



# Petit Guide de Ressources Yogiques & Magiques

Saison Sombre  
Bienvenue dans ton Hiver

Outils pour cheminer en conscience et en paix  
Partage du cœur





« Viens mon enfant et donne moi tout ce que tu es  
Je n'ai pas peur de ta force et de ta noirceur, de ta peur et de ta peine.  
Donne moi tes larmes. Elles seront mes rivières vivifiantes et mes océans rugissants.  
Donne moi ta rage. Elle jaillira de mes volcans et mes grondements de tonnerre.  
Donne moi ta fatigue. Je la déposerai sur mes douces prairies.  
Donne moi tes espoirs et tes rêves. Je planterai un champ de fleurs et un arc-en-ciel.  
Tu n'es pas trop pour moi.  
Mes bras et mon cœur accueillent toute l'ampleur de ton être.  
Il y a de la place dans mon monde pour tout ce que tu es.  
Je te bercerai dans les branches de mes arbres. Et les vallées de mes collines.  
Mon vent chantera des berceuses pour toi et allègera le poids de ton cœur.  
Libère ta douleur.  
Tu n'es pas seule et tu ne l'as jamais été. »

# Petit Guide de Ressources Yogiques & Magiques

I.	<b>Introduction</b>	5
II.	<b>Asana</b>	
1.	Qu'est donc?	7
2.	Petite visite des Yoga Sutra de Pantanjali	8
3.	Posture de Malasana	9- 10- 11
III.	<b>Mantra d'Amour</b>	
1.	Qu'est ce qu'un mantra?	13
2.	Comment utiliser un mantra?	13
3.	Om Mani Padme Hum	14
IV.	<b>Pranayama</b>	
1.	Le pouvoir du souffle	16
2.	Surya Bedhana	17
3.	en pratique	18

# Petit Guide de Ressources Yogiques & Magiques

<b>V.</b>	<b>Méditation</b>	
1.	Méditation Nourrir les espaces sacrés en toi	20
<b>VI.</b>	<b>Mudra</b>	
1.	La magie au bout des doigts	22
2.	Mgri Mudra	23
<b>VI.</b>	<b>Moment de Bonheur</b>	
1.	Moment ressource auprès d'un arbre	25
<b>VII.</b>	<b>Rituels</b>	27
1.	Rituel de Nouvelle Lune : Je prends soin de moi	28
2.	Rituel de Pleine Lune : Je pose mes Gratitudes	29
<b>VIII.</b>	<b>Ressources</b>	
1.	Un compagnon minéral	31
2.	Une Huile en soutien	32

# Introduction

Voici mon deuxième petit guide de ressources yogiques et pas que...

Je te partage à nouveau des routines qui rythment ma vie.

Celui-ci s'adresse particulièrement à la saison hivernale.

Tu retrouveras les explications présentes dans le premier né, correspondant à la saison d'automne, pour rappel et pour que tu n'ai pas à chercher quoi que ce soit...

Nous rentrons doucement dans la saison d'hiver, saison qui nous invite à plonger dans nos terres intérieures, à ralentir, à rester au chaud dans nos foyers.

Tu trouveras des techniques physiques, respiratoires, des rituels pour t'accompagner dans la saison sombre.

Bienvenue dans mon monde...

Avec Amour,

Chloé



*« La Posture de Yoga, c'est s'établir  
fermement dans un espace heureux »*

*Gérard Blitz*



*Pachamama*  
YOGA SOINS

# Asana

## Qu'est ce donc?

Le mot Asana est un mot sanskrit qui signifie posture.

Selon les Yoga Sutra de Patanjali, les postures de yoga doivent être à la fois stables et confortables. 3 sutra (sur 196) mettent en lumière la manière d'appréhender, de vivre les asanas.

Notons aussi, que ces pratiques posturales sont là aussi pour préparer notre corps à l'assise que demande la méditation, pouvoir trouver un confort en assise, en libérant en amont les tensions du corps.

Et trouver enfin cette libération du corps, de l'esprit qui permettra à terme, d'accéder à la méditation avec plus d'aisance.

