



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 39 : samedi 1er mars

LITHO

La pierre de la semaine

AVENTURINE VERTE



C'est l'une des grandes pierres phares du chakra du cœur les plus utilisées avec le quartz rose !

Sur le plan émotionnel, cette pierre douce agit comme un véritable baume apaisant. Elle aide à calmer les émotions négatives comme la colère, l'irritabilité ou l'anxiété. L'aventurine verte favorise l'ouverture du cœur, encourageant la compassion, la tolérance et la confiance en soi. Elle renforce le self-control en agissant également sur le chakra de la gorge. Elle peut être associée avec le quartz rose pour un effet maximal ! Sur le plan mental, l'aventurine verte ordonne les esprits confus et soutient l'ouverture d'esprit face à la nouveauté. L'aventurine verte est connue pour renforcer la connexion avec la nature, mais aussi pour être une pierre de chance et de prospérité.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium qui appartient au groupe des quartzites. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation peut être magmatique, sédimentaire ou métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

En bijoux au quotidien (surtout en collier)

Fun fact : l'aventurine verte a bien des effets bénéfiques sur les humains, mais... Savais-tu qu'elle aidait aussi les plantes ?

L'aventurine verte est également réputée pour favoriser la croissance des plantes, particulièrement des plantes en pot. Pour cela, il y a deux méthodes :

🌱 On peut placer plusieurs pierres directement dans le pot

🌱 On peut arroser la plante avec un élixir d'aventurine verte, ou bien de l'eau de gemme. Je te conseille d'acheter directement l'élixir et de ne pas le faire seul, le processus est un peu complexe. En revanche, tu peux aisément faire de l'eau de gemme. Il suffit de remplir un bol d'eau, d'y déposer un verre vide où tu mettra ta pierre et de laisser "infuser" une nuit entière. Cette eau d'aventurine pourra ensuite être utilisée pour arroser la plante, tout comme l'élixir.



FLEURS

Le point fleurs de bach

SELF - CONTROL



Nous restons dans la vibe de l'aventurine verte dans ce point fleurs de Bach : parlons du self-control.

En lithothérapie, l'aventurine verte permet d'apaiser nos émotions négatives, telles que la colère, afin de retrouver son self-control. Le self-control, ou maîtrise de soi, est la capacité à gérer ses émotions, ses pensées et ses comportements face aux différentes situations de la vie. C'est une compétence essentielle pour rester calme, prendre des décisions réfléchies et éviter les réactions impulsives. Il permet de faire une pause entre une émotion ressentie (comme la colère, la frustration ou la peur) et la réaction qui pourrait en découler. Pour t'aider à travailler ton self-control, voici quatre fleurs de Bach que tu pourrais utiliser :

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est la fleur clé pour retrouver son calme face aux émotions débordantes, aidant à garder son sang-froid dans les situations stressantes

Impatiens

On ne pense pas à cette fleur de prime abord, et pourtant... L'impatiente apaise l'impatience et l'irritabilité, favorisant la maîtrise de soi face à la frustration.

Rock Water

C'est la seule fleur de Bach qui n'en est pas une, puisqu'il s'agit de l'eau de roche ! Elle accompagne ceux qui se montrent trop stricts envers eux-mêmes et les autres en les aidant à lâcher prise.

Vervain

La verveine aide à canaliser cette énergie excessive, à la rendre plus équilibrée et contrôlée. Elle favorise l'aptitude à se détendre, à prendre du recul et à éviter de se laisser submerger.

En plus des fleurs de Bach, voici quelques techniques qui peuvent t'aider au quotidien pour travailler sur ta maîtrise de toi.

- ✓ Pratiquer la pleine conscience pour prendre du recul face aux émotions et aux impulsions
- ✓ La respiration profonde : prendre quelques instants pour respirer profondément peut être très utile lorsque l'on ressent une forte émotion ou l'envie de céder à une impulsion.
- ✓ Sois reconnaissant ! La gratitude aide à prendre du recul et à apprécier le moment présent, plutôt que de céder à des émotions négatives ou des réactions impulsives.
- ✓ L'exercice physique aide non seulement à réduire le stress et à améliorer l'humeur, mais il favorise aussi la discipline personnelle et la capacité à gérer les émotions.



OUTILS

Le point médecine douce

LES ROLL-ON



Ce sont des outils devenus indispensables à la routine beauté de beaucoup de gens.

Les roll-on visage en pierres naturelles sont devenus des incontournables des routines beauté grâce à leurs bienfaits à la fois esthétiques et énergétiques. Inspirés des rituels ancestraux asiatiques, ces accessoires permettent de masser délicatement la peau tout en profitant des vertus des pierres.

Comment ça fonctionne ?

Grâce à son effet de massage, le roll-on stimule la circulation sanguine, favorise le drainage lymphatique et décongestionne les zones gonflées, comme le contour des yeux. Utilisé régulièrement, il aide à lisser la peau, à atténuer les cernes et à redonner de l'éclat au teint.

Au-delà de son effet sur la peau, le roll-on en pierre diffuse les énergies bienfaisantes de la pierre utilisée, apportant une dimension spirituelle au soin. C'est un véritable moment de détente qui permet de se reconnecter à soi-même, tout en prenant soin de sa peau avec douceur.

Le jade

Le jade est connu pour ses propriétés drainantes et raffermissantes, il stimule la circulation et aide à réduire les poches sous les yeux. Cependant, il n'est malheureusement pas souvent réellement utilisé pour les roll-on en raison de son coût. Les roll-on en jade sont donc souvent des roll-on en aventurine verte.

Quartz rose

La pierre de l'amour et de la douceur, idéale pour calmer les peaux sensibles et apporter un effet apaisant.

Aventurine verte

Apaise la peau, réduit les rougeurs et favorise la régénération.

Améthyste

Purifiante, parfaite pour les peaux sujettes aux imperfections ou aux tensions.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit Loutron deviendra grand...

L'ACQUISITION DE LA VERTICALITÉ

NE PAS FORCER !

Bébé grandit et parfois, on aimerait l'encourager, l'aider.

Mais il est crucial de laisser notre loutron aller à son rythme, en particulier pour la verticalité et la marche, car cela peut avoir de gros dégâts !



Chaque loutron suit son propre rythme de développement, et l'apprentissage de la marche est une étape essentielle qui ne doit jamais être précipitée. Forcer un enfant à se mettre debout ou à marcher avant qu'il ne soit prêt peut freiner sa progression naturelle, voire nuire à sa confiance en lui, mais surtout occasionner des dégâts ! Avant de marcher, bébé doit d'abord renforcer ses muscles, développer son équilibre et acquérir des compétences motrices essentielles comme ramper, s'asseoir ou se mettre à quatre pattes. Ces étapes sont indispensables pour que son corps soit prêt à supporter son propre poids. Aller à l'encontre de celles-ci peut engendrer : un mauvais alignement corporel (pieds en dedans, dos voûté) qui risque de perturber l'équilibre et de créer des tensions ; des problèmes de hanches et de genoux ; un retard dans la motricité globale ; une faiblesse musculaire, etc.

Le tirage de Mooncake



La Reine d'épées

Employer son intellect et son jugement

sans influence

Indépendance

Communication claire

Distance émotionnelle

Emotivité excessive

Le yokaï

Karyobinga est une créature ailée du panthéon bouddhiste. Elle est dotée d'une grande beauté et d'une voix magnifique. On dit qu'il suffit d'entendre son chant pour atteindre l'illumination.





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 !*

