



INSTINCT'ANÉ

Le MAG' du Zen, Bien-être & Partage

#2

NOVEMBRE 2019

SPIRITUALITÉ & FÉMININ

CERCLES DE FEMMES

Le Féminin
au fil des Saisons

SYMBOLIQUE DES SIGNES

Les Symboles
Spirituels de la Vie

OPEN MIND

Un Magazine au
Coeur de l'Esprit

PARTAGE DE PLUMES

L'Achillée
Millefeuille



ॐ NAMASTÉ - SOMMAIRE

INSTINCT'MIND - LA SYMBOLIQUE DES SIGNES

Décryptons les Symboles Spirituels----- Page 4

INSTINCT'VIEW - LES CERCLES DE FEMMES

Rencontre avec le Féminin au fil des Saisons ----- Page 8

INSTINCT'CHRONIC - FOCUS SUR OPEN MIND

Un Magazine au Coeur de l'Esprit----- Page 13

INSTINCT'PLUME - PARTAGEUSES DE PLUME

L'Achillée Millefeuille----- Page 17

INSTINCT'PARTAGE

Nos Coups de Coeurs du Moment ----- Page 21



REDACTION

PEYART @INSTINCTANE

Rédactrice - Graphiste Spirituelle

© Contenus et graphismes - Tous droits réservés

NOUS CONTACTER

SITE WEB <http://instinctane.com/>

INSTAGRAM [@instinctane.lemag](https://www.instagram.com/instinctane.lemag)

FACEBOOK [facebook.com/instinctane/](https://www.facebook.com/instinctane/)

PAR MAIL deplumesenpartage@gmail.com

CONTRIBUTIONS

© Claire Gothié - Le Féminin au fil des Saisons

© Open Mind - Le Magazine

© Anja - Jadores.fr

© Aurélie - La Voie Minérale

© Carlos - Collaboration Création Artistique

Crédit-Photos - ©Pixabay <https://pixabay.com/>

SPIRITUALITÉ & FÉMININ



La Spiritualité, c'est une histoire de sens, de ressentis, c'est dans l'air du moment !
Le Féminin, c'est avant tout la femme, mais pourquoi pas l'homme,
car on a tous une part de Yin et de Yang en soi !

Dans cette édition, parlons du spirituel, des signes qui nous ensorcellent.
De ces petites choses ici et là, autour de Soi, des rituels auxquels on s'adonne,
de l'ouverture d'esprit dont on fait preuve... ou pas !

Recentrons-nous sur ce corps, sur la parole douce, sur l'attention que l'on se porte...
Connectons-nous à notre féminin sacré, à la nature, aux pierres précieuses.
Tendons juste la main, ouvrons notre âme à ceux qui sont juste là pour nous accueillir
en toute bienveillance et gratitude.

Un clin d'oeil tout particulier à [@_c_a_r_l_o_s_](https://www.instagram.com/_c_a_r_l_o_s_) qui nous a fait confiance, qui s'est aventuré
à partager avec vous, son joli coup de crayon pour illustrer les pages de notre Mag' !

Abonnez-vous à notre Page FB pour plus d'articles, chroniques littéraires, partagez
votre avis sur le Mag & retrouvez toutes nos parutions en kiosque sur Calaméo -
<https://fr.calameo.com/accounts/6059840>



INSTINCT'MIND

*"Savoir décrypter
les Symboles Spirituels de la Vie"*

LA SYMBOLIQUE SPIRITUELLE ~

« SAVOIR DÉCODER

LES SYMBOLES SPIRITUELS DE LA VIE »

Par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

N'avez-vous jamais été attiré spontanément par tel ou tel symbole ?

Cette envie de vous ancrer ce signe parmi tant d'autre, choisir cet objet orné de ce dessin pour agrémenter votre intérieur, apposer ce sticker à cet endroit, acheter ce livre ou ce magazine dont la couverture vous fait écho... Vos petits pas vous guident instinctivement vers la symbolique qui doit vous accompagner à cet instant.

Il ne suffit pas de suivre une tendance, ces effets de mode qui vous orientent bien trop souvent dans vos choix, mais de saisir aussi la signification, pour ceux emprunts de spiritualité, de ces symboles qui nous entourent.

Pourquoi achetons-nous tel oracle ?

Pourquoi lisons-nous tel livre ?

Des pourquoi et des parce que, on pourrait en écrire à la chaîne... Bien sûr la publicité que l'on en fait nous donne envie de... Mais quelque part il y a tant et tant de livres ou d'objets, ou autres, florissant sur la toile, que l'offre est très vaste. Alors pourquoi finissons-nous quelque part par faire le choix de celui-ci plutôt que celui-là ? Peut-être simplement parce qu'à l'instant T de notre vie, nous avons besoin inconsciemment que ce soit ce symbole et pas un autre, pour apaiser notre intérieur, ou y trouver la guidance.

