



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 28 : samedi 30 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

LABRADORITE BLANCHE



Appelée (à tort) pierre de lune arc-en-ciel, la labradorite blanche est douce et lumineuse. Pourtant, elle est tout aussi agréable à utiliser en lithothérapie. C'est une pierre douce, protectrice (mais moins que la variété bleue !), qui nous fait rayonner de lumière. C'est une pierre d'intuition qui travaille sur le chakra coronal, et d'introspection. Elle nous aide à percevoir le subtil, encourage la clarté mentale, et nous reconnecte à notre spiritualité. Elle nous aide à suivre notre voix intérieure et agit comme un guide. C'est une pierre à l'énergie Yin dominante avec un Yang complémentaire. Elle agit comme un pont entre les deux polarités et maintient un équilibre. C'est pourquoi elle confère un sentiment de bien-être et de paix intérieure.

Minéralogie :

C'est un aluminosilicate de sodium et de calcium qui appartient au groupe des feldspaths (plagioclases). Son système cristallin est triclinique et sa formation est magmatique ou métamorphique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Dans une salle de soin

Fun fact : on voit partout que la labradorite blanche est une péristérine ou une pierre de lune... C'est faux !

Mettons fin au débat sur ces trois pierres : chacune est une pierre unique et bien distincte sur le plan minéralogique. Elles appartiennent toutes au groupe des feldspaths, mais : la pierre de lune est un feldspath potassique (qui contient du potassium) et non plagioclase comme la péristérine ou la labradorite blanche. Le phénomène optique de la labradorite est appelé labradorescence, celui de la pierre de lune adularescence, et celui de la péristérine est une iridescence douce. Enfin, les couleurs des reflets sont différents pour chaque pierre.



FLEURS

Le point fleurs de bach

V I V R E E N A C C O R D A V E C S E S C R O Y A N C E S



Les croyances doivent être respectées, c'est un besoin fondamental de l'être humain.

Des croyances, on en a tous. Bien que l'on pense en premier lieu à des croyances religieuses, ou spirituelles, ça ne concerne pas uniquement celles-ci. On peut également parler des croyances personnelles (si on mérite ou non d'être heureux par exemple), mais aussi des croyances scientifiques, ou encore stimulantes / limitantes. Vivre selon ses croyances est essentiel pour l'épanouissement personnel, ça permet à chacun de rester fidèle à ses valeurs profondes et de donner un sens à sa vie. Cette semaine, je te présente 4 fleurs pour t'aider :

Walnut

La fleur du noyer se retrouve ici sans surprise ! Elle aide ceux qui perdent de vue leurs valeurs et leurs croyances à cause des influences extérieures ou de leur environnement.

Larch

Le mélèze est la fleur idéale pour booster sa confiance en soi. Elle permet à ceux qui n'assument pas leurs croyances de les exposer sans crainte pour pouvoir assumer leurs choix de vie.

Agrimony

L'aigremoine est la fleur de la sincérité. Elle permet de ne pas faire de compromis sur ses croyances par crainte du conflit, ou encore de ne pas mentir sur ses convictions.

Centaury

La petite centaurée encourage à savoir dire non pour ne pas se sacrifier au profit des autres. Dans ce contexte, elle permet de ne pas se soumettre à des choses contraires à ses croyances.

Bien sûr, cela implique de respecter les croyances des autres, car vivre selon ses propres principes n'exclut pas la tolérance ou l'ouverture d'esprit.

Le respect des croyances des autres est essentiel pour maintenir une harmonie dans nos relations et dans la société. Chaque individu a son propre vécu, ses expériences et son cheminement, qui façonnent ses convictions. Reconnaître cela avec ouverture d'esprit favorise des échanges enrichissants et permet de construire un environnement basé sur la tolérance et la compréhension mutuelle (on rappelle que la socialisation est également un besoin fondamental !). À l'inverse, l'intolérance et l'étroitesse d'esprit créent des tensions, des conflits et des jugements, ce qui nourrit le stress et un mal-être intérieur. En étant tolérant, nous nous libérons des émotions négatives et cultivons un bien-être personnel qui s'étend naturellement aux autres.



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LES SOLIDES DE PLATON



On les trouve souvent dans les boutiques de minéraux, mais à quoi servent-ils ?

Les solides de Platon sont au nombre de cinq : ce sont des formes géométriques parfaites où chaque face est un polygone régulier identique et tous les angles et arêtes sont égaux. En lithothérapie, ces solides servent à harmoniser les énergies. Taillés dans des pierres naturelles, ils amplifient les propriétés de la pierre et permettent de travailler sur des aspects précis : ancrage, purification, connexion spirituelle, etc. Leur géométrie sacrée agit comme un puissant outil énergétique ! On peut donc les utiliser en soin, mais aussi en méditation.

