

Honor

Un rituel pour honorer et remercier ton corps!



Pourquoi ce rituel

Ce rituel est une invitation à prendre soin de ton corps, à le remercier et à l'aimer profondément.

Durant ces derniers mois, ton corps a tant donné: il a accueilli tes graines, porté tes projets, nourri tes rêves et matérialisé tes intentions. Nous oublions souvent son importance et sa sagesse silencieuse.

Ce rituel te propose de créer un espace rien que pour toi, un moment pour ralentir, honorer ton corps et infuser de l'amour dans chaque geste, un instant pour te souvenir de là où tout prend naissance, où tout commence.

Ce dont tu auras besoin

- Une **bougie** à allumer au début du rituel.
- Une **rose** (de la couleur de ton choix), symbole de l'amour et de la douceur.
- Un **bocal en verre** et de l'**huile végétale** (sésame et/ou olive).
- L'**audio** que tu recevras, qui guidera tout le rituel.
- Ton **cahier** et un stylo si tu as envie de déposer des mots
- Une **tisane** pour t'accompagner à la fin du rituel si tu le souhaites.
- Un espace confortable où tu ne seras pas dérangée, pour te créer un véritable cocon pour toi et ton corps.

Ce que tu vas vivre

Lorsque ce moment est juste pour toi, installe-toi dans ton cocon avec tout ton matériel. Allume ta bougie et lance l'audio. Tout le rituel se vivra à travers cet audio, qui te guidera pour revenir sur ton année : observer les intentions que tu as posées, reconnaître tous les pas que tu as faits pour les réaliser, et honorer ton corps pour tout ce qu'il a porté.

Après ce retour sur ton année, un temps particulier t'invitera à te relier à une rose dans un rituel doux et enveloppant, pour continuer à offrir ton amour et ta gratitude à ton corps.

Après le rituel - la création de ton macérat huileux

Lorsque tu auras terminé, tu pourras recueillir les pétales de ta rose et les déposer dans ton bocal. Ne remplis pas plus que le $\frac{3}{4}$ du bocal au maximum. Ensuite tu les recouvriras de l'huile végétale de ton choix. pour créer un macérat.

Laisse ce pot intact et fermé pendant un cycle lunaire. Puis, tu pourras filtrer l'huile pour enlever les pétales, que tu pourras offrir à la terre, et conserver uniquement l'huile. Cette huile portera ton amour et celui de la rose, et pourra être utilisée tout l'hiver pour masser ton corps, le soutenir et le nourrir profondément.

Eteins la bougie et si cela est possible, offre-toi encore un peu du temps pour être avec toi-même.

**Je te souhaite un moment lumineux et tendre,
où ton corps se sent vu, reconnu et aimé.**

Aurélie