Penchons-nous sur les plus courants, qui ont moi-même accompagné mon quotidien, comme le AUM ou OM,... Pour la petite histoire, à l'adolescence j'ai été attirée sans trop vraiment justifier cette envie, par tout ce qui attirait au bouddhisme, à l'Inde, etc... et ce symbole qui illustrait une page d'un livre de Bouddha, un AUM tout simplement comme bien souvent. Sauf qu'à l'époque on était moins tourné vers cette symbolique, mais pour moi l'évidence était là : il représenterait le tatouage que j'aurais un jour. A 30 ans, j'ai sauté le pas ! Je l'ai ancré en tout mini, il faut dire que j'ai peur des aiguilles ! Mais bizarrement à l'instar des prises de sang ou perfusions que je ne supporte pas, je pourrais me faire ancrer des heures sans même tourner de l'œil. Et de petit deviendra grand, j'ai fini par agrandir le mantra tout entier en « Om Mani Padme Hum ».



Om Mani Padme Hum

Et si on y regarde de plus près ?

Ce mantra se compose de 6 syllabes « OM, MA, NI, PAD, ME, HUM », dont une vertu qui lui est associée. Dans l'ordre, on retrouve « Générosité, Ethique, Tolérance, Persévérance, Concentration, Discernement ».

La plus commune et souvent isolée que l'on retrouve beaucoup dans les symboliques, reste le « AUM ou OM ». Sa signification profonde peut se traduire par A – le commencement, la naissance ; U – la continuation, la vie ; M – la fin, la mort ; la totalité de ce qui existe, le passé, le présent et le futur, tout en étant l'essence de l'autre.

A travers ce mantra, on y voit souvent l'association du Lotus, une autre symbolique. Le Lotus, qui prend naissance dans la boue, traverse l'eau pour s'épanouir au soleil sans être lui-même entaché, symbolisant la pureté et la beauté au-delà des obstacles qu'il a traversés pour grandir.

Si on le décline sur soi, c'est votre propre vie, votre état d'esprit, les épreuves imposées, les choix faits, tout en gardant en vous vos vertus, votre âme, pour que malgré ce grand tout vous soyez parvenu à être dans l'harmonie corps et esprit, et devenir « la belle personne » en accord avec vous-même, la vie et les autres, pour vous éteindre en toute sérénité, accomplie.

C'est une force et un courage, c'est partir de rien pour arriver à cet état d'éveil de Bouddha !

Un autre symbole est très prisé à l'heure actuelle, mais n'est pourtant pas d'une grande nouveauté spirituelle, c'est la Fleur de Vie !

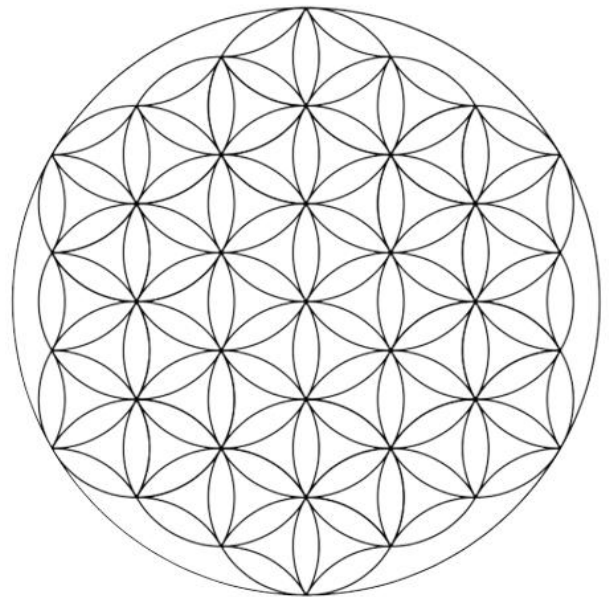
On en voit éclore un peu partout, liée à la lithothérapie, au rechargement des énergies, à la purification... Découvrons à quoi elle peut nous faire écho.

Selon Wikipédia, « La Fleur de Vie est une figure géométrique composée d'une juxtaposition de plusieurs cercles égaux, reliés centre-à-centre. Cette figure, utilisée comme un motif décoratif depuis des temps immémoriaux, forme un modèle semblable à une fleur avec une structure hexagonale symétrique. »

Source | https://fr.wikipedia.org/wiki/Fleur_de_Vie



**"C'EST UNE FORCE &
UN COURAGE, C'EST
PARTIR DE RIEN
POUR ARRIVER
À CET ÉTAT D'ÉVEIL
DE BOUDDHA"**



Un peu comme une géométrie dite sacrée !

C'est l'univers tout entier relié en une seule forme. Elle rééquilibre, harmonise, dynamise et protège.

La Graine de Vie, la fertilité, les sept cercles extérieurs, correspond aux sept jours de création du monde.

L'Oeuf de Vie, la créativité, le centre de la fleur de vie, l'embryon qui prend doucement naissance.

Le Fruit de Vie, l'énergie et la protection, les 13 cercles donnant une forme finale d'étoile à la géométrie.