On peut remarquer dans notre société occidentale, que les asanas sont souvent la porte d'entrée sur le chemin du yoga...  
Mais il est loin d'être le membre unique du yoga.

Il est vrai qu'en tant qu'être incarné, le fait de passer par le corps pour accéder à d'autres états d'être me parle plutôt bien...

*« Fais du bien à ton corps pour que ton âme  
ait envie d'y rester »*



# Asana

## Petite visite des Yoga Sutra de Patanjali

YS // 46 - « Sthira sukham asanam »

« La posture est ferme et agréable » F. Moors

« Ferme et douce est la posture » B. Bouanchaud

YS // 47 - « Prayatna saithilya ananta samapatti bhyam »

« Combinant à la fois un effort intelligent et décontracté, et la médiation sur Ananta » F. Moors

« Elle résulte à la fois de la détente basée sur l'effort juste et de l'harmonie avec l'infini en soi » B. Bouanchaud

YS // - 48 « Tadah dvandva anabhighatah » il vient confirmer les effets d'une pratique d'asana équilibrée. Ici, après la définition, la méthode voici le fruit de ses efforts dans la pratique posturale.

Bernard Bouanchaud le traduit comme ceci : « Il en résulte alors l'absence de perturbations dues aux paires d'opposées. » et Franz Moors, de cette manière : « En conséquence, il n'y a plus de perturbations consécutives aux couples d'opposées »

J'aime beaucoup aussi cette traduction de Françoise Mazet « A partir de cela, on n'est plus assailli par des dilemmes et les conflits ».

« Les situations les plus extrêmes ne peuvent plus le déstabiliser... il conserve en tous lieux et en tout temps un équilibre intérieur parfait. .... La pratique posturale se mesure en termes d'assise intérieure, la souplesse et les contorsions n'y sont pour rien. » F. Mazet



# Asana

## La posture de Malasana - la guirlande

La posture de **Malasana** est une posture ramène de l'énergie dans le chakra racine, Muladhara.

En effet le coccyx étant proche de la Terre, cette posture renforce l'ancrage, la stabilité.

**Symbolique:** Malasana nous invite à nous ancrer en nous même, elle est symbole de prière, de dévotion et de gratitude.

**Bienfaits :** Cette posture permet d'augmenter notre force intérieure.

Elle renforce le bas du dos et les chevilles.

Elle renforce les cuisses, la ceinture abdominale, ouvre le bassin, les hanches.

Elle améliore le système digestif.



**Contre indications :** Attention au bas du dos sensible, blessé ou fragile et aux genoux. Je te propose une variante assise si besoin dans la vidéo.

# Asana

## La posture de la guirlande – Malasana - en pratique

1

Importance ici de venir renforcer les chevilles et d'initier un premier contact avec l'équilibre, qui travaillera aussi ton ancrage.

La posture de Tadasana en dynamique puis en statique sera parfaite.

Départ debout, bras le long du corps, inspire et ouvre les bras par les cotés en décollant tes talons du sol.



2

Deuxième partie du corps à travailler, la hanche et sa mobilité, il y aurait plusieurs postures qui mobilise la hanche, Je choisis cette préparation en assise, plantes de pieds à plat au sol, sur chaque expiration tu laisse tomber tes jambes d'un côté – inspire dans l'axe – expire de l'autre côté.

Tu pourrais ensuite venir t'allonger dans la posture du papillon allongé – Supta Badha Konasana-allongé sur le dos, plantes de pieds l'une contre l'autre – bord externe des pieds au sol – respire et détends toi dans la posture.



