CARNET D’ATELIERS COMPLÉMENTAIRE

Rituels et recettes magiques
de nos grands-mères

8 ateliers participatifs • fiches à compléter • notes personnelles

Prénom : _____

Date : _____

Un carnet à conserver, à annoter et à enrichir au fil de vos découvertes.

Bienvenue dans votre carnet

Ce carnet accompagne les exercices proposés pendant la journée. Il complète le manuel d’enseignement sans le remplacer ni en modifier le contenu.

Votre parcours

- ☐ Observer un rituel symbolique avec l’huile
- ☐ Composer un pot de sel et son intention
- ☐ Explorer les couleurs des bougies
- ☐ Rédiger une invocation personnelle
- ☐ Reconnaître les symboles de la formation
- ☐ Lire les heures magiques
- ☐ Composer un mini-autel
- ☐ Créer sa propre recette rituelle symbolique

Repères importants

Ces pratiques relèvent de traditions et de croyances spirituelles. Elles ne permettent pas de diagnostiquer une maladie, un « mauvais œil » ou un envoûtement. Aucun atelier ne nécessite de flamme, d’alcool à brûler, d’ingestion ou d’application de substances sur la peau.

01 • Le bol d’huile

Observer et décrire

Matériel

Un bol transparent, de l’eau, quelques gouttes d’huile alimentaire et un plateau.

Déroulement

Déposez quelques gouttes d’huile à la surface de l’eau. Décrivez uniquement ce que vous voyez : forme, dispersion, mouvement. Échangez ensuite sur les interprétations traditionnelles présentées par l’animatrice.

Mon carnet de pratique

Quelles formes ai-je observées ?

Quelle interprétation traditionnelle a été présentée ?

Qu’est-ce que je retiens de cet échange ?

Mon ressenti / mes observations

02 • Mon pot de sel symbolique

Formuler une intention

Matériel

Un petit pot sec, du gros sel, une étiquette et un feutre.

Déroulement

Remplissez le pot, puis choisissez une intention positive et écrivez-la sur l'étiquette. Cet atelier est une préparation symbolique simple : il ne remplace pas la méthode traditionnelle du sel réveillé détaillée dans le manuel.

Mon carnet de pratique

Mon intention :

Le nom que je donne à mon pot :

Ce que représente le sel pour moi :

Mon ressenti / mes observations

03 • Le langage des bougies

Associer couleurs et intentions

Matériel

Des cartes de couleurs ou des bougies LED, des fiches d’intentions et le tableau du manuel.

Déroulement

Choisissez une situation fictive, puis associez-lui une couleur et, si vous le souhaitez, un encens. Expliquez vos choix en vous appuyant sur les correspondances enseignées.

Mon carnet de pratique

Situation choisie :

_____

_____

Couleur et signification symbolique :

_____

_____

Encens envisagé et raison de mon choix :

_____

_____

Mon ressenti / mes observations

_____

_____

_____

04 • Mon invocation personnelle

Trouver ses mots

Matériel

Du papier, un stylo et une intention de gratitude, de clarté ou de courage.

Déroulement

Écrivez une invocation courte en trois à cinq phrases. La lecture à voix haute est facultative.

Mon carnet de pratique

À qui ou à quoi je souhaite m’adresser :

Les mots qui me semblent justes :

Mon invocation :

Mon ressenti / mes observations

05 • Le jeu des symboles

Reconnaître et comprendre

Matériel

Les planches R12, croix kabbalistique, pentagramme et dodécaèdre.

Déroulement

Observez les symboles montrés par l’animatrice. Retrouvez leurs noms et notez les usages symboliques décrits dans votre manuel.

Mon carnet de pratique

Symbole n°1 : nom et usage traditionnel :

Symbole n°2 : nom et usage traditionnel :

Le symbole que je souhaite approfondir :

Mon ressenti / mes observations

06 • Les heures magiques

Lire un tableau traditionnel

Matériel

Le tableau des heures magiques, une calculatrice et un exemple d’heures de lever et coucher du soleil.