La Fleur de Vie libre, l'évolution spirituelle, et l'union au grand tout, l'universalité de la vie.

L'Arbre de Vie, l'ancrage, la place centrale dans la roue de la vie.

Cette symbolique se régénère en permanence...

La Fleur de Vie n'a donc pas besoin d'être nettoyée, elle revitalise et nettoie, augmente le taux vibratoire. L'avoir au sein de votre intérieur, la porter sur soi, vous permet un rééquilibrage naturel des énergies, un nettoyage en profondeur, une protection constante. Très utile pour recharger vos pierres en lithothérapie, pour faire disparaître vos énergies négatives, votre stress, pour vous ouvrir plus librement à la méditation, et à la spiritualité. Harmonie, créativité, fertilité, ancrage et abondance, font ses vertus.

Ces deux symboles spirituels m'accompagnent quotidiennement, tout comme Bouddha, dont une présence sous quelque forme que ce soit à sa place dans chacune des pièces de mon intérieur. Cela a toujours été, peu importe mon lieu de vie, ou mon environnement professionnel. Je ressens une atmosphère particulière, empreinte de zenitude, qui apaise, ressource. On a tous des symboliques qui nous sont propres sans parfois y prêter attention, mais dont on ne se séparerait pas pour autant.

Et vous, quels sont les vôtres ?

Peut-être qu'il s'agit plus de rituels que de symboles ?

Comment rechargez-vous votre énergie ?

Qu'empportez-vous partout avec vous ?

Que transmettez-vous de génération en génération qui vous semble faire écho à une symbolique spirituelle ?

Qu'avez-vous ancré en vous ?

"CES DEUX SYMBOLES
M'ACCOMPAGNENT
QUOTIDIENNEMENT"



INSTINCT'VIEW

*"Et si on parlait
Cercles de Femmes..."*

RENCONTRE AVEC CLAIRE GOTHIE

LE FÉMININ AU FIL DES SAISONS ~

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : La notion de "Cercles de Femmes" reste bien souvent un mystère, peux-tu nous en dire plus ?

C.G : C'est un événement qui permet à des femmes de tout horizon de se réunir ensemble, le temps d'une journée, après-midi ou soirée.

Chacune son tour, elles auront l'espace et le temps pour déposer au sein du cercle ce qu'elles ont envie et besoin de dire et confier.

Un espace confidentiel d'écoute et de partage de vies dans la douceur et la bienveillance.

P.A : On voit cette tendance émerger un peu partout, comment l'expliques-tu ?

C.G : Le hashtag #metoo a été un tournant historique pour les femmes et la libération de leur parole.

Que ce soit sur le harcèlement sexuel, les violences gynécologiques ou conjugales et bien d'autres abus, les femmes d'aujourd'hui sont de plus en plus nombreuses à oser en parler, se révolter et se mobiliser pour que les choses changent.

Les cercles de femmes ont permis d'apporter un nouvel espace pour en parler, déposer ce fardeau là et se sentir relié à d'autres femmes dans nos combats intimes qui sont très souvent similaires alors qu'on se pense seule au monde à les vivre.

L'autre facteur, c'est l'explosion du domaine du développement personnel depuis ces dernières années qui rencontre surtout un grand succès auprès des femmes.

Le bouche à oreille a fait le reste, participer à un cercle est une expérience assez intense qui ne peut se comprendre qu'en l'expérimentant.

Et l'organiser est assez simple d'un point de vue pratique, voilà pour moi pourquoi cette tendance s'est répandue rapidement.



©Claire Gothié

"ON L'APPELLE LA PAROLE MÉDECINE, À JUSTE TITRE"

P.A : En tant que créatrice de "Le féminin au fil des saisons", pourquoi ce choix de mettre la femme au coeur de ton activité ?

C.G : J'avais à coeur depuis longtemps de m'investir dans une activité qui ait du sens, qui allie bien-être, partage, et qui permette de créer du soutien et du lien entre les femmes.

Au fil du temps, j'ai pris conscience du manque de transmission entre femmes sur des sujets intimes tels que le cycle féminin, la contraception, la gestion des émotions ou bien d'autres. Chacune "porte" ces questions-là de manière souvent isolée. Les déposer dans un espace tel qu'un cercle de femmes a des effets bénéfiques sur chacune au niveau mental et corporel. On l'appelle la "parole médecine" à juste titre.

Plus personnellement, j'ai aussi été blessée en tant que femme par le passé et j'ai souffert pendant longtemps de ce poids du silence.

Ma parole une fois libérée m'a beaucoup allégée, j'ai donc voulu à mon tour permettre que d'autres femmes puissent se libérer par elles mêmes.

P.A : Aujourd'hui, quel est ton mode de vie ?

C.G : Il est tourné vers la nature où je me ressource dès que je peux à travers des randonnées. Je suis attentive au rythme des saisons mais aussi au cycle féminin.

La protection de la planète reste au coeur de mes préoccupations, et des actions que je mets en place pour faire évoluer mon mode de vie.