# Asana

## La posture de la guirlande – Malasana - en pratique

3

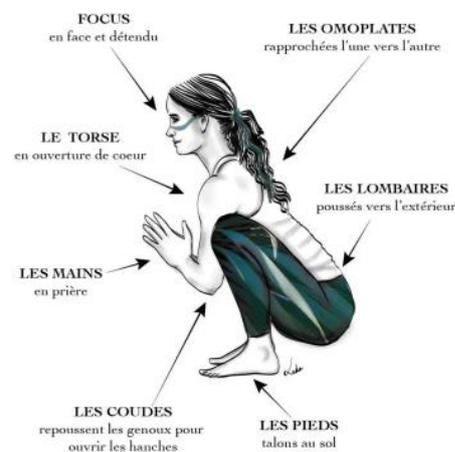
Et enfin tu vas pouvoir t'installer dans la posture de Malasana :

Descends dans la posture accroupie, espace tes pieds largeur d'épaules, et positionne tes coudes à l'intérieur de tes genoux pour inviter des hanches à aller un peu plus en rotation externe, paumes de mains l'une contre l'autre au niveau du cœur.

Inspire et redresse ta colonne.

Proposition de rester ici une dizaine de respirations.

Si tes talons ne sont pas posés au sol, tu peux glisser une petite cale ou bien rouler ton tapis



### MALASANA

Illustration de Leda Maçoro @essencia\_leda

4

Contre posture : en dynamique

Alterner Adho Mukha Svanasana le chien tête en bas et Urdhva Mukha Svanasana le chien tête en haut minimum 6 fois, te poser dans la posture de l'enfant Balasana puis terminer par un temps en Savasana.

Retrouve cette séquence en vidéo sur mon compte YouTube  
<https://youtu.be/SShv8UBXhpE>



*« Il arrive un stade où ce n'est plus le chanteur qui chante le  
chant, mais le chant qui chante le chanteur »*

*Azrat Inagan Khan*



# Mantra d'Amour

## Qu'est ce qu'un mantra ?

Il s'agit d'une formule sonore et rythmée, fondée sur la répétition de sons réputés bénéfiques pour le corps et/ou l'esprit.

Un mantra peut-être aussi un hymne sacré, une formule magique, une incantation ... que tu pourrais créer librement selon tes besoins et tes envies.

Un mantra est un support de méditation, il vient pour calmer ton mental, soulager les maux physiques, ouvrir le cœur.

Il en existe une multitude, chacun avec ses propres effets puissants et magiques.

## Comment utiliser un mantra?

*Un mantra se récite,*

C'est la première méthode pour utiliser et développer les qualités d'un mantra, la récitation, le « marmonnage » plutôt à voix basse ou intérieurement.

Généralement répété 108 fois, un nombre symbolique pour les Indiens, avec l'aide d'un mâtâ (collier de 108 pierres ou graines qui viendra favoriser la méditation)

Certains maîtres conseillent la récitation d'un mantra jusque 10 000 000 fois... Les maîtres plus modernes quant à eux, conseillent 20 à 30 minutes de pratiques pour en ressentir les effets.

*Un mantra se chante,*

Tu as certainement déjà dû entendre parler des Kirtan, cercles – réunions de personnes, qui célèbrent en chantant des mantras, il s'agit d'une pratique de méditation chantée.

Il est dit que cette forme de méditation décuple les effets des mantras.

Ici il faut garder à l'esprit que peu importe la « beauté » du son qui sortira de ta bouche... il ne s'agit en aucun cas d'une performance vocale.

*Un mantra s'écrit,*

Peut être l'utilisation la moins connue, pratique qui conviendra à ceux qui sont plus dans la mémoire visuelle qu'auditive.

Cette pratique permet de les assimiler et les intégrer plus facilement.



# Mantra d'Amour

## Le mantra « Om Mani Padme Hum »

Aujourd'hui, je te partage le mantra « Om Mani Padme Hum », ce mantra est dit être le mantra de la compassion.

le *Om* (AUM) représente le son de la création, le son de l'univers, le Om peut servir à représenter l'abandon de l'ego.

*Mani* est traduit généralement par Joyau, Perle ou Bijou, selon la tradition indienne cela renvoie à l'image d'une spiritualité illuminée par la bonté, associé à la couleur verte, symbole de compassion.

*Padme*, le lotus, la fleur la plus sacré en Inde, il porte en lui les notions de sagesse et pureté.

*Hum* correspond à la fin de quête de tout bouddhiste : l'état de plénitude et d'illumination spirituelle, cette syllabe porte en elle une idée d'illumination, dans l'union de chacune de ses facettes.

