



Chakras

et huiles-essentiellles.

Chakras

et huiles-essentielles.



Dans ce ebook je te partage le rituel que j'ai instauré dans ma routine pour me permettre de me sentir bien dans mon corps, dans mon cœur et mon esprit.

Je te souhaite sincèrement de ressentir autant de bénéfices et d'amener plus de paix dans ta vie.



Mon temple sacré

Je t'invite dans un premier temps à créer un espace chez toi qui deviendra ton temple. L'endroit où chaque jour tu viendras te ressourcer.

Bougies, encens, diffuseurs, pierre, grigris, oracle, mantra, photos, plaid, fleurs, coussins,...

Cet endroit doit être le reflet de ta définition du bien-être, tu dois te sentir comme dans une bulle d'une profonde douceur et sagesse.



Les 7 Chakras

CHAKRA COURONNE

CHAKRA 3ÈME OEIL

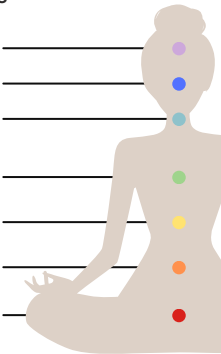
CHAKRA GORGE

CHAKRA COEUR

CHAKRA PLEXUS

CHAKRA SACRÉ

CHAKRA RACINE





Chakra Racine

“Je suis enracinée
dans la terre et
connectée à l’univers.”

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Poivre noir
- Bois de cèdre
- Bois de santal
- Vétiver
- MOTIVATE

ALIMENTS

- Fruits Rouges
- Légumineuses
- Fruits à coque
- Légumes racines

CRISTAUX

- Hématite
- Jaspe Rouge
- Quartz fumé

Pourquoi travailler mon chakra Racine ?

Le chakra racine, situé à la base de la colonne vertébrale, est associé à nos besoins fondamentaux de survie, de sécurité et d'enracinement. Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, cela peut se manifester par des sentiments d'insécurité, de peur, d'anxiété et de déconnexion à notre environnement.

Débloquer le chakra racine est important car il constitue la fondation de notre être. C'est à partir de ce chakra que nous puisons notre force, notre stabilité et notre sens de la sécurité dans le monde.

Lorsque ce chakra est équilibré, nous nous sentons enracinés, centrés et confiants dans notre capacité à faire face aux défis de la vie.

Travailler sur ce chakra peut vous aider à surmonter les peurs et les insécurités qui peuvent entraver votre croissance personnelle. Cela peut également vous permettre de vous sentir plus ancré dans le présent et de mieux vous connecter à votre corps physique et à votre environnement.

Des pratiques telles que la méditation, la visualisation, le yoga, la marche en pleine conscience dans la nature et l'ancrage énergétique sont souvent utilisées pour débloquer et équilibrer le chakra racine. En travaillant sur ce chakra, vous pouvez renforcer votre sentiment de sécurité intérieure et cultiver une base solide pour votre croissance spirituelle et personnelle.



Jug Racine

**3 POMMES ROUGES
1 BETTERAVE
1 CAROTTE
1 goutte de CURCUMA**

***Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.**



Chakra Sacré

“Je suis un être
créateur. Je m’aime et
je m’ouvre au plaisir.”

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Orange douce
- Sauge sclarée
- Ylang-Ylang
- PASSION

ALIMENTS

- Orange
- Courges
- Saumon
- Fruits à coque

CRISTAUX

- Cornaline
- Jaspe rouge
- Œil de tigre

Pourquoi travailler mon chakra sacré ?

Le chakra sacré, situé dans la région pelvienne, est associé à la créativité, à la sexualité, aux émotions et à la passion. Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, vous pourriez ressentir des difficultés dans ces domaines de votre vie.

Débloquer le chakra sacré peut être important pour retrouver un équilibre émotionnel, une créativité accrue et une connexion plus profonde à votre sensualité et à votre vitalité.

Cela peut vous aider à vous sentir plus inspiré, passionné et confiant dans votre capacité à exprimer votre créativité et à vivre des relations émotionnelles saines.

Les pratiques pour débloquer ce chakra peuvent inclure la méditation, la visualisation, le mouvement du corps (comme le yoga ou la danse), ainsi que le travail sur la guérison émotionnelle et la libération des blocages émotionnels.

En travaillant sur votre chakra sacré, vous pouvez cultiver un plus grand sentiment de joie, d'harmonie et de satisfaction dans votre vie.



Jug Sacré

2 ORANGES
une poignée de FRAMBOISES
1 goutte de LIME
1 goutte de VANILLE

***Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.**



LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Citron
- Hélycriste
- Menthe poivrée
- CHEER

ALIMENTS

- Banane
- Ananas
- Haricots
- Oignons et Piments

CRISTAUX

- Citrine
- Topaze jaune doré
- Calcite jaune

Pourquoi travailler mon chakra solaire ?

