles essentielles ont des vertus qui accompagnent le bien-être du corps mais aussi de l'esprit. Afin d'accueillir la lumière de nouvelles idées/émotions, je vous propose une huile essentielle en olfaction : **l'Eucalyptus radié** \*

Cette huile essentielle est **purifiante**. Elle stimule la **mémoire** et la **clarté intellectuelle**. Elle soutient le **système immunitaire** et **libère l'énergie**.



***\*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 ?***

*Plutôt le matin et en début d'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 : Préférez l'hydrolat d'eucalyptus.*

Je vous souhaite un joyeux mois d'avril !

Prenez soin de vous.