« Il est souvent dit que ce sont tous les enseignements du Bouddha qui se cachent derrière le Om Mani Padme Hum. Telle une graine de sagesse plantée en nous par sa récitation, ce mantra sacré pourrait nous aider à comprendre de grands messages, mais également nous modifier en profondeur (autant au niveau de notre corps que de notre esprit). »

Pratique :

En assise méditative, respire et pose toi dans ton espace intérieur, et pendant quelque minutes répète intérieurement ou à voix basse ou haute le mantra – possibilité de le faire avec un Mala Je te parle de Japa Mala Méditation dans le premier ebook (automne) disponible sur mon site internet.





*"Le souffle est le roi de l'esprit."*

*B.K.S. Iyengar, Light on Yoga*

*Pacharama*  
YOGA SOINS

# Pranayama

## Le pouvoir du souffle

Respirer.

Est ce que l'on respire vraiment dans notre plein potentiel.. ?

Très rapidement, je me suis aperçue que non, on utilise très peu de nos capacités respiratoires dans notre quotidien.

J'ai commencé à comprendre et à vivre le pouvoir du souffle avec la sophrologie, j'ai débuté un travail sur moi quand j'avais 18 ans, via la sophro, et c'est là que j'ai connecté à mon souffle.

A la puissance de ce souffle de vie qui nous traverse.

Et avec ma formation de yoga, c'est un autre univers qui s'est ouvert à moi...

J'ai découvert ces exercices, ces pratiques respiratoires et leurs bienfaits, leurs effets puissants sur mon corps, mon mental, mon quotidien...

Puis j'ai continué à explorer d'autres techniques de respiration.

Si on se penche sur ce mot :

Pranayama : qui pourrait être traduit par : le contrôle du souffle – maîtrise de la respiration

Et si on regarde de plus près on a deux mots :

Prana : c'est l'énergie vitale, cette source de vie qui t'entoure et qui est contenue dans tout ce qui est vivant.

De ce principe, le prana est considéré comme l'air fin, propulsé par notre respiration.

Dans l'air qu'on respire, il y a ce prana, l'air lui voyage dans nos poumons, nourrit notre corps physique et le prana lui vient soutenir la force de vie en nous, il propulse l'énergie vitale dans notre corps subtil.

Plus simplement notre corps physique se nourrit de l'air et notre corps subtil se nourrit du prana.

Yama : qui signifie contrôler, maîtriser, il peut se traduire aussi par augmenter, prolonger...

Les pranayamas sont des exercices respiratoires ayant des bienfaits sur nos différents corps. Cette Technique vise aussi à ralentir les fluctuations du mental, et ainsi à entrer dans un état méditatif.



# Pranayama

## Surya Bedhana – La percée du soleil

En cette période hivernale, je te partage un pranayama avancé , donc commences ta pratique en douceur, à l'écoute de ce que cela pose en toi, ne force rien, jamais...

**A pratiquer de préférence le matin pour son côté énergisant.**

### **Quel sont les bienfaits de la respiration Surya Bedhana :**

Cette respiration booste l'immunité à travers le système digestif et stimule le mouvement de la lymphe, ce qui a pour effet de prévenir le mucus et les congestions fréquentes en hiver. Ce pranayama apporte chaleur et active le métabolisme.

### **Contres indications :**

Il est déconseillé de pratiquer des rétentions de souffle lors de ce pranayama. Il est déconseillé de pratiquer des pranayamas lorsque l'on est enceinte à l'exception de Sitali et Anuloma Ujjayi.

### **Ne pas pratiquer en cas de :**

- Constipation
- Bouffées de chaleur régulières
- Hypertension
- Hyperthyroïdie
- Anxiété
- Ulcère peptique
- Personnes épileptiques
- Personnes souffrant de trouble de l'humeur colérique



# Pranayama

## Surya Bedhana – La percée du soleil

### **Pour débiter :**

Confortablement installé.e en assise, sur un coussin au sol ou sur une chaise, commence à trouver ta posture juste ou tu auras le dos redressé avec un minimum d'effort.  
Place Jalandhara bandha \*

Place Mgri mudra, le mudra du daim pour pouvoir respirer en alternance. Retrouve ce mudra en détail page 23

Restes ici, respire tranquille, juste en allongeant ton souffle et pourquoi pas en essayant d'égaliser le souffle d'expiration avec celui de l'inspiration...  
Juste ça, juste là...