Le chakra solaire, situé au-dessus du nombril dans la région de l'estomac, est associé à notre pouvoir personnel, à notre estime de soi, à notre volonté et à notre capacité à manifester nos désirs dans le monde. Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, cela peut se manifester par un manque de confiance en soi, un sentiment d'impuissance et des difficultés à prendre des décisions.

Débloquer le chakra solaire est important car il nous permet de nous connecter à notre force intérieure et à notre pouvoir personnel.

Lorsque ce chakra est équilibré, nous nous sentons confiants, déterminés et capables de réaliser nos objectifs dans la vie. Nous sommes en mesure d'exprimer notre individualité de manière authentique et de nous affirmer dans le monde.

Travailler sur ce chakra peut vous aider à développer une meilleure estime de soi, à prendre des décisions plus éclairées et à vous sentir plus en contrôle de votre vie. Cela peut également vous permettre de vous libérer des sentiments de honte, de culpabilité ou de timidité qui peuvent entraver votre plein potentiel.

Des pratiques telles que la méditation, la visualisation, le yoga et les techniques de respiration sont souvent utilisées pour débloquer et équilibrer le chakra solaire. En travaillant sur ce chakra, vous pouvez renforcer votre connexion à votre propre pouvoir intérieur et rayonner avec confiance dans tous les aspects de votre vie.



Infusion Solaire

1 goutte de CITRON ou 1 CITRON
1 goutte de GINGEMBRE ou du GINGEMBRE

*Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.



Chakra du Coeur

“Je m’aime, Je
m’accepte, Je me
pardonne.”

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Encens
- Marjolaine
- Jasmin
- Rose
- CONSOLE

ALIMENTS

- Avocat
- Légume verts
- Epinard
- Chocolat noir

CRISTAUX

- Quarts rose
- Tourmaline rose
- Fluorine verte

Pourquoi travailler mon chakra du coeur ?

Le chakra du cœur, situé au centre de la poitrine, est associé à l'amour, à la compassion, à l'empathie et à la connexion avec les autres. Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, cela peut se manifester par des difficultés relationnelles, un manque d'ouverture émotionnelle et des barrières à l'amour inconditionnel.

Débloquer le chakra du cœur est important car il nous permet de cultiver des relations saines et aimantes avec nous-mêmes et avec les autres. Lorsque ce chakra est équilibré, nous sommes capables d'aimer et de nous accepter pleinement nous-mêmes, ce qui nous permet ensuite d'aimer et de soutenir les autres de manière authentique.

Travailler sur ce chakra peut vous aider à guérir les blessures émotionnelles passées, à développer la compassion envers vous-même et envers les autres, et à cultiver des relations plus profondes et plus significatives. Cela peut également vous permettre de pardonner et de lâcher prise sur le ressentiment et la rancune, vous permettant ainsi de vivre avec plus de légèreté et de joie.

Des pratiques telles que la méditation sur le cœur, la pratique de la gratitude, le travail sur le pardon et l'ouverture émotionnelle sont souvent utilisées pour débloquer et équilibrer le chakra du cœur. En travaillant sur ce chakra, vous pouvez ouvrir votre cœur à l'amour inconditionnel et vivre une vie plus épanouie et plus enrichissante.



Jug Coeur

2 POMMES VERT

1 AVOCAT

EPINARD

1 goutte de MENTHE ou quelques feuilles de MENTHE

1 goutte de CITRON

***Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.**



Chakra de la Gorge

“Je connais, j’exprime,
j’incarne ma vérité.”

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Clou de girofle
- Eucalyptus
- Menthe douce
- PEACE

ALIMENTS

- Noix
- Algues
- Prunes

CRISTAUX

- Aigue-marine
- Amazonite
- Turquoise

Pourquoi travailler mon chakra de la gorge ?

Le chakra de la gorge, situé au niveau de la gorge, est associé à la communication, à l'expression de soi, à l'authenticité et à la créativité.

Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, cela peut se manifester par des difficultés à exprimer ses pensées et ses émotions, un manque de confiance dans sa propre voix et des blocages dans la créativité.

Débloquer le chakra de la gorge est important car il nous permet de trouver notre voix authentique et de nous exprimer librement dans le monde. Lorsque ce chakra est équilibré, nous sommes capables de communiquer clairement et efficacement, d'exprimer nos besoins et nos désirs et de partager nos idées et nos émotions de manière ouverte et honnête.

Travailler sur ce chakra peut vous aider à surmonter les peurs et les inhibitions liées à la communication, à libérer votre créativité et à vous exprimer d'une manière qui résonne avec votre véritable essence. Cela peut également améliorer vos relations interpersonnelles, en favorisant une communication plus authentique et en renforçant votre capacité à vous connecter avec les autres.

