



E-BOOK



AROMA

Sens



Julie Doulet
les élixirs minéraux

By Julie Doulet - Naturopathe
www.juliedouletnaturopathe.fr



Les huiles essentielles et la lithothérapie

Depuis des millénaires, que ce soit en médecine chinoise lors de séances d'acupuncture ou en ayurvéda lors de soins rituels, les pierres semi-précieuses et les plantes sont associées pour participer à l'équilibre émotionnel et énergétique.

On retrouve encore aujourd'hui sur les hauteurs de l'Himalaya, des moines bouddhistes créant des remèdes à base de minéraux broyés et de plantes.

Les huiles essentielles et les pierres se potentialisent les unes les autres et peuvent être, dès lors être utilisées en synergie en application cutanée ou lors de rituels mais aussi en Feng Shui pour protéger et harmoniser la maison.

Cette synergie entretient en vibration avec votre propre énergie et amène à favoriser votre capacité interne à l'auto-guérison. Découvrez dans ce e-book quelles huiles essentielles associer à vos cristaux en fonction de leurs propriétés et vertus psycho-émotionnelles.

Le Jaspe rouge



En lithothérapie le jaspe rouge développe un sentiment de sécurité. Elle aide à avoir confiance en la vie, l'aimer, vivre le moment présent sans craintes, s'affirmer par l'action. La jaspe rassure les personnes ayant peur de la mort ou ayant peur de l'inconnu. Cela fait de ce minéral un bon outil pour aller en avant dans la vie de manière épanouie. Les soucis de gestion du quotidien et le rapport à l'argent se fera plus fluide.

Huiles essentielles associées au chakra racine : Cannelle, Patchouli, Gingembre, Angélique...

Cette pierre possède une énergie de nature douce et facile d'accès idéale pour entamer un processus de connaissance de soi. Elle permet l'ouverture du cœur et de la conscience. Son énergie harmonise les différents chakras et apporte une vision saine de la vie ! Les idées sont claires et les décisions face à des situations compliquées plus faciles. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à apaiser leur stress et calmer leur nervosité. En effet, l'aventurine verte rend patient et calme la colère, en renforçant le self-control. Ces qualités sont essentielles, pour mener à terme ses projets, mais aussi dans la réalisation de soi.

Huiles essentielles associées au chakra du cœur : Néroli, Marjolaine, les Pins, l'Estragon...

L'Aventurine



Le Lapis Lazuli



Cette pierre stimule la créativité, elle contribue à l'évolution de l'esprit en rendant le mental plus clair plus concentré. Il joue aussi un rôle pour développer l'intuition, de ce fait il aide à avoir des réflexions plus empreintes de sagesse en étant à l'écoute des faits et des intuitions. C'est une pierre qui apporte confiance en soi et expression créatrice. Elle aide à la discipline intérieure et permet d'être à la fois plus vigoureux, plus concentré et plus serein.

Huiles essentielles associées au chakra du 3ème œil : Eucalyptus, Encens, Sauge, Lavande...

L'améthyste favorise le calme mental, idéale pour la méditation ou le yoga, elle est parfaite pour les activités de l'esprit demandant connexion à soi. Elle permet aux personnes qui ont tendance à trop réfléchir de se libérer du cycle incessant des pensées parasites. Votre aura est purifiée, elle favorise les rêves, l'intuition, puisque votre mental sera plus détendu, vous serez plus à même de capter les messages du subconscient.

Huiles essentielles associées aux chakras du 3ème œil et coronal : Bois de santal, Encens, Benjoin...

L'Améthyste



Le Quartz rose



Le quartz rose est un minéral qui apporte ce dont la plupart des personnes manquent, l'amour de soi. Son énergie douce apaise le stress, elle apporte de la confiance, une vision plus juste des situations, car c'est ce que provoque plus d'amour envers soi, une vision avec moins de préjugés sur le monde. C'est la pierre de prédilection des enfants qui leur apportera l'amour et le sentiment de sécurité dont ils ont tant besoin.

Huiles essentielles associées au chakra du cœur : Jasmin, Pruche, Lentisque pistachier, Ciste ladanifère...

