



NEWSLETTER N°2



Chères âmes lumineuses,

Dans ce nouveau numéro, vous allez découvrir une huile essentielle, un exercice pour s'ancrer, et bien toute l'actualité d'Elyora
Bonne lecture !

🌿 PRISE DE RENDEZ-VOUS 🌿

Pour rappel, prendre rendez-vous est maintenant facile. En scannant le QR code (ci-contre), tu accèderas à ma page pour réserver une séance énergétique individuelle ou en savoir plus sur mes accompagnements.

🌸 Présentation d'une huile essentielle

Petit Grain Bigarade

(Citrus aurantium ssp. amara)

Le Petit grain bigarade est une huile du cœur et du calme intérieur.

Distillée à partir des feuilles et des rameaux de l'oranger amer, elle dégage une senteur douce, verte et légèrement florale, qui apporte immédiatement sérénité et réconfort.

C'est une huile parfaite :

- pour apaiser le stress, l'anxiété, les tensions nerveuses ;
- pour favoriser le sommeil et la détente ;
- pour aider à lâcher le mental, surtout dans les périodes de surmenage émotionnel ;

pour accompagner les soins énergétiques et aider à se recentrer sur le cœur. 🌟 Sur le plan énergétique, elle équilibre le chakra du cœur (Anahata) et apporte une énergie de douceur, de paix et d'acceptation.

🌸 Utilisations possibles

- Diffusion : quelques gouttes dans un diffuseur pour créer une atmosphère apaisante (pas plus d'une heure par tranche de 24h).
- Application cutanée : diluée à 10 % dans une huile végétale (ex : jojoba) pour un massage relaxant.
- Inhalation : 1 goutte diluée sur le poignet et respirez profondément.

⚠️ Contre-indications et précautions

Même si elle est globalement très bien tolérée, il y a quelques points de vigilance :

1. Grossesse : à partir du 4ème mois avec accord du médecin mais préférer l'hydrolat.
2. À éviter chez les enfants de moins de 3 ans.
3. Par précaution, éviter un usage intensif en cas de prise de somnifères, d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques, car elle renforce leur effet calmant.



Pourquoi s'ancrer ?

S'ancrer, c'est revenir à soi, à son corps, à l'instant présent.

Dans un monde qui va vite, c'est une façon de retrouver le calme et la stabilité.

Quand on n'est pas ancré, le mental s'emballé, les émotions prennent le dessus, et on se sent "dans le brouillard".

S'ancrer, c'est poser ses racines, comme un arbre : plus elles sont profondes, plus on reste solide face aux tempêtes.

Cela permet de : calmer le mental, apaiser les émotions, renforcer la confiance et la sécurité intérieure, faire circuler l'énergie vitale.

S'ancrer, ce n'est pas se couper du spirituel, c'est au contraire lui donner une base solide pour s'incarner pleinement.

Plus tu es ancré, plus tu peux t'élever. 🌳

Comment faire ? Rien de plus simple.

Debout, les genoux légèrement fléchit, le yeux fermés, prend une grande inspiration.

A l'expiration, imagine des racines qui partent de tes pieds et qui s'enfoncent dans le sol.

A chaque inspiration, elles reviennent à toi, et à chaque expiration elles s'enfoncent davantage en profondeur.

Réalise cet exercice à chaque fois que ça te semble nécessaire...



SAMEDI 22 NOVEMBRE

DE 10H À 18H

A l'Espace Shanti

20b Amiral Grivel 19100 Brive-la-Gaillarde

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de reconnexion à vous-même...



- ▶ MEDITATION GUIDÉE
- ▶ ATELIER CRÉATION DE BIJOU ESOTERIQUE
- ▶ SOIN ÉNERGÉTIQUE OU MASSAGE BIEN-ÊTRE

Actualités

22 Novembre (10-18h)

Journée bien-être à l'Espace Shanti à Brive
Au programme : Méditations, Massage bien-être ou soin Reiki, atelier création de bijou, nettoyage des lieux.

Tarif : 60€

Inscription : 06 66 29 96 26

espace.shanti19@gmail.com

6 et 7 décembre

Salon de Noël à l'Espace Ventadour à Egletons.

Sur mon stand : séance de Reiki, conseils en huiles essentielles et atelier de préparation d'un inhalateur détente ou sommeil.

Découvrez mon podcast sur l'arrêt du tabac sur ma chaîne Les essences d'Elyora.

Suivez le lien :

<https://open.spotify.com/episode/1MK8RzrG6I6JEnwpW2xjqC>

24 janvier 2026 de 15h à 16h30

Atelier Gestion du stress et des émotions chez Melle Libellule à Brive la Gaillarde

Programme : Méditation, techniques de respiration, auto-massage et fabrication d'un inhalateur détente
Tarif : 25€ (tisane incluse)

7 et 8 février

stage 1er degré de Reiki Usui
Teate/Tibet

Informations et inscriptions :

06 66 29 96

www.elyora-brive.fr

Vous y trouverez également les autres dates mais aussi celles des degrés suivants