

# Kit de Printemps

## Renouveau et Légèreté avec les Plantes

Par Audrey de Chuchotements de Fleurs

### 1. Introduction : Accueillir le printemps

Le printemps est la saison du renouveau. Après les mois d'hiver, la nature se réveille doucement, tout comme notre corps et nos émotions. C'est le moment idéal pour alléger l'organisme, faire circuler l'énergie et poser de nouvelles intentions. Ce kit t'invite à t'harmoniser avec le rythme de la nature à travers des plantes bienfaites, des recettes simples et un rituel doux.

### 2. Les plantes alliées du printemps



#### Ortie (*Urtica dioica*)

Bienfaits : reminéralisante, dépurative, énergisante

Utilisations : tisane, soupe, pesto

Conseil : cueille-la jeune, avant floraison, avec des gants

#### Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Bienfaits : draineur du foie et des reins

Utilisations : feuilles en salade, racine en décoction

Astuce : ses fleurs font de délicieux sirops !



#### Pensée sauvage (*Viola tricolor*)

Bienfaits : peau, circulation, détox

Utilisations : tisane florale, macérât huileux

Émotion : favorise la clarté intérieure

## Bourrache (*Borago officinalis*)

Bienfaits : anti-inflammatoire, peau, tonique féminin

Utilisations : infusion, fleurs cristallisées

Message floral : courage du renouveau



## Plantain (*Plantago major/lanceolata*)

Bienfaits : respiratoire, anti-allergique

Utilisations : infusion, sirop, cataplasme

Rituel : plante de purification et d'apaisement

## 3. Recettes bien-être

### Tisane "Détox Douce" :

#### Ingrédients :



- 2 c. à café d'ortie
- 1 c. à café de pissenlit (feuilles)
- 1 c. à café de pensée sauvage (fleurs)
- Quelques pétales de mauve ou de calendula (facultatif)

#### Préparation :

- Infuse 1 cuillère à soupe du mélange dans 250 ml d'eau frémissante pendant 10 min.
- À boire le matin ou en cure de 2 à 3 semaines au printemps.

### Macérât floral pour la peau (nettoyant & tonique doux)



#### Ingrédients :

- 1 petite poignée de fleurs fraîches (pensée sauvage, pâquerettes, primevères...)
- 100 ml d'eau de source
- 1 pot en verre

#### Préparation :

Laisse macérer les fleurs dans l'eau de source au soleil pendant 2-3 heures (ou toute une journée à l'intérieur, près d'une fenêtre). Filtre et conserve au frais 2-3 jours. Utilise comme lotion douce le matin.

Document créé par Audrey de Chuchotements de Fleurs, pour usage gratuit et personnel uniquement

## Roll-on "Légèreté printanière"

### Ingrédients :



- 10 ml d'huile végétale (noisette ou amande douce)
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 2 gouttes d'HE de lavande fine
- 1 goutte d'HE de romarin à cinéole

Mélange dans un flacon roll-on. Applique sur les poignets, la nuque ou le plexus solaire le matin ou en cas de fatigue.

## Bain de pieds purifiant



### Ingrédients :

- 2 c. à soupe de sel de mer
- 1 poignée de feuilles d'ortie ou de plantain séchées
- 1 goutte d'huile essentielle de citron

### Préparation :

Verse dans une bassine d'eau chaude. Trempe tes pieds 15 à 20 min pour favoriser l'élimination et la détente.

## 4. Rituel de saison – "Je me reconnecte au vivant"

### Matériel :

- Une bougie
- Une tisane chaude
- Une feuille + stylo
- Une fleur cueillie ou séchée



### Déroulé :

1. Allume ta bougie. Respire profondément.

2. Bois ta tisane lentement, les yeux fermés.

3. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Document créé par Audrey de Chuchotements de Fleurs, pour usage gratuit et personnel uniquement

4. Écris sur la feuille :

- Ce que je laisse derrière moi...
- Ce que je fais germer en moi...
- Ce que j'appelle dans ma vie ce printemps...

Finalise le rituel en déposant ta fleur sur l'autel (ou un coin dédié). Garde ton message dans ton carnet de saison.

## 5. Carnet de Saison à compléter

### Page 1 – Mes intentions du printemps

- Ce printemps, je souhaite...
- Me sentir...
- Créer...
- Laisser derrière moi...
- Cultiver...
- Accueillir...



### Page 2 – Mon journal d'observation de la nature

Chaque semaine, note tes ressentis ou observations :

- Les plantes que j'ai vues ou cueillies :
- Les couleurs dominantes dans la nature :
- Le chant des oiseaux / la météo / les odeurs :
- Mon humeur / mon énergie du moment :
- Une phrase ou une image qui m'inspire :

### Page 3 – Mes émotions du moment

- Ce printemps, je ressens principalement...
- Ce qui me fait du bien :
- Ce qui me pèse encore un peu :
- Ce que j'apprends sur moi :



### Page 4 – Ma recette de tisane personnalisée

- Nom poétique de ma tisane :
- 
- Plante 1 (propriété / goût / émotion) :
- Plante 2 :
- Plante 3 :
  
- Intention associée :
- Quand je la bois :
- Ce que je ressens après l'avoir bue :

## Page 5 – Liste de cueillette sauvage ou jardin

À cocher ou compléter au fil des sorties :

- Ortie
- Pissenlit
- Plantain
- Primevère
- Mauve
- Autres trouvailles : \_\_\_\_\_

## Liste de cueillette sauvage ou jardin

À cocher ou compléter au fil des sorties :

- Ortie
- Pissenlit
- Plantain
- Primevère
- Mauve
- Autres trouvailles :



## Page 6 – Ma citation ou carte du printemps

Recopie ici une citation inspirante ou un message de ton oracle floral :

“ \_\_\_\_\_ ”

## 6. Conclusion – Fleurir en soi

Le printemps nous enseigne la patience, la persévérance et la beauté du renouveau.

Comme les bourgeons qui percent la terre, nous avons en nous des forces insoupçonnées prêtes à éclore.

Chaque tisane, chaque rituel, chaque observation est un acte d'amour envers soi et le vivant.

Continue de marcher pieds nus sur l'herbe, de cueillir les instants légers, de t'écouter doucement.

Ce kit n'est qu'un point de départ pour créer ta propre saison intérieure.

Et souviens-toi : le monde a besoin de ta lumière, même discrète, même fragile, même naissante.

Ce document a été créé par Audrey

De Chuchotements de Fleurs

Usage personnel exclusif, ne pas revendre  
Ne pas utiliser pour un usage professionnel



Chuchotements de Fleurs  
Audrey



Herbaliste & créatrice bien-être  
Steenvoorde

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"



[www.chuchotementsdefleurs.fr](http://www.chuchotementsdefleurs.fr)

07 52 04 16 68



Document créé par Audrey de Chuchotements de Fleurs, pour usage gratuit et personnel uniquement