Le tétraèdre

Elément feu
stimule l'énergie et la transformation.

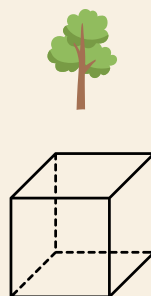
4 faces triangulaires



Le cube

Elément terre
ancrage, stabilité

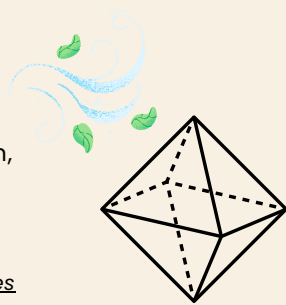
6 faces carrées



L'octaèdre

Elément air
amour, compassion, équilibre

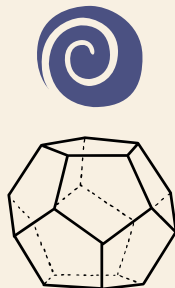
8 faces triangulaires



Le dodécaèdre

Elément éther
Connexion à la spiritualité

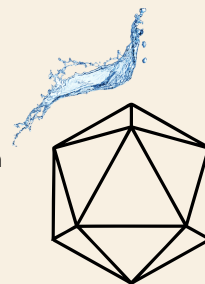
12 faces pentagonales



L'icosaèdre

Elément eau
fluidité émotionnelle, intuition

20 faces triangulaires



En résumé, les solides de Platon, grâce à leur perfection géométrique et leur lien avec les éléments, sont des outils puissants en lithothérapie pour harmoniser les énergies, renforcer les intentions et soutenir un travail spirituel ou émotionnel en profondeur.



CÔTÉ BÉBÈS

SOMMEIL



Loutron endormi, loutron épanoui !

LE TEMPS D'ÉVEIL

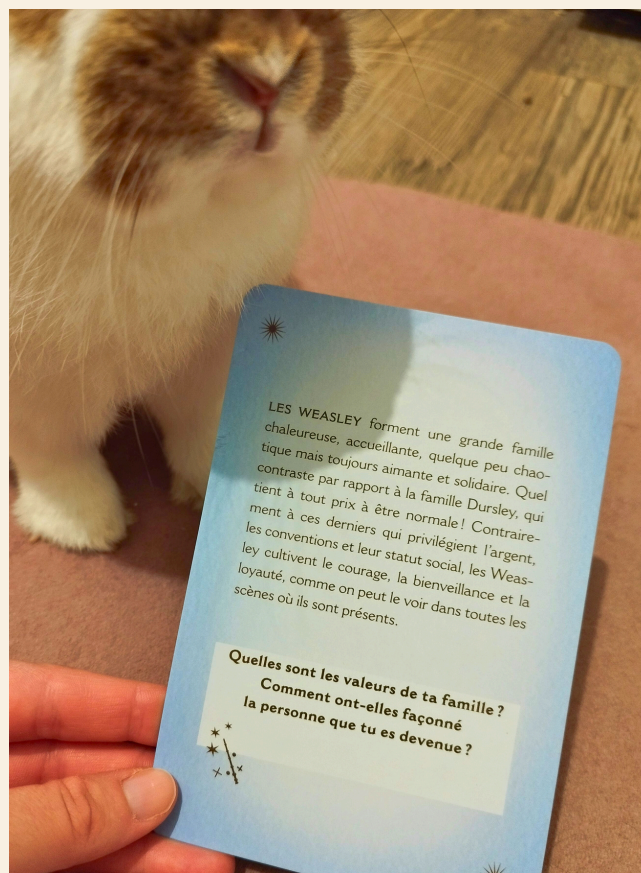
LE NERF DE LA GUERRE

On vous dit et on vous répète à longueur de journée que la sieste est importante dans l'endormissement, mais ça ne fonctionne pas chez vous...



Et si c'était plutôt la durée du temps d'éveil qu'il fallait corriger ? Oui, il y a des fourchettes de temps d'éveil à "respecter" selon l'âge de bébé pour éviter la surstimulation. Mais chaque bébé est différent. Si une majorité reste dans la moyenne, beaucoup de bébés ont besoin d'un temps d'éveil plus court car ils n'arrivent pas à tenir si longtemps sans être fatigués. Et on le sait, il est capital de coucher bébé dès les premiers signes de fatigue ! Sinon, il va sécréter du cortisol et aura un mal fou à s'endormir, ce qui se répercutera sur son endormissement du soir, avant la nuit. Si les siestes ne changent rien ou empirent la situation au moment du coucher, ce sont les temps d'éveil qu'il faudra corriger afin que bébé n'ait pas un taux de cortisol trop élevé le soir.

Le tirage de Mooncake



Mes notes





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

