

Irriguer le flot de sa vie créatrice

avec l'Alchémille, l'Armoise
et l'Achillée millefeuille

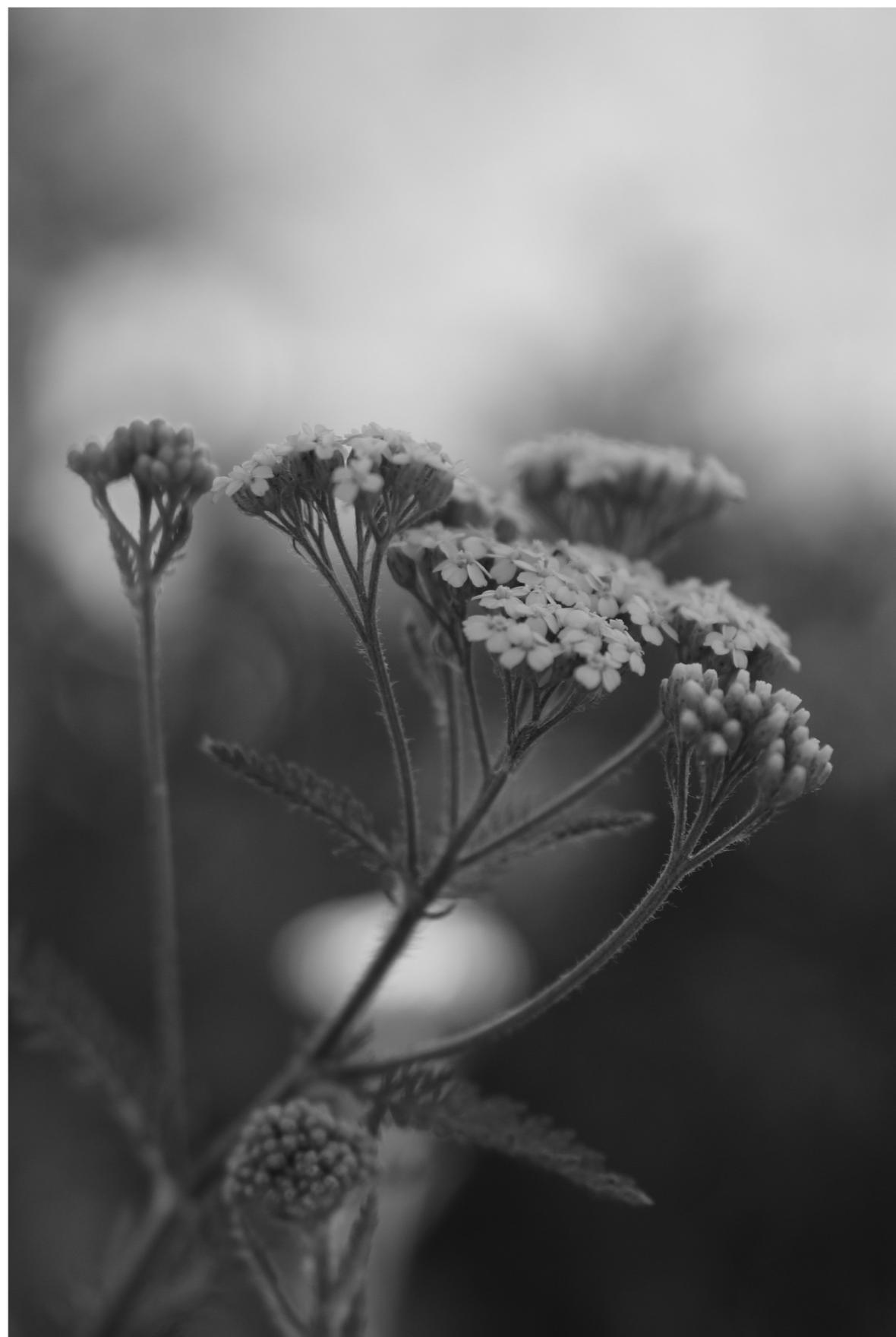
— *Soins sauvages*



L'Armoise commune, Artemisia vulgaris, Astéracées



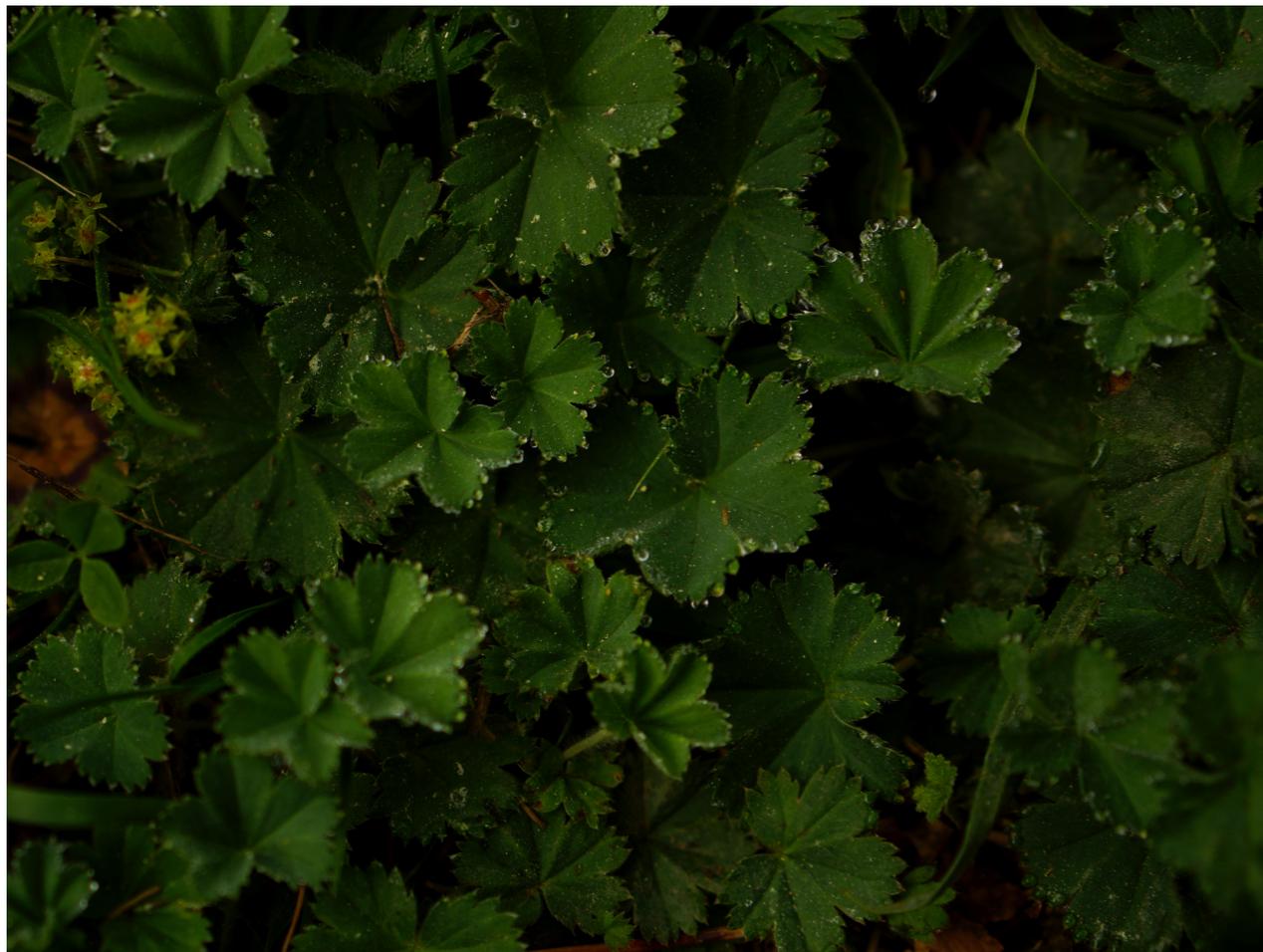
Irriguer le flot de sa vie créatrice



L'Alchémille, Alchemilla vulgaris, Rosacées

L'Achillée millefeuille, Achillea millefolium, Astéracées

Irriguer le flot de sa vie créatrice



Boire à l'eau céleste d'Alchémille

Alchimiser ses eaux intérieures

- Au petit matin, buvez à la coupe des feuilles d'Alchémille.
- Ressentez.



