

# Ma tout doux liste #8

J'accepte de prendre du  
temps pour moi et  
*je mets de la douceur dans  
ma vie*

Je note mon engagement,  
mes envies :

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

Je suis imprimée sur du  
papier recyclé



## Edito

En mai, fais ce qu'il te plaît ! Vous connaissez sans doute ce vieux dicton très populaire. Et si vous l'appliquiez ? Avec mes partenaires, nous vous avons préparé un petit programme pour vous chouchouter tout en douceur.

Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



## La lavande vraie

En ce mois de mai au cours duquel nous célébrons la fête des mères, **Caroline Peduzzi, micro-nutritionniste et aromathérapeute** vous parle de l'huile essentielle de Lavande vraie, à partir d'un extrait de poème de Jutta Lenze, à découvrir à l'adresse [chakai.fr/juttalenze](http://chakai.fr/juttalenze).

L'huile essentielle de Lavande vraie apporte harmonie et équilibre, elle détend, apaise et calme les émotions.

Elle a en elle quelque chose de maternel : attentive, réconfortante mais jamais envahissante.

C'est l'huile essentielle qui apportera réconfort et apaisement, en particulier à l'enfant qui peine à s'endormir quand il est séparé de sa maman.

On l'associe à l'huile essentielle de petit grain bigarade ou la camomille romaine pour un effet anti-stress puissant.

Appliquée en mélange avec une huile végétale sur les poignets et le plexus solaire, la lavande vous permettra de calmer un esprit trop agité et de trouver le sommeil.

En bain, 5 à 10 gouttes diluées dans un gel douche neutre, la Lavande vous « purifiera le corps et l'âme ».

Retrouvez Caroline sur facebook  
[@carolinepeduzzi](https://www.facebook.com/carolinepeduzzi) et son site  
[www.aromatherapie-micronutrition.fr](http://www.aromatherapie-micronutrition.fr)

## Le podcast q

Je vous p  
podcast d'E



**bien**, et plus  
72, consacré  
parle ci-des  
mine de do  
pour dev

## Donneur



## Mon nouve

J'écris un journa  
chaque soir, dans  
de mon ordinat  
ma journée ou  
je suis reconna  
apprend à nou  
nous permet



# Qui fait du bien

propose de découvrir le podcast de **Esther Taillifet, Se sentir** particulièrement l'épisode consacré à la gratitude dont je vous parle sous. Ce podcast est une ressource qui donne des clés pour devenir son propre coach.



## Le petit rituel

de gratitude ! Je note dans un joli carnet ou un fichier personnel, 3 choses positives de la journée et 3 éléments pour lesquels je suis reconnaissante. La gratitude nous aide à focaliser sur le positif et à être plus optimistes.

# L'instant bien-être

**Aurélié Doury, de Lilibulles**, nous parle de douceur à sa manière. « Dans un monde où l'on parle de douceur, il est important de parler de ce qui nous touche au sens premier du terme tous les jours, à savoir nos vêtements. Il y a plusieurs critères pour les choisir : leur praticité, leur conformité avec le milieu dans lequel on doit évoluer, et la mode qui nous impose des contraintes. Aujourd'hui je revendique le droit à ce que nos vêtements soient doux avec nous, que se soit avec leurs matières, leurs couleurs ou leurs coupes. On a toutes des vêtements dans lesquels on a envie de se glisser le soir quand on rentre à la maison mais on n'ose pas forcément le faire car il faut être une femme, une maman, une épouse. Vous avez le droit de prendre des vêtements qui soient doux avec vous, avec votre corps avec vos courbes avec vos contraintes journalières. Attention je n'ai pas dit plus de vêtements sexy ou de blouse au travail, j'exprime le fait que l'on a aussi le droit de temps en temps de prendre soin de nous dans des vêtements qui nous font du bien.

**Découvrez son site [lilibulles.com](http://lilibulles.com)**





# Le Dr Bach

« Peur d'avoir l'esprit trop tendu, de perdre la raison, de faire des choses épouvantables et redoutées, que l'on ne souhaite pas et dont on sait qu'elles sont mauvaises, mais on a malgré tout l'idée et l'impulsion de les faire ».

## 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 nous propose de **découvrir les Fleurs de Bach**. En mai, fais ce qu'il te plaît ! Cela passe aussi par votre bien-être émotionnel. Les élixirs floraux peuvent vous aider afin d'accéder à cette sérénité. Parce que la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille, pendant cette période, nous pouvons appréhender notre façon d'agir face aux événements difficiles que nous traversons. Nous pouvons ressentir des peurs, comme la peur de perdre le contrôle, la peur de nos pulsions, de s'énerver exagérément et parfois, avoir peur de nous-mêmes. **La fleur de Bach Cherry Plum** peut alors vous aider à garder le contrôle de soi en toutes circonstances et à avoir plus de force. Elle vous apportera apaisement, calme et paix de l'âme.

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

**@natureandyou.stella**

**Stella Chartier - [www.nature-and-you.com](http://www.nature-and-you.com)**

## L'astude 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.



## Le petit plus

Pour une émotion passagère, liée à un épisode de vie, prenez l'élixir floral pendant 3 à 7 jours. Pour un traitement de fond, des émotions plus persistantes, vous pouvez prendre l'élixir floral jusqu'à 28 jours.



65°C  
10 min

## Douceur du Sud

Imaginez un déjeuner dans le jardin d'une maison de vacances familiale. Le soleil inonde la table et les cigales assurent le fond sonore, au milieu des éclats de rire.

C'est exactement ce que m'a inspiré ce thé lorsque je l'ai découvert. En bouche, j'ai particulièrement apprécié l'accord amande et romarin sur la base d'un thé blanc tout en finesse.

Un véritable coup de coeur qui sort des sentiers battus.

## L'inattendue

Vous commencez à me connaître et à savoir que j'aime vous proposer des mélanges originaux pour émoustiller vos papilles. C'est un véritable bonheur pour moi de déguster et dénicher tous ces thés et infusions, pour votre plaisir. L'inattendue ne déroge pas à la règle.

Cette infusion est un petit bonbon de bonheur. J'aime l'accord fraise coriandre original, qui donnera une petite touche insolite à vos moments cocooning.



100°C  
10-12 min

## Péché mignon

Péché mignon est à lui tout seul un symbole de douceur. Doux comme les caresses d'une maman, tendre comme des bisous dans le cou.

La pêche est la vanille forment un duo parfait, plein de gourmandise. Ce oolong pêche vanille est un petit délice à partager à tout moment de la journée.



80°C  
2-4min

## La texture du thé

Lorsqu'on boit du thé, on ne le touche pas mais en nous concentrant lors de la dégustation, on peut arriver à définir une texture.



## 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.



## La texture du thé

La texture d'un thé peut être aqueuse si rien ne se passe, elle peut aussi être veloutée, huileuse ou encore charpentée si elle remplit bien la bouche.

## Thé et douceur

Le thé permet de réduire considérablement le cortisol, appelé hormone du stress.

## Thé et douceur

Ce sont les polyphénols et les flavonoïdes du thé qui permettent de réduire le niveau de stress.

## 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

## Le proverbe

"La douceur est le sel des bonnes moeurs et des belles qualités."  
Proverbe oriental

## La recette

Les madeleines sont pour moi un symbole de douceur absolue. Au thé, nature ou avec une coque en chocolat, j'en raffolte ! Retrouvez ma recette de madeleines au thé à l'adresse <http://chakai.fr/madeleines>



## Thé et douceur

Le thé fait partie des aliments recommandés pour réduire le taux de cortisol, et donc le niveau de stress. Le chocolat également, avis aux gourmandes !