La décroissance, le minimalisme et la slow life sont très importants pour moi.

P.A : Et en pratique ?

C.G : Chaque cercle a été différent et évolue au fil des mois. En général, je commence par une courte relaxation guidée pour que chacune se pose dans son corps et avec son souffle. Je lis une méditation en lien avec la saison en cours, sur la nature et ses changements qui va me servir de base ensuite pour les thèmes abordés pendant le cercle.

Un premier tour de cercle permet ensuite à chacune de déposer son état du moment.

Je propose un exercice à l'aide d'un papier et d'un crayon pour réfléchir aux gratitude et aux sujets sur lesquels on a besoin de lâcher prise.

Chacune est ensuite libre de le partager avec le reste du cercle et termine en brûlant ce qu'elle souhaite laisser partir.

Une pause offre la possibilité d'échanger autour d'un thé, d'un gâteau et de créer du lien entre femmes plus précisément. On profite aussi du cadre exceptionnel à la campagne et au milieu des animaux.

La seconde partie de l'après midi est soit créative (comme la réalisation d'un tableau d'inspiration), soit sur un échange "libre" selon les saisons.

J'utilise également des cartes d'oracles comme outils de développement personnel (et non à but divinatoire), la carter révèle ce qui "parle" à chacune et fait émerger des choses qui ressortent alors.

C'est une base pour ensuite en parler et échanger ensemble.



©Claire Gothié



P.A : Ces cercles ont-ils changé ta perception ?

C.G : Les cercles m'ont ouverte surtout au pouvoir de la sororité, de la bienveillance et de la puissance des femmes bien souvent insoupçonnée.

Contrairement aux idées reçues de la société qui nous parle de compétitivité et jalousie entre femmes, j'ai expérimenté beaucoup de bienveillance, de douceur, et de non jugement avec de nombreuses femmes, et bien souvent des inconnues.

Les moments partagés et les liens créés pendant ces cercles me donnent une grande force quand j'ai besoin d'affronter une épreuve par exemple.

Je me sens alors moins seule et isolée pour y faire face. C'est d'un grand soutien.

P.A : Et si tu nous parlais de ton parcours ?

Je suis une touche à tout, un mouton à 5 pattes (*rires*).

Ma carrière professionnelle principale a commencé dans le domaine du web par la création de sites internet et de graphismes. Je me suis ensuite redirigée vers la photo qui est mon poste actuel pour une société de commerce en ligne de décoration de la maison.

A côté, je réalise de nombreux reportages photo soit pour moi par passion pour le voyage et les découvertes de nos régions, soit pour des shootings de grossesse ou bébé, mais aussi sur des sujets en tout genre que cela soit de la photo équestre, ou pour soutenir une nouvelle activité de maquilleuse d'une amie. Je m'adapte aux opportunités.

En parallèle, je m'intéresse et me forme au domaine du développement personnel, du bien être et de la spiritualité depuis plus de 15 ans. J'ai expérimenté des cours de sophrologie, relaxation, yoga mais aussi sur le cycle féminin. Tout m'intéresse, je fais ensuite le tri sur ce qui me parle ou non.

P.A : Quel est ton retour, ton ressenti depuis que tu as lancé ces cercles ?

Avec le temps j'ai su faire la part des choses entre les différents types de cercles de femmes qui existent et auquel j'ai pu participer. J'ai décidé de tracer ma propre route et créer un cercle qui me ressemble et qui soit le plus aligné et authentique avec celle que je suis.

Et je crois que ça se ressent et que les femmes reviennent parce qu'elles sentent la générosité et la bienveillance mis avec cœur.

Je suis passionnée par les conversations profondes et sur le cheminement intérieur des gens. Inspirée par Frédéric Lopez ou encore Faustine Bollaert, j'ai la chance aujourd'hui d'avoir une activité qui me permette de l'expérimenter et laisser un petit impact positif dans la vie des gens.

Comme le petit Colibri de la légende, je fais ma part, et ai le sentiment d'avoir trouvé ma juste place pour utiliser cette multipotentialité qui me caractérise.

P.A : Si on veut en savoir un peu plus, où peut-on te trouver ?

J'utilise principalement instagram :

@feminin_au_fil_des_saisons

Mais aussi facebook:

@aufildessaisonsfeminin



Le Féminin au Fil
Des Saisons
@aufildessaisonsfeminin

qui comporte un groupe privé réservé aux femmes qui viennent aux cercles.

P.A : Proposes-tu d'autres choses, ou as-tu d'autres envies ?

A chaque cercle, j'entends combien le temps a passé vite ; les femmes seraient bien restées plus longtemps. Proposer une retraite le temps d'un week-end fait son chemin petit à petit.

Lors du tout dernier cercle, sans en parler, l'idée a refait surface spontanément avec les femmes présentes.

On en a parlé ensemble, et j'ai senti que le moment était venu pour la réaliser cette année, probablement pour l'Automne 2020.