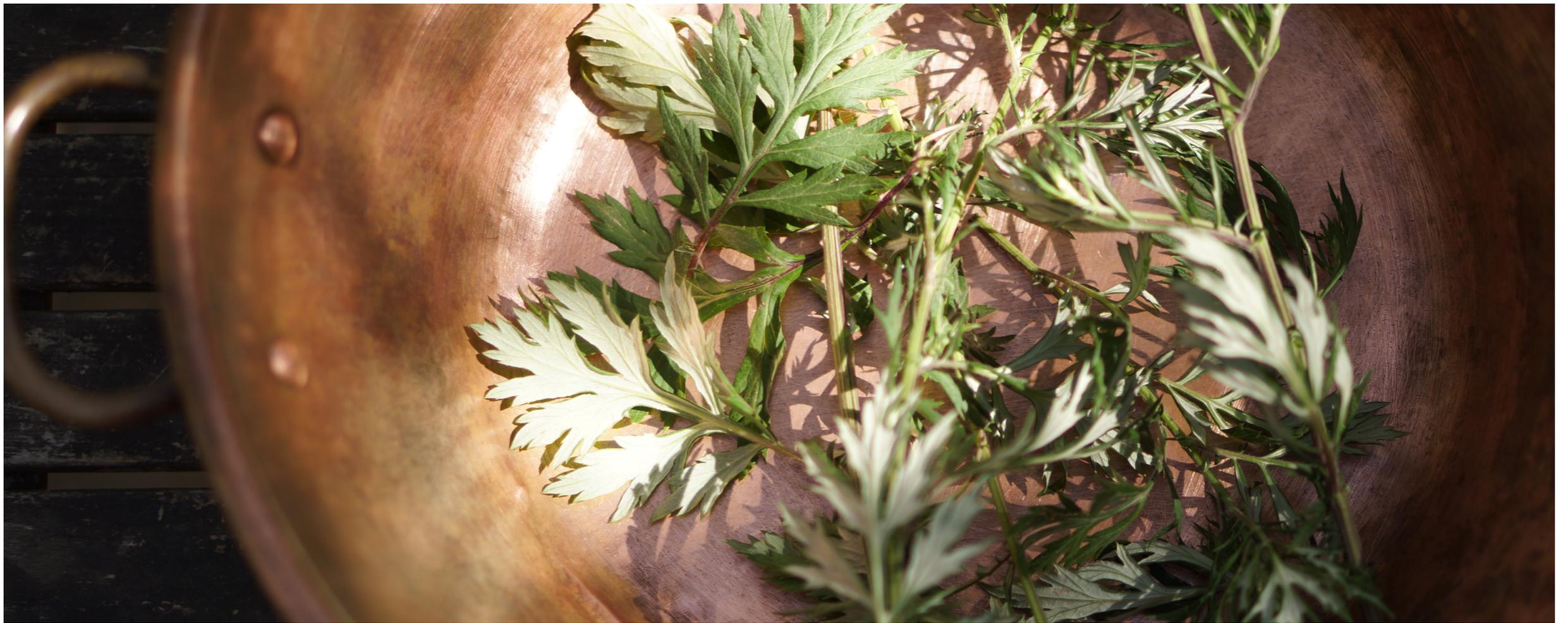
Irriguer le flot de sa vie créatrice

« Quand les femmes créent, leurs yeux brillent, leurs paroles chantent, la vie irrigue leur visage, leur chevelure resplendit. Elles sont excitées par les idées, passionnées par les possibilités, et, parvenues à ce stade, elles sont destinées comme la grande rivière à répandre continûment leur flot sur le sentier de la création, de leur création. »

