

## Rayonnement et Joie avec les Plantes

Par Audrey de Chuchotements de Fleurs

### 1. Introduction : Célébrer la lumière

L'été est la saison de l'abondance, de la lumière, de l'expansion.

C'est le temps des récoltes, des fleurs éclatantes, des longues soirées à ciel ouvert.

Ce kit t'invite à savourer cette énergie solaire, à cultiver la joie simple, à rayonner pleinement grâce aux plantes de la saison.

### 2. Les plantes alliées de l'été

#### Millepertuis (*Hypericum perforatum*)



Bienfaits : apaisant nerveux, antidépresseur léger

Utilisations : huile solaire (macérât), infusion du soir

Précaution : photosensibilisant (éviter exposition après usage), vérifiez la compatibilité avec vos médicaments si vous la prenez en tisane ! (ex : pilule)

#### Calendula (*Calendula officinalis*)



Bienfaits : peau, digestion, inflammations

Utilisations : infusion, macérât huileux, cataplasmes

Message floral : chaleur, accueil, protection

Précaution : tisane en petite quantité (éviter su allergie aux Astéracées)

## Lavande (*Lavandula angustifolia*)



Bienfaits : calmante, apaisante, cicatrisante

Utilisations : tisane, hydrolat, sachet de sommeil

Émotion : harmonie intérieure

Pas de précaution particulière (sauf allergie aux Lamiacées)



## Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)



Bienfaits : tonique, digestive, rafraîchissante

Utilisations : infusion froide, sirop, roll-on

Rituel : clarté mentale et énergie vive

Précaution : éviter en cas d'hypertension et allergie aux Lamiacées

## Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)



Bienfaits : régulatrice, circulatoire, féminine

Utilisations : infusion, bain vapeur, soin lunaire

Message : équilibre entre force et douceur

## 3. Recettes bien-être

### Tisane "Éclat et fraîcheur"

#### Ingrédients :



- 1 c. à café de menthe poivrée
- 1 c. à café de lavande
- 1 c. à café de calendula
- Quelques zestes de citron (bio)

#### Préparation :

Infuser 1 cuillère à soupe du mélange dans 250 ml d'eau frémissante, 7 à 10 min. À boire chaude le matin ou glacée l'après-midi pour un coup de frais énergétique (à boire dans les 24h)

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

## Macérât solaire au millepertuis



### Ingrédients :



- Sommités fleuries fraîches de millepertuis
- Huile d'olive ou de tournesol bio
- Flacon en verre

### Préparation :

- Recouvrir les fleurs d'huile, exposer au soleil 3 semaines. Filtrer.
- Utiliser comme huile calmante sur les coups de soleil, piqûres ou tensions nerveuses.

## Roll-on "Rayonnement intérieur"

### Ingrédients :



- 10 ml d'huile végétale
- 2 gouttes d'HE de lavande
- 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade
- 1 goutte d'HE d'ylang-ylang

Mélange dans un flacon roll-on. Appliquer sur le plexus, les poignets, ou le cœur avant une rencontre, un moment de partage, ou pour rayonner en soi.

## Brume florale estivale

### Ingrédients :



- 1/2 hydrolat de lavande
- 1/2 hydrolat de rose ou de mélisse
- 3 gouttes d'HE de menthe poivrée (optionnel)
- 1 pulvérisateur 50 ml

### Préparation :

À vaporiser sur le visage, le cœur ou la chambre pour une ambiance fraîche, apaisante et joyeuse.

## 4. Rituel de saison – "J'honore la lumière"

### Matériel :

- Une fleur fraîche
- Une coupe d'eau ou une tisane
- Une bougie dorée ou blanche
- Un carnet ou une feuille



### Déroulé :

1. Allume la bougie à l'extérieur ou près d'une fenêtre
2. Dépose la fleur devant toi comme offrande
3. Bois lentement une tisane en silence.
4. Écris :

- Ce que je célèbre aujourd'hui...
- Ce qui brille en moi...
- Ce que je veux offrir au monde cet été...

Ferme les yeux, imagine-toi comme un tournesol : le cœur ouvert, les racines ancrées, le visage tourné vers le ciel.

## 5. Carnet de Saison à compléter

### Page 1 – Page 1 – Mes envies de l'été

- Ce que j'ai envie de vivre
- Ce que je veux nourrir en moi :
- Ce que je laisse fondre sous le soleil :



### Page 2 – Journal de nature estivale

Chaque semaine, note tes ressentis ou observations :

- Fleurs croisées :
- Parfums dominants :
- Couleurs marquantes :
- Température intérieure (comment je me sens) :



### Page 3 – Mes émotions du moment

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

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

## Page 4 – Recette maison ou cueillie

- Nom poétique :
- Plantes ou fruits utilisés :
- Moment idéal pour la savourer :
- Sensation ressentie :



## Page 5 – Carte ou mantra de l'été

Écris ici une phrase, un mot ou une carte inspirée pour t'accompagner :

“ \_\_\_\_\_ ”

## 6. Conclusion – Briller sans se brûler

L'été nous invite à ouvrir nos ailes, à aimer pleinement, à savourer la lumière — sans nous perdre en elle.

Il nous apprend aussi à faire des pauses à l'ombre, à écouter les cigales du cœur, à rire sans raison.

Puissent ces plantes t'accompagner comme des compagnes solaires.

Cueille l'instant. Chante ta vie. Rayonne sans te forcer.

Et rappelle-toi : la plus belle lumière est celle qui vient de l'intérieur.

**Ce document a été créé par Audrey  
De Chuchotements de Fleurs**



**Herbaliste & créatrice bien-être**

**Eecke (FR- 59)**

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



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

07 52 04 16 68

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