Je compte aussi m'investir pour proposer des sorties randonnées en groupe (mixtes) et faire découvrir les lieux de ma région et mes montagnes que j'aime tant !

Les idées ne manquent pas, jamais !



L'INSTANT...

PLUTÔT QUE
L'INSTANTANÉ !





INSTINCT'CHRONIC

*" L'ouverture d'esprit
n'est pas une fracture du crâne"*

OPEN MIND ~

FOCUS SUR UN MAGAZINE AU COEUR DE L'ESPRIT

Par Peyart, *Rédactrice Graphiste Spirituelle*

Etre « Open Mind », c'est avoir l'esprit ouvert

Mais avoir l'esprit ouvert, ou faire preuve d'ouverture d'esprit, n'est-il pas avant toute chose une philosophie de vie ?

C'est en tout cas la ligne éditoriale d'un magazine qui est un réel coup de cœur pour moi depuis sa sortie. A chacune des parutions, attendues avec l'impatience d'une enfant de 3 ans, je me précipite au kiosque à journaux ou à la librairie.

J'y trouve toujours l'écho dans chaque rubrique à ce que je vis dans ma vie au moment présent, aux questions existentielles qui me taraudent et aux réponses dont j'ai besoin.

A croire que nos synchronicités sont liées !

Oui je fais partie de ces personnes qui pensent que toute chose, rencontre, interaction a sa signification à un moment donné de l'existence.

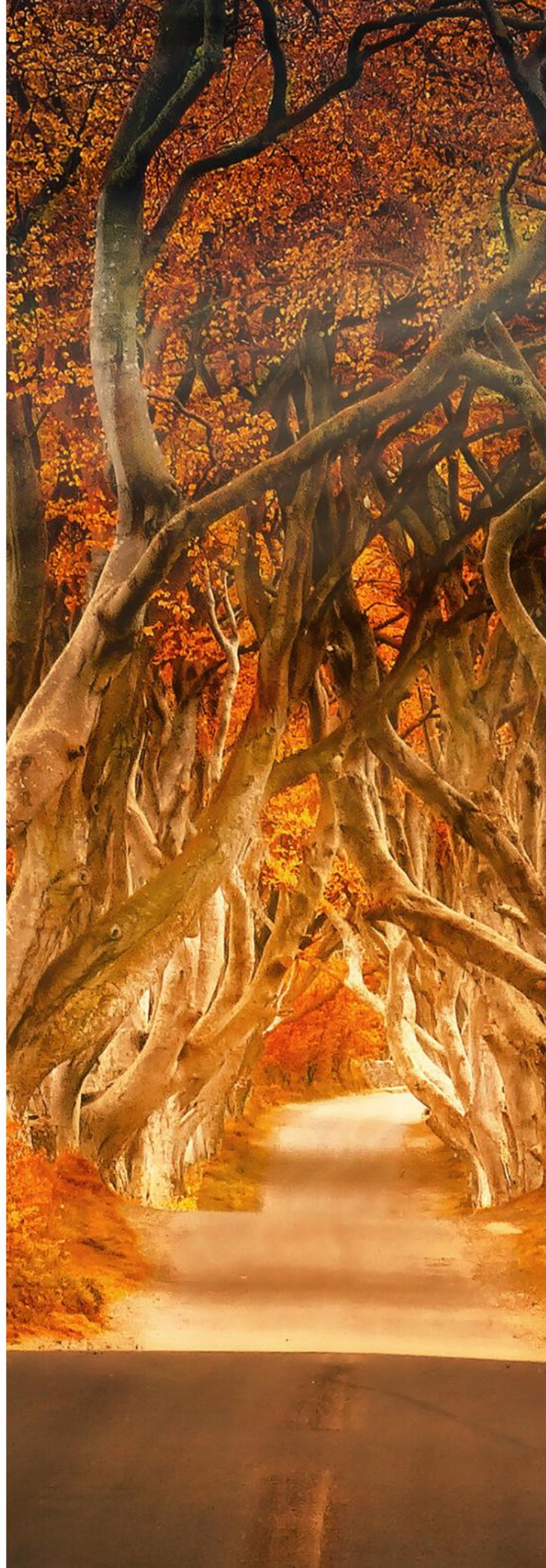
Rien n'arrive réellement par hasard, et tout porte ses fruits tôt ou tard. N'est-ce pas aussi un peu cela, la loi du Karma ?

Evidemment me direz-vous au lieu de courir chez le libraire, je pourrais tout bonnement m'abonner et le recevoir dans ma boîte aux lettres.

Mais j'aime encore à glaner les rayons d'une bibliothèque ou d'une librairie pour me perdre dans l'atmosphère qui s'y dégage, pour ressentir les livres, l'odeur du papier, le toucher, le visuel des couvertures, les symboliques... tout comme je n'ai pas de liseuse, parce que rien ne vaut un bon vieux livre ouvert, à écorner les pages, à souligner des passages...