Déroulement

À partir d’un exemple fictif, choisissez un jour, repérez la planète associée et calculez la durée d’une heure planétaire en suivant le tableau du manuel.

Mon carnet de pratique

Jour et planète correspondante :

Heure du lever / du coucher choisies :

Calcul et résultat :

Mon ressenti / mes observations

07 • Mon mini-autel

Composer un espace symbolique

Matériel

Un tissu, un plateau, des coupelles, des plantes sèches, des pierres et une bougie LED.

Déroulement

En petit groupe, choisissez une intention et disposez les éléments sur un plateau. Expliquez la place de chacun.

Mon carnet de pratique

Notre intention :

_____

_____

Éléments choisis et leur signification :

_____

_____

Ce que j’ai apprécié dans cette création :

_____

_____

Mon ressenti / mes observations

_____

_____

_____

08 • Ma recette magique symbolique

Créer une fiche personnelle

Matériel

Une feuille, des crayons et les tableaux de correspondances du manuel.

Déroulement

Inventez une recette rituelle symbolique sans combustion ni ingestion. Choisissez une intention, une couleur, un symbole, une plante décorative et quelques mots personnels.

Mon carnet de pratique

Nom de ma recette :

_____

_____

Intention, couleur et symbole :

_____

_____

Éléments choisis et invocation :

_____

_____

Mon ressenti / mes observations

_____

_____

_____

Ma fiche de rituel personnel

Cette fiche sert à préparer une pratique symbolique de manière réfléchie. Aucun feu ni préparation à ingérer n’est nécessaire.

Nom du rituel :

_____

Mon intention positive :

_____

_____

Couleur, symbole et objets choisis :

_____

_____

_____

Mon invocation ou mes mots personnels :

_____

_____

_____

_____

Ce que je retiens après la pratique :

_____

_____

_____

Bilan de la journée

Les trois enseignements qui m’ont le plus intéressée

Une pratique que je souhaite approfondir

Mes questions pour l’animatrice

Merci d’avoir participé à cette journée de découverte.

Pour pratiquer en autonomie

Ces pages complètent les huit ateliers du carnet. Elles expliquent les repères et reproduisent les planches du manuel de formation de L’Artisane Éthérée, afin que chacun puisse découvrir les exercices à son rythme.

Comment utiliser ce carnet ?

1. Choisissez un atelier. 2. Lisez sa consigne. 3. Consultez la planche ou le tableau correspondant dans les annexes. 4. Notez ce que vous observez et ce que le symbole représente pour vous.

Une précision essentielle

Les associations de couleurs, de planètes et de symboles présentées ici appartiennent à des traditions ésotériques et à des pratiques symboliques. Elles ne constituent pas des effets démontrés sur la santé, la sécurité ou les événements. Vous restez libre de les explorer comme un exercice de réflexion, de créativité ou de méditation.

Sécurité des ateliers

Pour les exercices à domicile, privilégiez des bougies LED. Ne placez jamais de bougies allumées sur du papier ou une planche imprimée. N’ingérez aucune préparation rituelle et ne posez pas d’huiles ou de plantes sur la peau sans en connaître les risques.

Les quatre planches

R12 : support d’autel symbolique dans le manuel. Croix kabbalistique : figure hermétique associée traditionnellement à la protection. Pentagramme : étoile géométrique à cinq branches. Dodécaèdre : figure à douze faces pentagonales, présentée dans le manuel comme un support de « décharge » symbolique.

Les heures magiques : mode d’emploi

Dans la tradition des heures planétaires, la durée du jour, du lever au coucher du soleil, est divisée en 12 parties égales. La nuit, du coucher au lever du lendemain, est également divisée en 12 parties égales. Une heure planétaire ne dure donc pas nécessairement 60 minutes.

