



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 43 : Samedi 29 mars

LITHO

La pierre de la semaine

AGATE FLEUR



L'agate fleur est une pierre au visuel poétique et printanier. Connais-tu ses bienfaits ?

L'agate fleur favorise la concentration et la clarté mentale. Elle aide à dissiper les pensées négatives et le stress, permettant ainsi une meilleure prise de décision et une approche plus sereine face aux défis du quotidien. Cette pierre est reconnue pour ses propriétés apaisantes. Elle aide à calmer les angoisses et à équilibrer les émotions, favorisant ainsi un état de bien-être général. Elle est particulièrement conseillée aux personnes sensibles ou sujettes aux sautes d'humeur, leur offrant un soutien émotionnel stable. L'agate fleur est associée à l'harmonie et à l'ancrage. Enfin, elle est la pierre de la matrescence, qui aide la jeune mère dans ce bouleversement.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium appartenant au groupe des quartz microcristallins. Il s'agit d'une variété de calcédoine. Son système cristallin est trigonal et sa formation magmatique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Pendant la grossesse et le post-partum

Fun fact : l'agate fleur est appelée ainsi à cause de ses motifs floraux qui rappellent les arbres fruitiers au printemps !

Ils sont dus à des inclusions de divers minéraux tels que l'oxyde de fer, le manganèse ou d'autres impuretés qui se déposent durant la cristallisation. Ces inclusions se développent sous forme de dendrites ou de structures en plume, donnant naissance aux motifs évoquant des fleurs ou des végétaux figés dans la pierre. Ce phénomène est similaire à la cristallisation du givre sur une surface froide, où les impuretés présentes influencent la direction et la forme des motifs. La formation de ces motifs est également influencée par la température, la pression et la vitesse de précipitation des minéraux dans la cavité rocheuse. Ainsi, chaque pierre possède une apparence unique, rendant l'agate fleur particulièrement prisée pour son caractère naturel et artistique.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LA MATRESCENCE



La matrescence est une transformation profonde qui mérite d'être accompagnée avec bienveillance. La matrescence, terme inspiré de l'adolescence, désigne la transition identitaire que vivent les femmes lorsqu'elles deviennent mères. Ce processus englobe des bouleversements hormonaux, une redéfinition du soi et une adaptation émotionnelle intense. De nombreuses femmes ressentent des sentiments mêlés de joie, d'amour, de doutes et parfois d'anxiété face à leur nouveau rôle. Cette période de transformation varie en durée et en intensité selon chaque femme. Elle peut s'étendre sur plusieurs années, depuis la grossesse jusqu'aux premières années de vie de l'enfant. Voici quatre fleurs pour aider les jeunes mamans :

Olive

La fleur de l'olivier aide la jeune maman à récupérer après une grossesse et / ou un accouchement difficile, afin qu'elle puisse s'épanouir pleinement.

Elm

La fleur de l'orme est celle du psychisme épanoui ! Elle apaise les jeunes mamans qui se sentent dépassées par leurs nouvelles responsabilités.

Larch

Le mélèze vient en aide aux jeunes mamans mais aussi aux futures mamans : cette fleur apporte confiance en soi et assurance pour se lancer dans ce nouveau rôle, celui d'une vie.

Walnut

La fleur du noyer est une fleur d'adaptabilité. Elle aide les jeunes mamans et les futures mamans à surmonter les difficultés d'adaptation qu'elles peuvent ressentir, et à surmonter cette transition.

La matrescence entraîne de nombreux défis émotionnels que la jeune maman devra surmonter.

- Anxiété et doutes : pression immense d'être à la hauteur des attentes, qu'elles viennent des mères, de la société ou de leur entourage.
- Surcharge mentale : La maternité s'accompagne d'une multitude de nouvelles responsabilités qui pèsent sur la mère (vie pro et perso à gérer)
- Épuisement émotionnel : Le sentiment d'être débordée et de ne jamais pouvoir souffler peut mener à une forme d'épuisement maternel.
- Perte d'identité : Devenir mère implique une redéfinition de soi.
- Isolement social : La maternité peut parfois s'accompagner d'un sentiment de solitude. Certaines femmes se sentent incomprises dans leurs émotions.



OUTILS

Le point médecine douce

FRÉQUENCES DE GUÉRISON



Voici un outil souvent oublié mais très efficace lors de soins ou de méditation : le solfège sacré.

Depuis des millénaires, les civilisations anciennes ont utilisé le son et les vibrations pour favoriser la guérison et le bien-être. Aujourd'hui, les fréquences de guérison, également appelées "fréquences sacrées" ou "ondes thérapeutiques", sont de plus en plus reconnues pour leurs effets apaisants sur le corps et l'esprit. Les fréquences de guérison sont des ondes sonores spécifiques qui ont pour but d'harmoniser ces vibrations naturelles afin de rétablir un équilibre énergétique et favoriser la détente, la concentration et même la régénération cellulaire. Ces bienfaits ont été mis en avant par des études en musicothérapie et en physique quantique.