Belle pratique avec Surya Bedhana.

\*JB : un banda est un verrou que l'on place dans le corps, pour garder ou travailler l'énergie dans une zone donnée, ici il s'agit d'un verrou posé dans le haut du corps, en laissant tomber le menton vers la gorge, ainsi la colonne s'allonge y compris dans la zone cervicale)

*« L'être libre est celui qui est débarrassé de la grande  
illusion de la séparation »*

*Krishnamurti*



# Méditation

Comme tu le sais sûrement déjà, il existe plusieurs façons d'entrer en état de méditation.

Aujourd'hui je voulais te partager une de mes pratiques méditative...

Pour ce second partage je vais te proposer un autre support de méditation, c'est par ici...

## Méditation- Nourrir les espaces sacrés en toi

Je t'invite à prendre une posture assise, la colonne redressée, les épaules relâchées, léger recul du menton pour allonger la zone de la nuque.

Tu vas d'abord prendre 3 respirations comme ceci : inspire par le nez, expire par la bouche en ramenant la présence dans ton bassin.

Et maintenant, viens observer ton souffle, sans jugement juste accueille le va et vient de ta respiration dans ton buste... tranquille.

Puis, tu vas venir inspirer depuis ton bas ventre (ton utérus pour les femmes) et laisser remonter ce souffle d'inspire vers ton cœur. Et à l'expiration tu laisses redescendre le souffle vers ton bas ventre...

Tu continues encore et encore, jusqu'à peut-être de détacher de cette concentration et te laisser flotter dans un espace hors du temps...

Je te souhaite un beau et doux voyage méditatif.



### 4 étapes dans ta pratique :

Portes ton attention sur ta  
respiration,

Remarque quand ton esprit s'égaré,

Détaches toi de la distraction,

Recommence



*« Une fleur ne pense pas  
concurrer la fleur à côté.*

*Elle fleurit juste. »*

*Zen Skin*

# Mudra

## La magie au bout des doigts

Connais tu la magie des Mudras?

Le mot Mudra a plusieurs significations, il peut désigner un geste, une posture de mains, un sceau ou encore un symbole.

Les Mudras agissent sur les zones de notre cerveau, donc sur le plan psychique et tout autant sur le plan physique.

Le Hatha Yoga mentionne 25 Mudras.

Ces pratiques viennent renforcer l'effet de certaines postures (très souvent utilisés en Kundalini Yoga)

Chaque doigt a donc une symbolique particulière :

Le pouce : l'élément feu relié au plexus solaire - Manipura

L'index : l'élément air relié au chakra du cœur - Anahata

Le majeur : l'élément Ether/ciel relié au chakra de la gorge - Vishuddha

L'annulaire : l'élément terre relié au chakra racine - Muladhara

L'auriculaire : l'élément eau relié au chakra sacré - Svadistana

Les Mudras peuvent se pratiquer seul, en méditation ou lors d'une pratique d'asana.

Tu peux y associer des affirmations positives, des respirations ou encore des visualisations.

Bienvenue dans l'univers magique et mystérieux des Mudras...



# Mudra

## Mgri Mudra

Une proposition un peu différente que dans mon précédent guide, puisque celui-ci est essentiellement utilisé pour pratiquer les pranayamas.

Mgri Mudra, c'est le Mudra du daim.

Essentiellement pratiqué avec la main droite, considérée comme plus pure en Inde.

La pression exercée sur l'une ou l'autre des narines, doit être pratiquée en douceur.

Il est important de pouvoir relâcher l'épaule, le poignet pendant la pratique et également de ne pas presser sur la poitrine à droite avec le bras replié.

