

chakai
club 

BONHEUR À INFUSER

Ma tout doux liste #12

J'accepte de prendre du
temps pour moi et

*je prends un
nouveau départ*

Je note mon engagement,
mes envies :

.....
.....
.....

Je suis imprimée sur du
papier recyclé



www.chakaiclub.fr

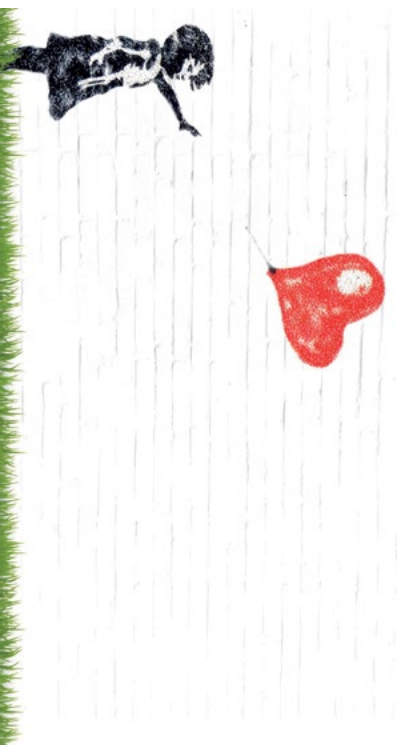


Edito

La rentrée est souvent l'occasion de se fixer de nouveaux objectifs, prendre des résolutions. Et puis au bout de quelques semaines, on oublie tout. Et si cette année vous preniez le nouveau départ dont vous rêvez ?

Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



Lâcher prise et aller de l'avant

Caroline Peduzzi, micro-nutritionniste et aromathérapeute vous donne ses précieux conseils.

L'été est terminé, pour certain(e)s d'entre vous, cette rentrée se fera sous le signe du changement et du renouveau. Ce n'est pas si simple de tout remettre en question : renoncement et lâcher prise, projection, reconstruction ... cela demande clairvoyance, envie d'agir, optimisme et énergie. Il faut savoir nous écouter pour savoir à quelle étape on en est !

Les huiles essentielles (HE) peuvent vous accompagner à chaque moment de ce processus ! Pour lâcher prise et faire le deuil de la situation antérieure, L'HE de Gingembre va libérer des inhibitions liées au mental, permettre de retrouver la clarté d'esprit et mettre en lumière un potentiel caché.

L'HE de Galbanum va donner la « positive attitude », aider à faire un choix conscient, à se projeter en donnant un sentiment de sécurité.

Pour la phase action, ce sont les huiles essentielles de Ravintsara et de Laurier noble qui vont vous donner l'énergie, la confiance et la créativité nécessaires ! Mettez quelques gouttes de l'huile essentielle qui vous correspond sur un stick olfactif ou sur une boule de coton dans un flacon teinté et respirez profondément plusieurs fois par jour .

Et... bonne rentrée !

Retrouvez Caroline sur facebook
@carolinepeduzzi et son site

www.aromatherapie-micronutrition.fr

Le podcast qui fait du bien

Je vous propose de découvrir le podcast **Creative lifestyle**, votre



accélérateur de bonheur, de Sophie Roux. Cette coach de vie partage ses astuces en développement personnel sur un ton ludique et énergique. Son blog est également intéressant.

Lâcher prise



Avenir

Mon nouveau petit rituel



Faites une liste de ce dont vous ne voulez plus dans votre vie. Une fois que vous aurez cerné tous les éléments, vous pourrez travailler dessus afin que cela ne vous pèse et plus et avancer. Cela vous aidera pour mieux aller de l'avant et vous permettra de mieux redémarrer.

L'instant bien-être

Aurélié Doury, de Lilibulles, vous propose des pistes pour votre bien-être.

« Lorsque l'on envisage un nouveau départ, quel que soit le domaine, personnel ou professionnel, il est nécessaire de faire le ménage de manière à faire fi du passé. Avant de remplir les valises pour partir en voyage, il faut s'assurer que tout a été vidé des anciens voyages. Ici, l'idée est de vous demander ce qui à l'heure actuelle vous pèse, vous gêne dans votre vie. Qu'est-ce qui ne vous convient pas et que pouvez-vous être amené(e) à changer pour pouvoir avancer plus librement ? On veut toujours aller de l'avant et chercher du positif mais il faut aussi savoir « mettre les mains dans le cambouis » pour se débarrasser de choses qui nous pèsent. Un nouveau départ s'envisage avant tout en termes de mental. On peut travailler en PNL pour changer un comportement. Nous avons un mécanisme de changement d'un comportement qui nous gêne, en six étapes. Le principe est d'analyser le comportement que l'on veut changer, ce qui nous embête dans ce comportement mais en même temps de se demander pourquoi il est là pour nous. S'il est là c'est qu'il nous apporte quelque chose. Il faut ensuite analyser à quel endroit du corps cela se situe (le ventre, le cœur, etc.) pour lui demander ce qu'on pourrait mettre à la place (parce que la nature n'aime pas le vide). Cela peut être l'occasion de se débarrasser de comportements, d'attitudes qui nous pèsent, pour pouvoir prendre ce fameux nouveau départ et avancer plus sereinement. »

Découvrez son site lilibulles.com





Des moyens naturels pour prendre soin de vous

Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.