C'est un moment suspendu hors du temps, un 100% « ici et maintenant » !

Le même ressenti qui me fait voyager au fil des pages d'Open Mind.



Open Mind, c'est l'ouverture à soi, aux autres, à la vie, au monde...

4 rubriques qui vous emmènent vers la Connexion ou Reconnexion à Soi, à son Corps, à son Environnement, à la Nature et aux Animaux.

Dans cette dernière édition d'Octobre-Novembre, on y parle de « Simplifier sa Vie, ralentir, tendre vers l'essentiel et libérer du temps pour ce qui compte vraiment ».

Par la reconnexion à Soi, c'est une invitation au recentrage, à la pratique de la respiration, de la méditation. On y découvre aussi sa numérologie ou encore comment mettre en place des cartes mentales avec ses enfants, tout comme on y aborde l'inconscient parental.

Pour être plus près de son Corps, on vous explique ce que votre apparence peut dire de vous, ce look que vous arborez tous les jours exprime-t-il votre personnalité ? Tout comme de précieux conseils sur la posture du corps, sur l'incidence qu'elle peut avoir au niveau de votre squelette, vos organes, votre digestion,... Mais aussi comment mieux vous coucher, quels bons rituels adopter pour bénéficier d'un sommeil plus réparateur.

Etre connecté à son Environnement, faire face aux énergies et vibrations, à ces lieux qui gardent en mémoire, ou revoir sa relation à l'autre, comment cesser de mal interpréter les paroles, les actes de l'autre face à soi, apprendre une communication à l'écoute et bienveillante.

Quant à la Nature et aux Animaux, c'est une reconnexion à la forêt, aux arbres, s'immerger en quête de son chemin au sein des bois, être à l'écoute de leur communication, et de leur incidence sur notre perception, sur nos émotions.

C'est aussi des interviews, des témoignages, des DIY, des livres à lire au coin du feu,... c'est une richesse du corps et de l'esprit.

Et comme le dit Pierre Desproges, « l'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne » !

Voilà c'était mon petit voyage intérieur et extérieur que je prends grand plaisir à retrouver, et qui je l'espère, vous incitera à la découverte.

Parce que faire preuve d'Open Mind, reste un partage de soi, de culture, de connaissance ; c'est voir au-delà des apparences, tendre la main, être à l'écoute, se poser et observer, ne pas se faire juge, mais plutôt refuge.

Et vous, qu'avez-vous prévu en cette fin d'année pour ouvrir encore plus votre esprit ? Pour décupler votre Open Mind ?



OPEN MIND

~

Editions RIVA

www.aboriva.com

5.95€

FB : @openmindfrance

Instagram : @openmindfrance



LA BIENVEILLANCE
DOIT GUIDER CHACUNE
DE TES ACTIONS





INSTINCT'PLUME

"A la découverte de l'Achillée Millefeuille"



**"JADORES EST L'ENDROIT
OÙ JE PARTAGE TOUT CE
QUE J'ADORE, ET OUI, TOUT
EST DIT DANS LE NOM..."**

LA PLUME D'ANJA ~

PLANTES & CUISINE AROMATIQUES & SAUVAGES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE

Par Anja, Auteure du site Jadores.fr

Anja, c'est une petite belge, qui suit son cœur en France au début des années 2000...

La vie porte Anja, au gré de ses rencontres et de ses intuitions.

Quand l'amour la transporta d'une ville belge à un village lorrain, la gourmandise la motiva à apprendre à cuisiner.

Lorsqu'une de ses amies lui fit goûter les tomates cerises de son jardin, cette saveur l'incita à cultiver sa propre nourriture.

Son goût s'est ainsi développé.

La nature de son jardin lui fit découvrir des plantes aromatiques qui ont envoûté sa cuisine.

Une autre rencontre amoureuse la mena vers des plantes sauvages qui ont alors ensorcelé son corps.

Apprenant l'importance d'une nourriture saine adaptée à ses propres besoins et aux saisons de sa vie, elle se mit à l'écoute de son corps pour le libérer de la maladie de Hashimoto dans laquelle il se trouvait emmuré.

Elle partage naturellement la pratique du yoga qui l'accompagne depuis une douzaine d'années.

La philosophie yogique la conduisit à prendre conscience de son être et de l'importance des rituels quotidiens tels que la méditation.

En quête d'un nouveau lieu de vie sous le soleil de la Dordogne, elle projette à présent de créer un jardin sous la forme d'une forêt comestible à partager, au milieu duquel elle organisera des ateliers de plantes, de cuisine et de yoga.

Son mantra préféré est « merci ».

Focus sur l'Achillée Millefeuille

L'Achillée Millefeuille (*Achillea millefolium*) est une de mes plantes sauvages préférées.

Abondante presque toute l'année, ses jeunes feuilles recroquevillées forment un ingrédient important de ce que j'appelle salade aromatique composée de plantes cultivées, sauvages et aromatiques.