Ce mudra te permettra de respirer en alternance, de contrôler le flux de l'air qui entre et qui sort, selon la pression de l'appui des doigts sur les narines.

En pratique,

Tout simplement, assieds toi dans une posture confortable, et viens plier ton index et ton majeur dans la paume de ta main droite, puis tu pourras faire une pince avec les autres doigts et venir la déposer sur ton nez au niveau du creux du cartilage.

Tu peux garder les yeux fermés si c'est bon pour toi, tu peux essayer quelques respirations en alternant narine droite et narine gauche, en soulevant les doigts d'un côté et en les maintenant posés avec une légère pression pour fermer l'autre narine, pour te familiariser avec cette pratique.

Une fois que tu es à l'aise, tu peux pratiquer ton pranayama.

Ici pour cette période hivernale, je te proposais Surya Bedhana (en page 17)

Belle pratique.





*« Il faut accepter une fois pour toutes l'idée que nous sommes des intermittents du bonheur, de la joie, de l'amour et que c'est absolument normal. C'est pourquoi il faut s'attacher à les faire renaître régulièrement dans nos vies »*

*Christophe André*

*Pachamama*  
C O U R S E S  
D'ÉCRITURE



# Moment de bonheur

Voici ici une proposition, un partage de quelque chose qui me nourrit et m'apaise.



## Moment ressource auprès d'un arbre

Dans la continuité de la balade en forêt, pieds nus, proposée dans mon Ebook d'Automne, voici une nouvelle proposition.

Tu l'auras compris les temps en nature sont de vrais moments de douceur et de ressourcement pour moi.

Ici je te propose lors d'une balade, de choisir un arbre et de te déposer auprès de lui – Je t'invite à laisser le mental de côté, de laisser la connexion se faire depuis ton cœur. Assis.e ou debout pose toi contre cet arbre, respire et laisse faire....

Je te souhaite un merveilleux moment.





  
*Pachamama*  
YOGA SOINS

# Rituels

Comme tu le sais, les rituels rythment ma vie depuis fort longtemps... et les cycles lunaires tout autant.

Commençons par le début, petit point sur les phases lunaires et leur magie.

Phase de nouvelle lune:

C'est la période où la lune est noire, elle ne se montre pas, elle est à la fin de sa phase décroissante. Et cela indique le début d'un nouveau cycle, avec tous ses possibles...

Phase de pleine lune:

C'est la période où la lune est pleine, ronde et lumineuse de son plein potentiel. Elle indique le milieu du cycle lunaire, moment de gratitude pour les cadeaux reçus, moment d'allègement de ce qui nous encombre



# Rituels

## Rituel de nouvelle lune : je prends soin de moi

Le rituel que je te propose ici est simplement de prendre un temps pour toi, rien que pour toi.

Ici une invitation à te faire couler un bain, mettre du sel d'Epsom, et des pétales de roses... des huiles essentielles\*... pourquoi pas des cristaux et bien sûr ton eau de lune pour t'accompagner.

Peut être allumer des bougies.. En faisant bien attention qu'elles soient dans un espace secure...

Choisies une playlist qui te fais du bien et détends toi, laisse toi flotter dans un espace de douceur.

Respires en conscience, laisse ton mental se calmer peu à peu et tu pourras venir placer ta conscience dans l'espace de ton cœur et laisser monter à toi les choses que tu voudrais voir fleurir dans ta vie pour ce nouveau cycle.

Ces intentions pourront être déposées par écrit lors de ton rituel de souhaits de nouvelle lune (vu dans le précédent Guide que tu peux télécharger sur mon site internet)

Doux et beau rituel à toi.

\*à déposer sur le sel avant de faire couler l'eau



# Rituels

## Rituel de pleine lune : je pose mes grâces

J'adore pratiquer ce rituel, que je fais également à chaque pleine lune.

La pratique de la gratitude guide ma vie et ouvre des espaces assez incroyables d'ailleurs.

Pour ce rituel, il te faudra un cahier ou un papier, un stylo.