Ce mois-ci, elle vous propose de **découvrir les Fleurs de Bach.**

Ding dong ! La rentrée est là et les vacances d'été sont à présent derrière nous ! Le mois de septembre est parfait pour accueillir l'automne en douceur. À notre rythme, nous pouvons définir de nouveaux objectifs pour accueillir tous ces nouveaux changements. Afin de ne pas être trop nostalgiques de nos vacances et de notre passé en général, nous pouvons prendre l'élixir floral : **Honeysuckle**. Cette fleur va nous permettre de mieux accepter le présent qui devient alors source d'espoir et de projets. Nous ne vivons plus à travers nos souvenirs. Nous acceptons le temps qui passe tout en faisant confiance à la vie.

Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :

@natureandyou.stella

Stella Chartier - www.nature-and-you.com

Le p'tit plus

L'individu « Honeysuckle » est persuadé que le passé est bien meilleur que le présent »

Le p'tit plus

Honeysuckle ou Chèvrefeuille, est une plante grimpante qui pousse un peu partout en Europe. La variété choisie par le Docteur Bach est la *Lonicera caprifolium*.



L'astuce de Stella

Comment prendre ces élixirs floraux ?

4 gouttes

directement sous la langue ou dans un verre d'eau : 4 fois par jour pendant 28 jours.



60-70°C
5 min

Buongiorno principessa !

Parfois, il y a des thés qui sont de véritables coups de cœur. Buongiorno principessa ! en est un. La première fois que je l'ai senti, sa douce odeur de poire juteuse pleine de gourmandise a mis tous mes sens en éveil. La dégustation a révélé mes premières impressions. C'est un thé pleine de finesse et de délicatesse, tout doux, parfait pour prendre un nouveau départ dans la sérénité.

Je suis ravie de vous le faire découvrir. C'est un des meilleurs thés blancs parfumés que j'ai goûtés.

Ramène ta fraise !

Ce thé vert fraise noix, vous le connaissez déjà un peu. Vous l'avez goûté en début d'année. Je vous le propose à nouveau car il fait à mon sens vraiment écho au thème de cet abonnement.

C'est un thé à la fois plein de douceur (grâce à la fraise) et de caractère (avec la noix), le duo idéal nécessaire à un nouveau départ. Bonnes dégustations !



80°C
3 min

Surprise !

Le troisième thé, c'est vous qui le choisissez ! L'occasion de redécouvrir un mélange chou chou et vous faire plaisir !



Redécouverte

Et si vous redonniez sa chance à un thé que vous n'avez pas bu depuis très longtemps ? Il pourra peut-être vous surprendre...!



L'astuce de préparation

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.



Redécouverte

Et si vous redécouvriez un thé que vous buvez habituellement chaud en le préparant à froid ? Ou inversement. Vos papilles en frétilent d'impatience !

Redécouverte

Et si vous changiez l'eau avec laquelle vous préparez votre thé ? Essayez avec de l'eau minérale, type Volvic, le goût sera totalement différent. Faites vos propres expériences avec d'autres eaux.

Redécouverte

Et si vous vous offriez de nouveaux accessoires pour vos tea-time ? Tasse, infuseur, théière, qu'est ce qui vous ferait le plus envie ? Une matière en particulier peut-être ? Faites vous plaisir !

Drink tea
be happy



L'astuce de préparation

Temps et température d'infusion :
-vert : 80°C - 2-4min
-noir : 90°C : 3-5min
-oolong : 90°C - 3-5min
-blanc : 70°C - 7-10min

Redécouverte

Et si vous partiez à la (re) découverte des salons de thé proches de chez vous ? L'occasion de déguster de nouveaux thés inconnus !

Redécouverte

Et si vous redécouvriez votre thé préféré en cuisine ? Inspirez-vous de toutes mes recettes de cuisine au thé sur le blog : chakai.fr/cuisine



Ho ho ho !

Le calendrier de l'Avent est bientôt disponible ! Plus que quelques jours avant de découvrir l'édition 2019 sur : chakai.fr/avent