C'est surtout la tisane des sommités fleuries qui a fait la réputation de l'Achillée. L'odeur des fleurs est légèrement camphrée, la tisane est alors très aromatique, modérément amère, astringente et âcre.

C'est, avec l'Alchémille et la Sauge, une plante qui accompagne le principe féminin tout au long de la vie car elle présente une affinité particulière avec le sang et donc les cycles biologiques.

L'Achillée Millefeuille tient son nom commun « Achillée » de la mythologie grecque, du célèbre héros de la guerre de Troie Achille, qui s'en servait pour guérir les blessures de ses soldats (car, à l'exception de son talon, Achille était invulnérable).

Elle tient son nom commun « Millefeuille » de son feuillage finement découpé en petites lanières courtes, qui donne l'impression que la plante forme un nuage composé de milliers de minuscules feuilles. Cela permet de l'identifier très facilement !



Pour plus d'informations, c'est par ici :

Retrouvez la fiche complète de cette plante sur :

<https://jadores.fr/plantes-cuisine-aromatiques-sauvages/cueillette-aromatiques-sauvages/2223-achillee-millefeuille>

Site Web : <https://jadores.fr/>

FB : <https://www.facebook.com/groups/jadores/>

Si toi aussi tu veux prendre la Plume et rejoindre la Team des Partageuses de Plume, contacte-nous à : deplumesenpartage@gmail.com

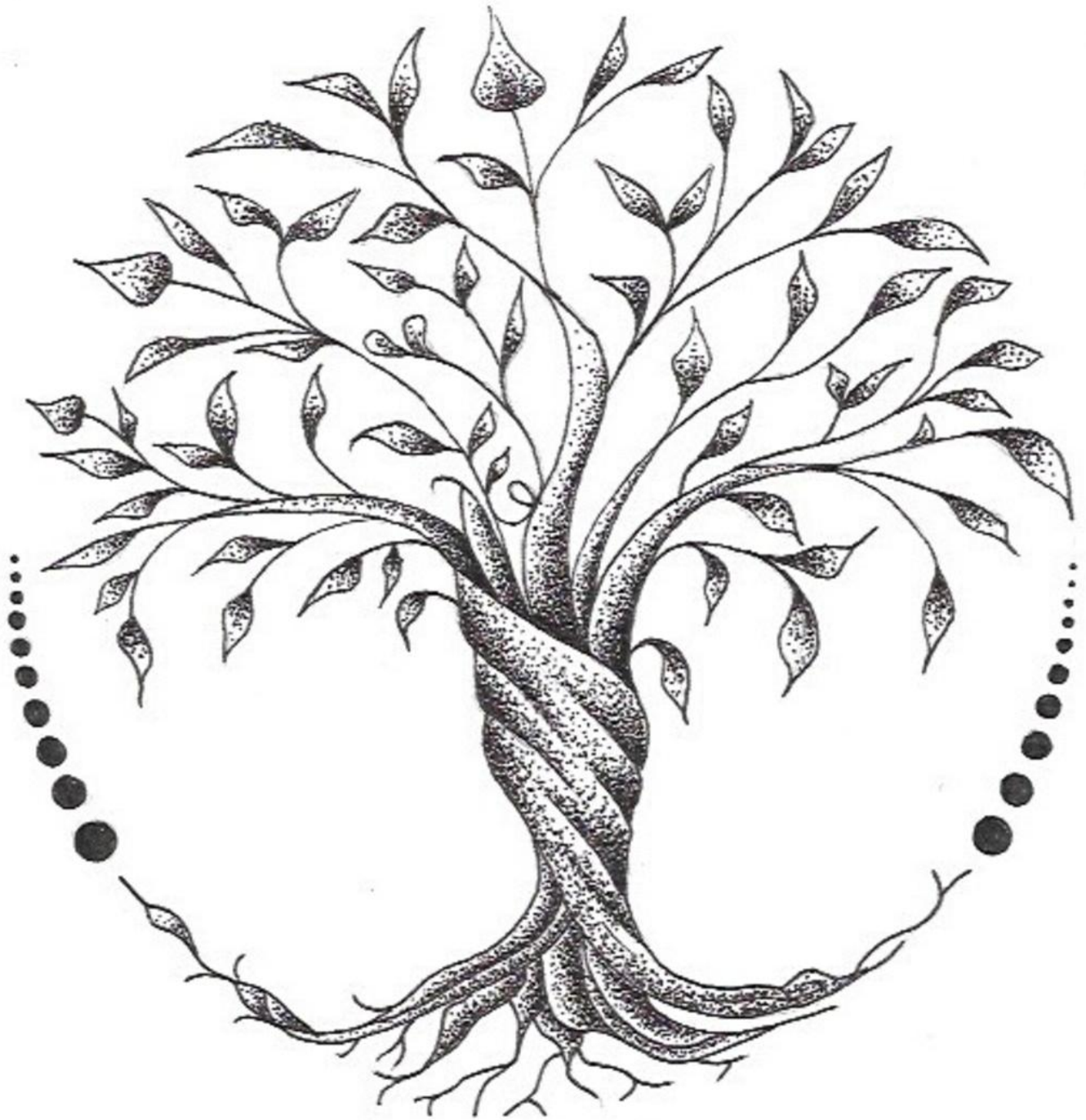
"L'ACHILLEE MILLEFEUILLE"