La planète qui ouvre chaque journée

Jour	Planète de la 1re heure
Lundi	Lune
Mardi	Mars
Mercredi	Mercure
Jeudi	Jupiter
Vendredi	Vénus
Samedi	Saturne
Dimanche	Soleil

L’ordre traditionnel des heures planétaires

Saturne → Jupiter → Mars → Soleil → Vénus → Mercure → Lune, puis on recommence au début. La première heure commence au lever du soleil et prend la planète associée au jour choisi.

Exemple simple : un mercredi

Supposons un lever à 7 h et un coucher à 19 h. La journée dure 12 heures, soit 720 minutes. 720 ÷ 12 = 60 minutes par heure planétaire. La première heure (7 h–8 h) est attribuée à Mercure, la suivante (8 h–9 h) à la Lune, puis à Saturne (9 h–10 h), etc. Cet exemple est fictif : utilisez les heures locales réelles du soleil pour un autre jour.

À compléter

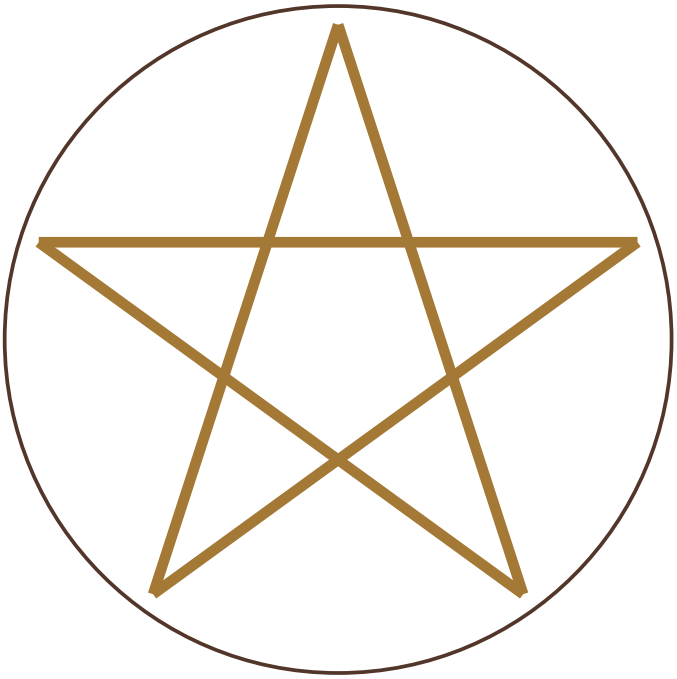
Date : _____ Lever du soleil : _____ Coucher : _____

Durée du jour : _____ Durée d’une heure planétaire : _____

Planète de la première heure : _____

Le pentagramme : planche et lecture

Le pentagramme est une étoile à cinq branches. Dans le manuel, il est présenté comme une figure symbolique liée notamment à la représentation de l'être humain et à différentes traditions. Son interprétation dépend du contexte et de l'orientation.



Ci-dessus : schéma géométrique pédagogique d'un pentagramme, et non reproduction d'un pentacle rituel particulier. Un pentagramme entouré d'un cercle est souvent appelé « pentacle » dans le contexte de ces enseignements.

Exercice personnel

Observez les cinq pointes et les lignes qui se croisent. Quelle idée ce symbole évoque-t-il pour vous : équilibre, protection, relation entre les éléments, autre chose ? Notez votre interprétation sans chercher une réponse obligatoire.

Mon observation : _____

_____

Le R12 et la croix kabbalistique

R12 : repères du manuel

Le manuel présente le R12 comme un support symbolique qui représente l'autel dans certains rituels. Il associe des couleurs à des intentions : vert pour l'argent, rouge pour l'amour, bleu ou vert pour la santé, bleu pour les procès, blanc pour la communication ou le spirituel. Ces correspondances sont celles du cours, pas des propriétés établies scientifiquement.

Dans ce carnet, vous pouvez poser une intention écrite à côté de la planche et noter votre ressenti, sans flamme ni préparation à risque. La reproduction de la planche d'origine figure après les pages explicatives.

