



SLOW
HARMONIE

LES HUILES ESSENTIELLES
LES PIERRES
LES PLANTES



INTRODUCTION À SLOW HARMONY

L'importance des Huiles Essentielles, des Pierres et des Plantes dans notre Quotidien et dans notre Pratique de Yoga

Dans notre quête d'harmonie et d'équilibre, nous sommes constamment à la recherche de moyens naturels pour nous aider à nous reconnecter avec notre être intérieur et avec le monde qui nous entoure. C'est là que les huiles essentielles, les pierres et les plantes entrent en jeu, offrant une voie vers la tranquillité et la sérénité dans notre vie quotidienne et dans notre pratique de yoga.

Les huiles essentielles, extraites de plantes aromatiques, sont depuis longtemps utilisées pour leurs propriétés thérapeutiques et leur capacité à influencer notre bien-être physique, émotionnel et mental. Leurs arômes subtils peuvent éveiller nos sens, calmer notre esprit agité et élever notre état d'esprit, créant ainsi un environnement propice à la méditation et à la relaxation profonde pendant notre pratique de yoga.

Chaque pierre possède ses propres propriétés uniques, offrant des qualités de guérison et des vibrations spécifiques qui peuvent nous aider à nous ancrer, à nous protéger et à nous élever pendant notre pratique de yoga. En travaillant avec les pierres, nous nous connectons à la sagesse de la Terre et à notre propre sagesse intérieure, nous guidant vers un état de conscience plus profond et plus éclairé.

Les plantes, avec leur beauté naturelle et leur énergie vivifiante, nous rappellent notre connexion innée avec le règne végétal et avec le cycle de la vie lui-même. En intégrant les plantes dans notre quotidien, que ce soit à travers la méditation avec une plante spécifique, la création d'un espace vert apaisant chez soi, ou l'incorporation d'herbes et de plantes médicinales dans notre alimentation, nous honorons notre lien sacré avec la nature et nous nous alignons avec les cycles naturels de guérison et de croissance.

En combinant les huiles essentielles, les pierres et les plantes dans notre pratique de yoga, nous créons un espace sacré où le corps, l'esprit et l'âme peuvent se réunir en harmonie et en équilibre.

CA
D'ASTIERAM
CA

SLOW HARMONIE

LES HUILES
ESSENTIELLES





SLOW HARMONIE

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles, extraites de plantes et réputées pour leurs propriétés aromatiques et thérapeutiques, peuvent être utilisées avant, pendant ou après une séance de yoga pour favoriser la relaxation, la concentration, et même pour soutenir des intentions spécifiques liées à la pratique. L'ajout d'huiles essentielles à la routine de yoga peut ainsi renforcer les bienfaits physiques, mentaux et émotionnels de la pratique, tout en stimulant les sens et en créant une ambiance propice à la méditation et à la connexion intérieure.





LES HUILES ESSENTIELLES DU PRINTEMPS

CLOU DE GIROFLE

Son parfum délicat et épicé en fait une huile essentielle idéale pour traiter les problèmes buccaux, tels que la mauvaise haleine et les troubles des gencives.

- **Bienfaits** : Combat les bactéries buccales, rafraîchit l'haleine, apaise les gencives enflammées.
- **Utilisation** : Diluer quelques gouttes dans de l'eau pour un bain de bouche ou appliquer localement sur les gencives après dilution dans une huile végétale.

EUCALYPTUS

Apaisant et purificateur, son odeur camphrée rafraîchit l'esprit tout en calmant le tumulte mental.

- **Bienfaits** : Dégage les voies respiratoires, soulage les symptômes du rhume, décongestionne les bronches et les sinus.
- **Utilisation** : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur pour purifier l'air ou masser sur la poitrine après dilution pour soulager la congestion.

SAPIN BAUMIER

Son parfum de sapin transporte instantanément dans une forêt luxuriante, offrant un puissant coup de boost énergétique.

- **Bienfaits** : Revitalise, stimule l'énergie, aide à retrouver un sentiment de connexion avec la nature.
- **Utilisation** : Diffuser dans l'air pour créer une ambiance forestière ou inhaler directement de l'huile sur un mouchoir pour une bouffée d'énergie instantanée.



GÉRANIUM

Apaisante et joyeuse, son odeur subtile de rose élève l'humeur et favorise la compassion.

- **Bienfaits** : Calme l'anxiété, soulage les tensions émotionnelles, favorise l'ouverture du chakra du cœur.
- **Utilisation** : Ajouter quelques gouttes dans un bain relaxant ou masser sur le cœur après dilution pour favoriser l'équilibre émotionnel.

MENTHE VERTE

Son parfum sucré et mentholé ouvre les voies respiratoires et soulage les encombrements, à la fois physiques et énergétiques.

- **Bienfaits** : Rafrâchit, stimule la clarté mentale, soulage les maux de tête et les congestions nasales.
- **Utilisation** : Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur pour une ambiance revigorante ou masser sur les tempes pour soulager les maux de tête.