OSER VIVRE SA VIE

C'EST SE METTRE AU MONDE
EN PERMANENCE





INSTINCT'PARTAGE

*Ici & là,
Partageons des Coups de Coeur...*



©LaVoieMinérale

Aurélie, La Voie Minérale ~

Passionnée de lithothérapie depuis 6 ans, à un moment où sa vie lui échappait à tel point qu'elle n'en était plus qu'une spectatrice passive et malheureuse, aujourd'hui elle partage l'épanouissement par les pierres.

Les pierres se sont imposées à elle comme une évidence, et grâce à elles, elle a pu enfin faire des choix qui correspondent à ses aspirations profondes.

Reconnaissante du chemin parcouru grâce aux pierres et souhaitant transmettre cela avec des femmes en quête d'elles-mêmes, elle a lancé son blog depuis 4 ans.

Les bijoux proposés sont de puissants outils pour vous aider vous aussi à reprendre les rênes de votre vie. Elle souhaite que vous puissiez ressentir cette connexion si particulière et y puiser la force de vous réaliser, de révéler l'infini potentiel qui se cache en vous.

Pour vous faire vivre cette expérience de reconnexion à vous-même et de réalisation personnelle, elle a à cœur de n'utiliser que des minéraux naturels dont l'énergie est la plus originelle possible.

En tant que passionnée, elle choisit soigneusement chaque pierre utilisée pour ses qualités minéralogiques et vibratoires. Le travail de chaque bijou se fait en conscience, avec une cohérence énergétique afin d'atteindre un objectif d'évolution personnelle précis. Elle considère que chaque bijou qu'elle crée est destiné à une personne en particulier et c'est pour cette raison qu'elle privilégie les pièces uniques ou les créations personnalisées.



Pour découvrir les bijoux :

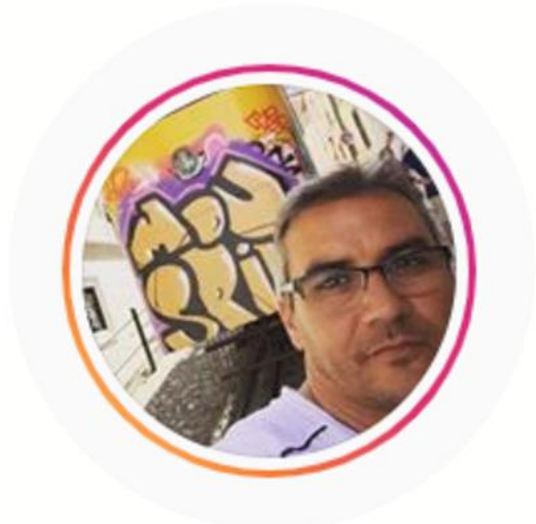
www.facebook.com/bijouxlavoieminerale/

Pour suivre le blog sur Facebook :

www.facebook.com/LaVoieMinerale/

Instagram : [@la_voie_minerale_bijoux](https://www.instagram.com/@la_voie_minerale_bijoux)

Site Web : www.lavoieminerale.fr



*Lier le corps et l'esprit, une invitation
au mieux être par la sophrologie et le yoga ॐ*



_c_a_r_l_o_s_

C'est une rencontre au hasard d'Instagram, un arrêt sur dessin, du zen, du bien-être, de l'instant présent...
Du coup forcément l'idée d'une collaboration dans Instinct'Ané le Mag ne pouvait en être autrement !

C'est 4 dessins, c'est un superbe coup de crayon, qui illustrent cette édition de Novembre, que je vous invite à retrouver au fil des pages.

Pour en savoir plus -
Instagram : @_c_a_r_l_o_s_



Solar Editions, Mon Cahier ~ 7.90€
Vos Essentiels pour l'Automne et l'Hiver !
www.solar.fr | [@SolarEditions](https://www.instagram.com/SolarEditions)

MON CAHIER LUNE - Aurore Widmer

Suivez l'énergie de la Lune !
Ecoutez votre rythme, votre énergie, vos émotions.
[@bonheuraunaturel](https://www.instagram.com/bonheuraunaturel)

MON CAHIER RITUEL POWER - Powa

Les petits gestes qui mettent de la magie dans votre vie !
Rituels feel good, énergie, antistress, positive attitude.
[@po_wa_po_wa](https://www.instagram.com/po_wa_po_wa)

MON CAHIER BAIN DE FORÊT- Annie Casamayou

La tendance Feel Good du Shinrin Yoku !
Détressez, boostez votre énergie, votre bien-être.
mon-naturopathe.com



Bien-être, Zentitude & Partage !



©_c_a_r_l_o_s_