Croix kabbalistique, dite aussi croix hermétique

Le manuel décrit cette croix comme un symbole utilisé dans des traditions hermétiques de protection. Son dessin comporte plusieurs signes et couleurs. Prenez le temps de les observer, puis choisissez un détail que vous souhaitez étudier ou reproduire dans votre carnet.

Le texte du manuel associe également la croix au psaume 91. Il s'agit d'une référence spirituelle traditionnelle et non d'une garantie de protection concrète.

Questions pour l'atelier 05

Quel symbole avez-vous choisi ? _____

Quels détails voyez-vous ? _____

Quelle signification traditionnelle retenez-vous ? _____

Le dodécaèdre : douze faces

Un dodécaèdre régulier est un solide géométrique composé de douze faces pentagonales. Le manuel propose une figure de dodécaèdre et lui attribue, dans le cadre de sa tradition, une fonction symbolique de « décharge ».

Observer la planche

Regardez la planche d’origine reproduite à la suite de ces explications. Repérez le contour, puis essayez de dessiner un pentagone et d’imaginer comment douze pentagones pourraient constituer un volume.

Un exercice simple, sans danger

Écrivez sur une feuille une préoccupation dont vous souhaitez prendre du recul. Placez la feuille à côté de la planche, puis prenez quelques minutes pour réfléchir à une action concrète et réalisable. L’exercice est une aide symbolique à la réflexion, sans promesse d’effet extérieur.