On l'utilise comme pierre de protection mais elle trouve aussi sa place lors de problèmes d'empathie lorsqu'une personne est submergée par les énergies des lieux ou des personnes. Cette pierre de soin permettra d'être soi-même plutôt que de se laisser submerger par les énergies et les émotions qui nous entourent. Cette pierre stimule la volonté, elle nous permet de nous affranchir de nos limites, nous dépassons nos peurs pour arriver à nous affirmer avec plus de sérénité intérieure. Elle aide également à prendre conscience de ses qualités, favorise la création et réduit les peurs.

Huiles essentielles associées aux chakras du plexus solaire et racine : Basilic, Citron, Orange douce, Nard, Carotte...

L'Oeil de tigre



Le Cristal de roche



Le cristal de roche ouvre l'esprit aux idées nouvelles, c'est une pierre idéale pour les têtus et les cartésiens. Elle permet une forte ouverture énergétique au niveau de la tête ouvrant aux perceptions subtiles des autres dimensions plus spirituelles. C'est un guérisseur ultime qui favorise la clarté, le calme, l'énergie et l'harmonie. On utilise aussi le cristal de roche sur tout type de chakra pour l'ouvrir et le renforcer. On la portera ponctuellement ou bien associé à une pierre d'encrage comme la tourmaline noire si porter le cristal de roche vous rend plus tête en l'air.

Huiles essentielles : Le cristal de roche est en harmonie avec toutes les huiles essentielles, choisissez en olfaction ! ...

L'Obsidienne est connue comme la « Pierre de la Vérité ». Elle est considérée comme une pierre puissante à utiliser avec précaution. En effet, elle mettrait en face de la vérité que l'on soit préparé ou pas. Elle protège des énergies négatives et est aussi utile pour lutter contre les phobies. Associée à l'élimination de l'énergie négative, c'est une excellente pierre d'intégrité, d'honnêteté, de protection. Bien que ce soit une pierre noire, c'est une pierre qui ouvre aux mondes invisibles.

Huiles essentielles associées au chakra coronal : Le Cyprès, la Myrrhe, la Vanille, Le Bois de rose, les Lavandes ...

L'Obsidienne



La Fluorite



La fluorite est une pierre de protection pour le psychisme. Elle procure de la clarté intellectuelle et facilité de concentration. Elle estompe le désordre mental et l'instabilité. Elle permet de détoxifier les trop-pleins émotionnels. Elle apaise ainsi les peurs et diminue le stress. C'est une aide précieuse pour ceux qui veulent se libérer des blocages psychologiques, des sensations de stagnation et d'inertie. Elle révèle et aide à discerner les emprises extérieures. La pierre fluorite est recommandée en cas de manipulation psychique ou d'influences mentales indésirées.

Huiles essentielles associées au chakra de la gorge : Les Menthes, le Laurier noble, le Niaouli, les Camomilles ...

C'est une pierre qui apaise les esprits agités. La sodalite ouvre fortement le troisième œil à l'instar du lapis lazuli dont elle partage de nombreuses propriétés. Cette pierre apporte humilité, courage et fidélité. La sodalite lutte contre les sentiments de culpabilité et d'angoisse. Elle nous aide à maîtriser nos émotions. C'est une pierre de grande protection pour le travail, permet d'acquérir stabilité, logique, rationalité, et maîtrise de soi. La sodalite est une pierre qui réduit la peur. Elle apaise et dégage l'esprit.

Huiles essentielles associées au chakra du 3ème œil : Helichryse italienne, Romarins, Elemi, Palmarosa...

La Sodalite



LES PRESTATIONS SE FONT AU CABINET OU A DOMICILE DANS
LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ

N'hésitez pas à prendre contact pour déterminer vos besoins et vos envies, que ce soit pour les consultations, les ateliers, ou les formations.

CONTACT

Prendre Rdv :



06 18 55 77 50



@aromasens83



juliedoulet_naturo



julie@aromasens.fr



www.juliedouletnaturopathe.fr

Julie DOULET
NATUROPATHE



Consultations en Naturopathie
Gestion des émotions
Développement personnel



Aromathérapie
Phytothérapie
Fleurs de Bach

smartagenda.



25, Blv Louis Blanc
83310 COGOLIN



Ne jetez pas ce flyer sur la voie publique, il a droit à une deuxième vie ! En découpant le long des pointillés vous aurez un magnifique marque-page/mémo ou offrez-le à votre enfant qui le transformera comme par magie en avion supersonique !