

Ma tout doux liste #2

J'accepte de prendre
du temps pour moi et je
ralentis le rythme
pour gagner en sérénité

Je note mon engagement,
mes envies :

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

Je suis imprimé sur du
papier recyclé



Edito

L'automne s'installe petit à petit et avec lui des températures plus fraîches, qui donnent envie de se blottir sous un plaid, avec une bonne tasse de thé. L'occasion de se détendre et faire une pause. Je vous ai concocté un petit programme axé sur la sérénité avec la complicité de mes partenaires. Prenez soin de vous ;-)
Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



Le podcast q



Chang
Dusoulier
permette
présence
chakai.

L'astuce de la naturopathe

Chaque mois, **Anne-Claire Meret, naturopathe et praticienne EFT** vous guide dans la découverte de la naturopathie. «Pour gagner en sérénité, il est tout d'abord important de bien se reposer, se recharger grâce au sommeil et à des pauses dans la journée, sous la forme d'une sieste, d'une contemplation ou d'une méditation.

Apprenez également à écouter vos besoins et «ne pas aller contre», ne vous empêchez pas de faire des choses.

Travaillez sur vos émotions pour en faire des amies (via l'EFT, l'auto-hypnose, la méditation...)

Enfin, je vous conseille un livre ressource : Ecouter le silence à l'intérieur de Thierry Janssen.»

Découvrez son site anneclairemeret.com et son dernier ouvrage «Le cahier Naturopathie pour les nuls», un très beau support pour découvrir la naturopathie et prendre soin de soi.

Lâchez prise



Mon nouveau



J'écoute de la m
permet de me
musique class
des sentiment
gâteau ? Elle s
améliore l

Qui fait du bien

Je ma vie de Clothilde
qui partage les outils qui
aident à vivre avec plus de
paix, de joie et de sérénité.
[matoutdouxliste2](https://www.instagram.com/matoutdouxliste2)



Respirez

Un petit rituel

musique classique ! Cela me
aide à détendre, me relaxer. La
musique transmet au cerveau
des messages de sérénité. Cerise sur le
gâteau, elle stimule notre créativité et
améliore la qualité du sommeil.

L'instant bien-être

Chaque mois, **Aurélie Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être. «Vous êtes en quête de sérénité ? Je vous propose plusieurs pistes :

-prenez quelques minutes pour bien respirer (alternez la respiration ventrale et la respiration thoracique)

-centrez vos pensées, essayez d'arrêter de ruminer toujours les mêmes idées. Pour cela aidez-vous en regardant un feu de cheminée ou bien les vagues de l'océan ou un aquarium. Dès que les pensées essaient de revenir, cherchez un détail supplémentaire.

-prenez des moments pour vous sans culpabiliser et en faisant une activité qui vous plaît vraiment.

-appuyez-vous sur les plantes comme le magnolia contre la sensation de boule dans l'estomac, que l'on ne peut ni avaler ni recracher, ou encore la valériane, qui favorise l'endormissement et apaise les individus nerveux.

Découvrez son site [lilibulles.com](https://www.lilibulles.com)





«Le vrai nom
du bonheur est
la sérénité.»

Henri-Frédéric Amiel

Le conseil de la diététicienne

Chaque mois, **Emilie Brouzes, diététicienne du sport et coach sportif** vous donne des clés pour mieux appréhender votre alimentation.

«Plutôt que de « se battre » avec son assiette, tenter de résister et vouloir lutter contre ses envies, ce qui nous fait perdre de l'énergie et nous épuise, je vous invite à accepter vos émotions, les ressentir pleinement au lieu de vouloir les « panser » avec de la nourriture compulsive. Acceptez la tristesse, affrontez vos peurs, laissez le stress vous envahir, laissez tout simplement faire parce qu'il n'y a rien à faire.