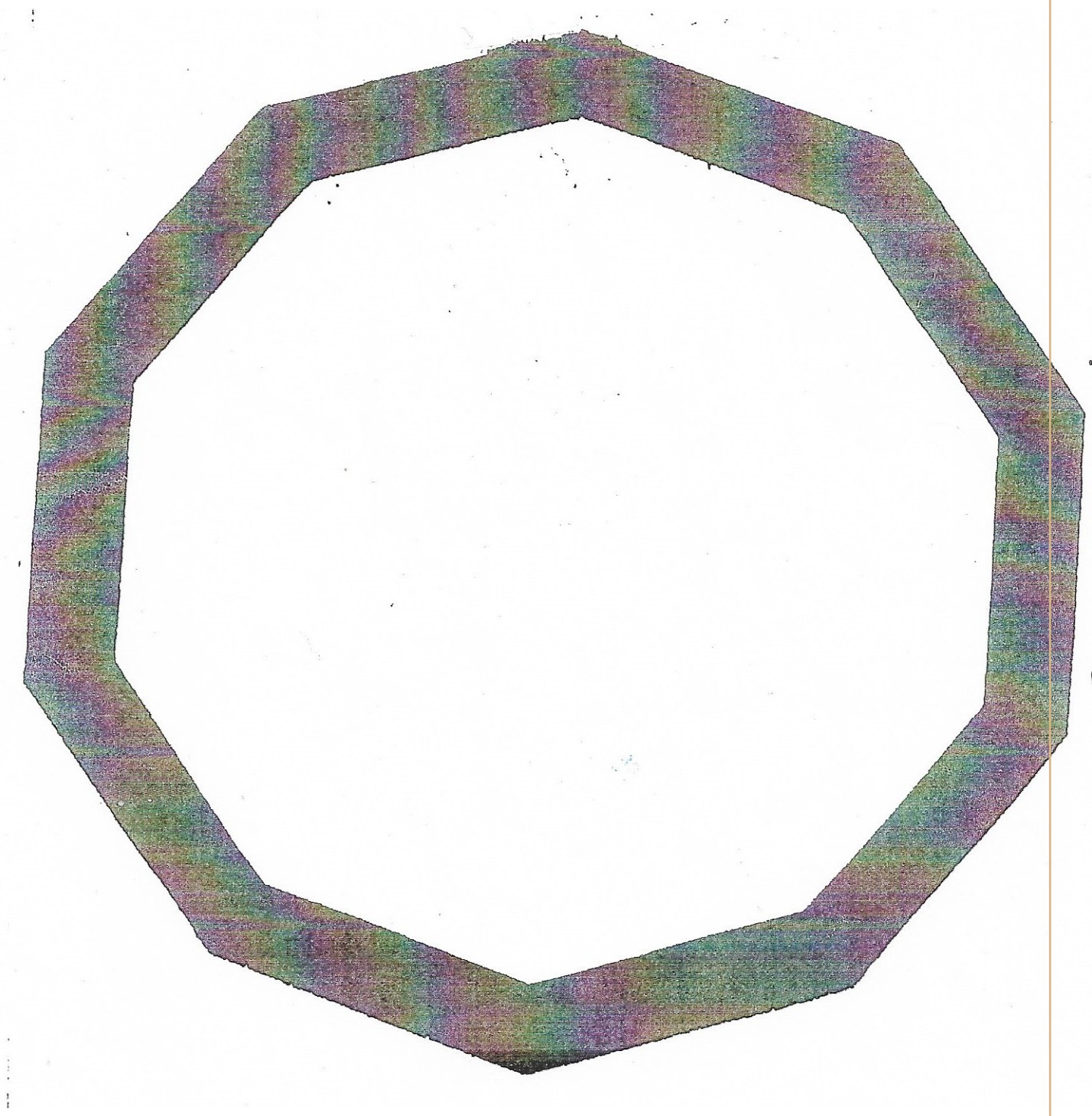
Mon intention : _____

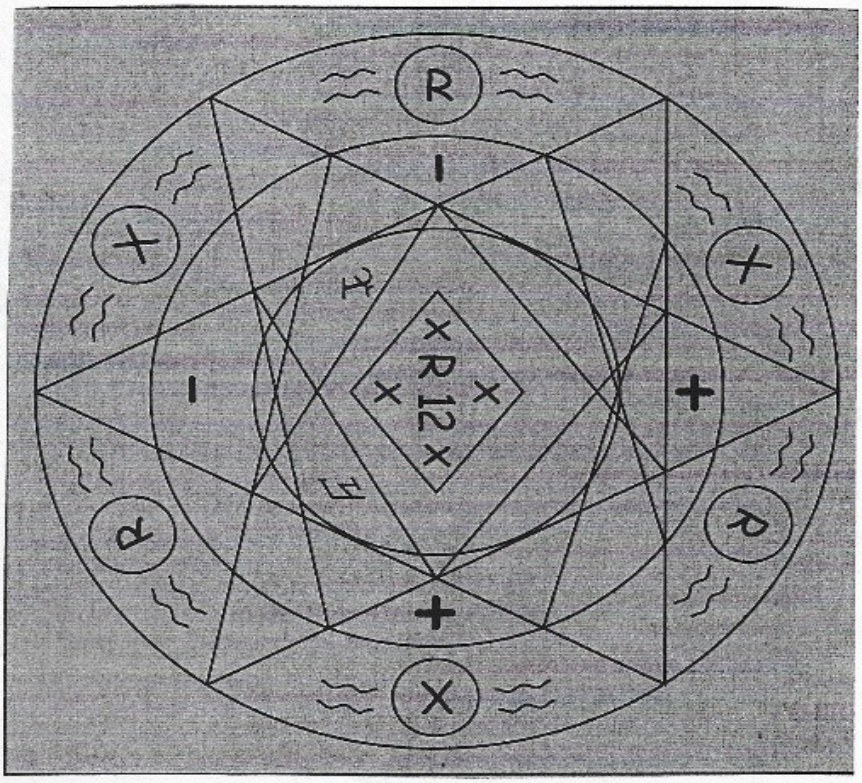
Une action possible : _____

Les planches originales à consulter

Les pages suivantes reprennent des planches figurant dans le manuel d’enseignement : le dodécaèdre, le R12 et la croix kabbalistique. Elles sont conservées dans leur présentation d’origine, afin de ne pas modifier leurs signes.

© L’Artisane Éthérée • Emmanuelle




R
R 12