Le soir de la pleine lune, je t'invite à ouvrir un espace, avec soin.  
Tu pourras tout d'abord purifier l'endroit dans le lequel tu vas pratiquer ce rituel.

Ensuite tu pourras venir t'asseoir, prendre quelques minutes pour te laisser atterrir.  
Les yeux fermés, respire en conscience, ramène ton souffle d'expire dans le bassin, contacte ton ancrage.  
Puis viens respirer ensuite dans l'espace de ton cœur.  
Et depuis cet espace, demande à te connecter aux situations, personnes pour lesquels tu éprouve de la gratitude, tu peux les visualiser et leur dire Merci.  
Prends ton temps, tout ton temps.

Puis tu reviendras doucement ici et maintenant et tu pourras poser sur le papier tes grâces.

J'aime les lire à voix haute face à la lune, laisse toi aller à ce qui vient dans l'instant pour toi.

Comme je le dis souvent, le plus important est de laisser le cœur faire... et là tout est juste... et parfait.

Doux rituel à toi.





# Ressources

## Un compagnon minéral – L'aragonite

Pour cette saison, j'avais envie de te présenter une pierre avec laquelle je chemine en ce moment, l'Aragonite.

Voici ces bienfaits :

- Favorise la concentration
- Soulage l'anxiété et le stress
- Permet un ancrage solide
- Stimule l'optimisme
- Invite au lâcher-prise
- Améliore la qualité du sommeil
- Renforce le système immunitaire
- Rééquilibre le transit
- Bénéfique pour la peau (eczémas, psoriasis)

Tu peux la porter sur toi en collier, bracelet ou directement dans ta poche, ou la poser sur ta table de nuit, et la prendre avec toi lorsque tu médites.

J'ai eu l'appel de cette géode, elle est posée sur ma table de nuit et améliore la qualité de mon sommeil de façon considérable.



# Ressources

## Une huile en soutien – Ravintsara

Aujourd'hui je te propose l'huile essentielle de Ravintsara.

En olfaction, en application sur les poignets ou en massage de la voute plantaire ou encore de la colonne vertébrale si état grippal (2 gouttes dans de l'huile végétale).

Ou encore une goutte dans une cuillère à café de miel.

Bienfaits : Cette huile essentielle est très bien tolérée, elle viendra soutenir ton système respiratoire, elle est anti virale, expectorante, Elle vient également soutenir ton système immunitaire. Elle lutte contre les mots de l'hiver.

**Contre indications : grande précaution avec les HE qui sont très puissantes, ne pas utiliser si vous êtes enceintes, ni sur les enfants. Le mieux est de se rapprocher de votre naturopathe.**



*« Vous n'êtes pas une goutte d'eau dans  
l'océan, vous êtes l'océan tout entier  
dans une goutte »  
Rumi*



## Mot de la fin

Le deuxième petit guide est né, encore un partage du cœur.  
Comme un petit guide de ressources magiques, il pourra t'accompagner pour cheminer dans cette saison d'hiver.

Je suis heureuse d'avoir enfin pu le terminer et te l'offrir, j'espère qu'il te plaira et sera comme un soutien.

A tout bientôt pour une prochaine version.... Aux senteurs printanières ;)

Tu es aimé.e  
Tu es protégé.e  
Tu es sacré.e

Avec Amour,  
Chloé

## Sources & inspirations

Patanjali Yoga Sutra – Frans Moor  
Yoga sutras le miroir de Soi - B. BOUANCHAUD  
Patanjali Yoga Sutra – Frans Moors  
Les pierres qui guérissent – Philipp Permut  
Mudra, le yoga au bout des doigts – Gertrud Hirschi  
Enseignements reçus lors de ma formation YTT 500h by Nathalie Moulis  
Divers lectures et expérimentations en cercle, autour du féminin, de la lune, des rituels



*« ...la joie par son côté contagieux, spontané, presque animal, a des vertus considérables pour les autres : quand les gens que nous aimons sont joyeux, nous sommes prêts à nous laisser contaminer par eux »*

*Christophe André*





Ose  
Vivre  
Sois

Pachamama  
YOGA SOINS