Femmes qui courent avec les loups

Clarissa Pinkola Estés

écrivaine, psycho-analyste, conteuse



Yoni Steam à l'Armoise

Se relier à sa Source

- Avec une intention de soin et de protection pour votre Yoni, cueillez des tiges fleuries d'Armoise.
- Dans une casserole avec un couvercle, laissez infuser 2L d'eau avec 4 sommités fleuries d'Armoise jusqu'à léger frémissement.
 - Éteignez le feu et laissez infuser 10 min à couvert.
- Versez le tout dans un grand saladier résistant à la chaleur et, avec votre main au-dessus du bol, vérifiez que la vapeur soit à bonne température pour votre zone intime (attention à ne pas vous brûler).
 - Retirez vos sous-vêtements et placez-vous au-dessus du saladier.
- Placez une serviette autour de votre bassin, de manière à tout couvrir afin d'éviter que la vapeur s'échappe.
 - Offrez-vous ce soin pendant 10 à 15 min.



La ceinture d'Artémis

Être gardienne de son intégrité

Dans une ceinture ou un foulard, placez les feuilles de l'Armoise en invoquant sa protection
et enroulez-les autour de votre bassin.

Irriguer le flot de sa vie créatrice

« Autour de tes hanches
Autour de ton bas ventre

La matrice s'élève et te rend éternelle...

Ceinture sacrée, du sacre des premières femmes aux premières lunes

Ceinture cousue, du tissage des bergères cardant la laine,
Car c'est au chaud que se câline la douceur à nos ventres. »