Face à votre assiette, que dire de mieux que de manger en pleine conscience ? Concrètement, ça veut dire quoi ? Prendre le temps de manger, observer les couleurs des aliments, sentir, savourer, déguster, goûter, décrire les textures, la température des aliments, être à l'écoute de ses sensations de faim, de satiété, d'envie, de dégoût. Et face à des aliments « plaisir » prenez le temps d'apprécier sans vous culpabiliser.»

Emilie Brouzes

Le saviez-vous ?

Le plaisir gustatif commence à diminuer à partir de 5 coups de fourchette ! Apprendre à laisser dans votre assiette ou à partager votre dessert peut être un bon moyen pour nourrir votre plaisir sans dépasser les limites !



Le petit plus

Cuisiner rassasié ! Le simple fait de sentir les odeurs, manipuler les aliments, suivre une recette aide déjà à réguler l'appétit. C'est toute la différence qu'il y a entre cuisiner soi-même et se retrouver les pieds sous la table ! L'appétit est coupé et le sentiment de satiété atteint.

«*Libère toi
toi-même.*»

Edward Bach

Ma fleur courage

Gentian

Gentian vous aide à retrouver du courage, de la positivité et de la force.

La confiance, la persévérance et l'envie de se battre sont de retour.



Ma fleur décision

Cerato

Cerato aide à retrouver la confiance dans son propre instinct. Les décisions seront faciles à prendre sans demander nécessairement les conseils d'autrui.



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**. « Ce sont des élixirs floraux qui agissent sur nos émotions négatives afin de les changer positivement. Ils agissent en profondeur par leurs caractères subtils et aident à harmoniser l'équilibre psychique et énergétique, pour surmonter par exemple le découragement, la tristesse, le stress et le manque de confiance afin de retrouver un nouvel équilibre émotionnel. »

Il existe 38 fleurs de Bach, qui sont élaborées à partir de fleurs sauvages, cueillies le matin au lever du soleil au moment où leur potentiel est à son maximum. La fleur libère alors ses qualités et les transmet à l'élément aquatique. « Une manière douce et naturelle pour retrouver une harmonie intérieure, psychique et physique ».

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

Au coin du feu

Au coin du feu, ma onzième création est un oolong chocolat orange cannelle.

J'ai imaginé un thé très cocooning, un thé «doudou», à savourer confortablement installé(e) sous un plaid, avec votre plus belle tasse, devant votre série favorite, avec une gourmandise.

Ce oolong a une texture veloutée, des saveurs chocolat orange très gourmandes relevées d'une petite pointe de cannelle, juste ce qu'il faut. J'espère que vous aurez autant de plaisir à le déguster que j'en ai eu à l'imaginer !



90°C
5min

Avez-vous réservé votre calendrier de l'Avent ?

C'est par ici : chakai.fr/avent

C'est l'heure du goûter !

Ce thé noir pistache amande est un thé que j'ai déniché pour vous, avec la complicité de Monsieur Chakai, grand amateur de pistache.

Un thé plein de gourmandise à savourer à l'heure du goûter, comme une pause réconfortante. Vous pouvez également le déguster le matin, pour débiter votre journée en douceur.

Les thés de cet abonnement ont été conditionnés par l'ESAT Escolore, dans le Puy-de-Dôme.



90°C
3-5min

La citation

«On boit le thé pour oublier le bruit du monde»

Lu Yu



L'astuce

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



Cuisine au thé

Un riz au lait

chakai.fr/rizaulait

Mon thé du soir

Le secret du bonheur

Oolong poire amande citron

Mon thé du matin

Hop hop hop !

Thé noir pomme mûre caramel

Drink tea be happy



L'astuce

Préparation du thé :

- vert : 80°C - 2-4min
- noir : 90°C : 3-5min
- oolong : 90°C - 3-5min
- blanc : 70°C - 7-10min

La citation

«Le chemin du paradis passe par une théière»

Proverbe anglais

Cuisine au thé

Des cookies

chakai.fr/cookies



Mon thé de l'après-midi

Ôdélis

Thé vert menthe fraise