

VITALITÉ - I^{ER} CHAKRA



Plantes : Sarriette des Montagnes, Ortie, Epicéa.
Phytothérapie : tonus/immunité/minéralisation
Energétique : ancrage/enracinement/concrétisation.
Couleur : Rouge

Le premier chakra nous relie à la Terre. Il est associé aux jambes, aux pieds, au bas-ventre. Un chakra Racine équilibré est primordial, il permet un comportement réaliste et constructif.

La synergie Vitalité aide à maintenir ou améliorer cet ancrage, pour trouver de l' élan dans les projets et les réalisations, comme dans les petites actions du quotidien.

RENOUVEAU - 2^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Reine des Prés, Genévrier, Hélichryse, Achillée

Phytothérapie : Circulation/drainage/détox

Energétique : Mouvement/désir/créativité

Couleur : Orange

Le zème chakra est relié à l'élément Eau et régit tout ce qui touche à la réalisation des désirs, bien au-delà de la sexualité, même si elle en fait partie.

La synergie Renouveau permet de dynamiser et purifier les Eaux du corps en soutenant la circulation et l'évacuation des toxines afin de générer une nouvelle dynamique, portée vers plus de créativité.

VENTRE LÉGER - 3^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Menthe Poivrée, Fenouil, Basilic Cannelle

Phytothérapie : Digestion/Assimilation

Energétique : Volonté/Pouvoir Personnel/Estime de Soi.

Couleur : Jaune

Le 3ème Chakra ou Plexus Solaire fonctionne comme un bouclier, lié à l'élément Feu. Il permet de développer la confiance en soi et le rayonnement personnel, mais aussi d'encaisser et dépasser les revers.

La synergie Ventre Léger aide à conserver des fonctions digestives saines et soutiennent les qualités dites Yang, comme la combativité et l'expansion.

APAISEMENT - 4^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Marjolaine, Lavande, Mélisse

Phytothérapie : Détente, Sérénité, Quiétude

Energétique : Sérénité, Equilibre, Joie

Couleur : Vert

Le chakra du Coeur est le siège des émotions de l' amour (pour soi et pour autrui), de notre capacité à ressentir. La compassion, l' empathie, autant de nobles sentiments lorsqu' ils sont équilibrés.

La synergie Apaisement apporte une vraie détente grâce aux plantes choisies pour réchauffer le coeur et apaiser le corps et l' esprit.

SOUFFLE PUR - 5^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Sapin Pectiné, Sureau, Thym Serpolet
Phytothérapie : Respiration/Souffle/Gorge
Énergétique : Communication/Expression/Mobilité
Couleur : Bleu

Le 5ème Chakra fait le lien entre les énergies du corps et de la tête, il est donc axé vers la communication, la capacité à s'exprimer et à vivre concrètement sa propre vérité.

La synergie Souffle Pur aide à garder la gorge, le nez et les bronches dégagés pour retrouver une respiration confortable, un nouveau souffle

CYCLES LUNAIRES - 6^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Sauge Sclarée , Officinale, Achillée Millefeuille

Phytothérapie : Equilibre hormonal/Système nerveux

Energétique : Intuition/Vision Juste

Couleur : Indigo

Le Troisième oeil représente la capacité à ouvrir ses perceptions, à élargir sa vision. Lorsqu' il est équilibré, il permet de voir au travers des illusions et d' avoir des intuitions justes.

La synergie Cycles Lunaires est constituée de plantes traditionnellement liées au monde des rêves et aux énergies féminines de réceptivité. Sur le plan physiologique, il aide à l' équilibre hormonal et émotionnel.

IDÉES CLAIRES - 7^{ÈME} CHAKRA



Plantes : Basilic Sacré, Shiso Vert, Menthe Poivrée

Phytothérapie : Calme Mental/Antistress/Adaptabilité

Energétique : Élévation Spirituelle/Conscience

Couleur : Violet

Le 7ème Chakra est situé sur le sommet de la tête, il représente l'élévation de l'esprit, la capacité à accéder à la Connaissance.

La synergie Idées Claires aide à calmer le petit mental, les cogitations épuisantes et inutiles, afin de laisser la place à une prise de hauteur, une détente de l'esprit, pour une expérience de vie différente, où d'autres possibles s'ouvrent à vous.