Les fréquences

- 174 Hz : Soulage la douleur physique et procure un sentiment de sécurité.
- 285 Hz : Favorise la régénération cellulaire et renforce le système immunitaire.
- 396 Hz : Aide à libérer les peurs et les blocages émotionnels.
- 417 Hz : Facilite le changement, guérison des blessures profondes, relation de confiance avec les autres.
- 432 Hz : Alignée avec les fréquences naturelles de la Terre, elle favorise un sentiment de paix et d'harmonie intérieure.
- 528 Hz : Connue comme la "fréquence de l'amour", elle favorise la réparation de l'ADN et la transformation positive.
- 639 Hz : Améliore la communication et renforce les relations harmonieuses.
- 741 Hz : Aide à purifier l'esprit, stimule l'intuition et nettoie les toxines du corps.
- 852 Hz : Éveille la conscience spirituelle et favorise la clarté mentale.
- 963 Hz : Connue comme la fréquence de "l'activation spirituelle", elle renforce la connexion à l'univers et à la conscience supérieure.

Utiliser les fréquences de guérison

- Écoute de musique thérapeutique
- Méditation et relaxation (avec des pierres c'est encore mieux !)
- Utilisation de bols tibétains
- Bains sonores (expérience immersive où l'on est enveloppé par des sons et des vibrations produits par divers instruments comme les bols tibétains, les gongs, les diapasons ou les carillons).





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron sur sa maman...

LES BIENFAITS DU PORTAGE

PAS DE "BÉBÉ À BRAS"

Si l'ancienne génération nous reproche de faire des "bébés à bras" qui vont être "capricieux", la réalité est pourtant bien différente : le portage est bénéfique et nécessaire pour bébé !



Le portage est une pratique ancestrale qui consiste à porter son bébé sur soi à l'aide d'un porte-bébé, d'une écharpe ou d'un sling. Cette méthode de transport, utilisée depuis des millénaires dans de nombreuses cultures, connaît un véritable renouveau auprès des parents modernes ! Outre le côté pratique, le portage présente de nombreux bienfaits pour le petit loutron et pour le parent. L'un des principaux avantages du portage est l'intensification du lien parent-enfant. En portant son bébé, le parent favorise un contact physique constant qui renforce la connexion affective. Le portage permet de répondre instantanément aux besoins de confort et d'attention de petit loutron, contribuant ainsi à son bien-être émotionnel.



LES BIENFAITS DU PORTAGE



En étant porté, bébé peut mieux développer sa musculature, son équilibre et sa coordination. En effet, la position verticale permet de renforcer ses muscles du dos, du cou et de la tête, favorisant ainsi un développement moteur harmonieux. De plus, le fait d'être porté stimule également le système vestibulaire, responsable de l'équilibre, ce qui peut favoriser l'acquisition de compétences motrices comme le retournement, la position assise et la marche.

Le portage aide également à la digestion en maintenant bébé dans une position physiologique qui facilite les gaz et les coliques, tout en réduisant le risque de reflux.

Le portage est bénéfique pour nos loutrons, mais aussi pour nous. En effet, le contact peau à peau et les bercements naturels apportent un effet apaisant. Les bébés portés, notamment grâce à l'activation des récepteurs tactiles, produisent moins de cortisol, l'hormone du stress. Ils sont donc plus détendus et plus calmes. De plus, le portage favorise la régulation de la température corporelle, des battements cardiaques et de la respiration du bébé, contribuant ainsi à son confort général. Pour les parents, porter leur bébé permet de mieux comprendre ses besoins, d'interagir de manière plus immédiate avec lui et de favoriser un sentiment de satisfaction et de bien-être. Cela peut également réduire l'anxiété des nouveaux parents, en leur permettant de garder leur bébé près d'eux sans avoir à le poser dans un berceau ou une poussette.

Porter son loutron favorise également son développement cognitif et social. Le bébé est exposé à de nombreux stimuli, en particulier lorsqu'il est porté en extérieur. Il peut observer son environnement, les visages des autres, entendre des voix et des sons, ce qui stimule son développement sensoriel. De plus, être à la hauteur du parent permet au bébé d'observer ses gestes, d'imiter ses expressions et d'interagir socialement dès les premières semaines. Enfin, le portage permet à bébé de participer directement aux interactions familiales et facilite son inclusion au sein du foyer.

Le tirage de Mooncake



2 de coupes

Amour

Connexion

Réciprocité

Valeurs partagées

Respect mutuel

Union profonde

Confiance

Le yokai

Le Kodama est un yokai très populaire qui représente l'esprit des arbres. Il est souvent vénéré comme divinité et protecteur de la forêt. Sa présence est considérée comme porteuse de cadeaux et de bien-être pour les terres environnantes.





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 !*