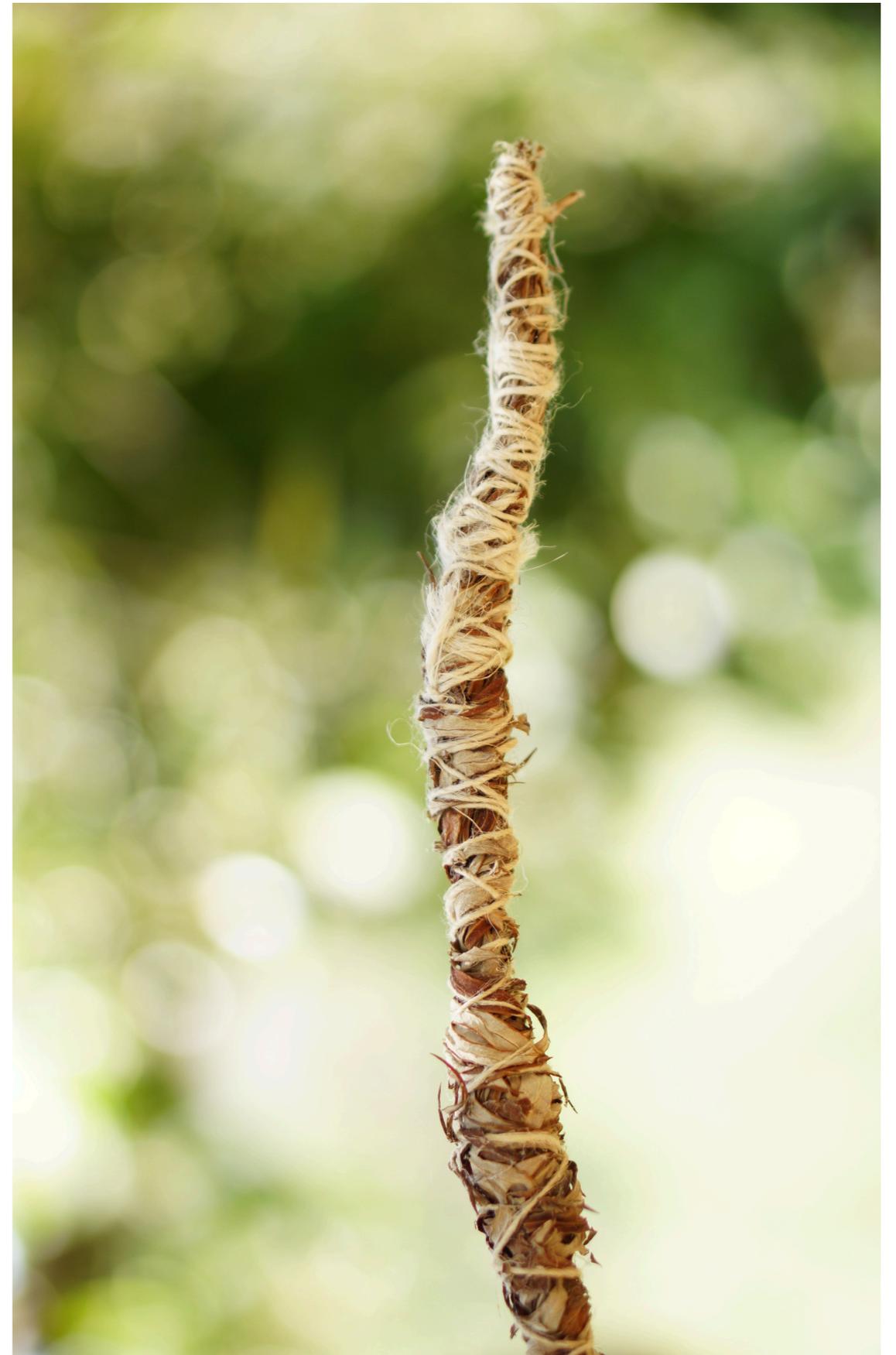
Yaël Catherinet Buk

doula

Bâton de fumigation à l'Armoise

Tisser un lien avec sa vie onirique

- Confectionnez un bouquet de 4 tiges d'Armoise.
- Nouez-le avec un fil en fibres naturelles que vous enroulerez autour de votre bouquet en serrant bien car les tiges et les feuilles perdront de leur masse en séchant.
- Laissez sécher le bâton suspendu pendant 2 semaines dans un endroit sec et aéré.
- Faites brûler votre bâton avec l'intention de vous relier aux messages subtils de vos rêves.





Cataplasme d'argile à l'Achillée

Remettre en circulation le flot créatif du chakra sacré

- Récoltez 3 sommités fleuries d'Achillée avec soin et préparez une infusion avec **50ml d'eau**.
 - Contemplez sa belle lumière dorée et laissez-la refroidir.
- Préparez un récipient avec **35g d'infusion d'Achillée** et versez dedans **60g d'argile rouge**.
- Laissez l'eau absorber l'argile pendant une vingtaine de minutes en couvrant votre récipient.
- Appliquez avec tendresse sur votre bas ventre et laissez poser une vingtaine de minutes en couche épaisse.
 - Retirez en rinçant abondamment avec de l'eau avant que l'argile ne sèche.

Irriguer le flot de sa vie créatrice

« Chaque femme porte en elle une force naturelle riche de dons créateurs, de bons instincts et d'un savoir immémorial. Chaque femme a en elle la Femme Sauvage. Mais la Femme Sauvage, comme la nature sauvage, comme l'animal sauvage, est victime de la civilisation. La société, la culture la traquent, la capturent, la musellent, afin qu'elle entre dans le moule réducteur des rôles qui lui sont assignés et ne puisse entendre la voix généreuse issue de son âme profonde. Pourtant, si éloignées que nous soyons de la Femme Sauvage, notre nature instinctuelle, nous sentons sa présence. Nous la rencontrons dans nos rêves, dans notre psyché. Nous entendons son appel. »

Femmes qui courent avec les loups

Clarissa Pinkola Estés

écrivaine, psycho-analyste, conteuse



Infusion lunaire

Savourer la pleine Lune

- Récoltez les plantes médicinales qui vous attirent un jour de pleine Lune (ou sous la pleine Lune).
- Placez-les dans un saladier en verre rempli d'eau.
- Laissez infuser sous la pleine Lune.
- Dégustez le lendemain matin et ressentez la vibration subtile des plantes en vous.
- A boire dans la journée.



Prenez soin de vous et des vivant.e.s autour de vous