Des pratiques telles que la méditation sur la gorge, le chant, l'écriture, l'art et la thérapie par la parole sont souvent utilisées pour débloquent et équilibrer le chakra de la gorge. En travaillant sur ce chakra, vous pouvez libérer votre voix intérieure et exprimer votre vérité avec confiance et clarté.



Jus Gorge

1 goutte de MENTHE POIVRÉE
ou quelques feuilles de MENTHE

*Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.



Chakra du troisième oeil

**“Mon esprit est clair et
mon corps est à
l’écoute.”**

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Camomille romaine
- Vetiver
- Romarin
- Bergamote
- FORGIVE

ALIMENTS

- Poissons gras
- Aubergine
- Chou kale Violet
- Figs

CRISTAUX

- Quarts rose
- Tourmaline rose
- Fluorine verte

Pourquoi travailler mon chakra du troisième oeil ?

Le chakra du troisième œil, situé entre les sourcils, est associé à la perception intuitive, à la sagesse intérieure, à la clairvoyance et à la vision spirituelle. Lorsqu'il est déséquilibré ou bloqué, cela peut se manifester par un manque de clarté mentale, des difficultés à prendre des décisions, une sensation de déconnexion spirituelle et des blocages dans l'intuition.

Débloquer le chakra du troisième œil est important car il nous permet d'accéder à notre sagesse intérieure et à notre intuition profonde. Lorsque ce chakra est équilibré, nous sommes capables de percevoir les choses au-delà de la réalité physique, de comprendre les vérités spirituelles et de faire confiance à notre intuition pour guider nos actions et nos choix.

Travailler sur ce chakra peut vous aider à développer votre intuition, à affiner votre perception et à vous connecter à votre guidance intérieure. Cela peut également vous permettre de voir les situations avec plus de clarté et de compréhension, en vous aidant à prendre des décisions qui sont alignées avec votre véritable chemin de vie.

Des pratiques telles que la méditation, la visualisation, le travail sur les rêves, la pratique du yoga et le développement de la conscience de soi sont souvent utilisées pour débloquer et équilibrer le chakra du troisième œil. En travaillant sur ce chakra, vous pouvez ouvrir votre esprit à de nouvelles perspectives et expériences spirituelles, vous permettant ainsi de vivre une vie plus éclairée et plus alignée avec votre véritable essence.



Smoothie Vision

MYRTILLES
LAIT D'AMANDE
PROTEINES AU CACAO

*Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.



Chakra couronne

“J’honore la lumière
qui est en moi, je
m’ouvre à la sagesse
de l’univers.”

LOCALISATION



HUILES ESSENTIELLES

- Lavande
- Myrrhe
- Petit-grain
- Salubelle
- FORGIVE

ALIMENTS

- Chou-fleur
- Oignon
- Noix de coco

CRISTAUX

- Améthyste
- Celestine
- Cristal de roche

Pourquoi travailler mon chakra Couronne ?

Débloquer le chakra couronne peut être bénéfique pour trouver un équilibre spirituel et une connexion plus profonde avec votre moi intérieur et l'univers qui vous entoure.

Ce chakra, situé au sommet de la tête, est associé à la conscience, à la spiritualité et à la connaissance universelle. Lorsqu'il est bloqué, vous pourriez ressentir un manque de clarté mentale, de connexion spirituelle et d'inspiration.

Débloquer ce chakra pourrait vous aider à expérimenter une plus grande compréhension de vous-même et du monde qui vous entoure.

Cela peut également ouvrir la porte à une intuition plus forte, à une créativité accrue et à une sagesse intérieure.

Il existe de nombreuses techniques pour débloquer ce chakra, notamment la méditation, la visualisation, la pratique du yoga et le travail sur la conscience de soi.



Infusion Celeste

1 goutte de CAMOMILLE

1 goutte de LAVANDE

*Pense à prendre ton collagène et tes compléments alimentaires.



Mon rituel quotidien

Chaque matin je prends le temps de mettre en lumière le chakra que je souhaite ouvrir pour cette nouvelle journée qui s'offre à moi.

Je bois mon jus, mon smothtie ou ma tisane.

Dans mon journal je dépose mes intentions du jour et je tire une carte de l'oracle des gardiennes aroma pour choisir l'huile qui accompagnera ma journée.

Chaque soir avant de me coucher j'applique les huiles du kit aromatics de bas en haut, en prenant soin de les inhaler chacune avant chaque application.

Je tire de nouveau une carte de mon oracle et je réalise un tirage avec mon tarot.

Je questionne mon pendule avant de finir par une méditation et parfois un bain sonore avant d'aller me coucher.

Les 7 Chakras

CHAKRA COURONNE

ENCENS

CHAKRA 3ÈME OEIL

FORGIVE

CHAKRA GORGE

PEACE

CHAKRA COEUR

CONSOLE

CHAKRA PLEXUS

CHEER

CHAKRA SACRÉ

PASSION

CHAKRA RACINE

MOTIVATE

