

GUIDE D'UTILISATION FLORITHERAPIE

Asphodèle	Re-naissance
Asphodelus microcarpus	Plante de la résurrection, aide dans les période de transition à calmer le mental et se ré-ancrer à la vie.
Aubépine	Paix du cœur, Liberté
Crataegus oxyacantha	Soulage les tensions qui se traduisent par un processus de durcissement au niveau du cœur (chagrin, deuil, attachement émotionnel).
Bouton d'or	Estime de soi, Confiance
Ranunculus acris	Pour ne plus douter, retrouver confiance et estime de Soi.
Bruyère	Empathie, écoute
Calluna vulgaris	Développe l'empathie et l'écoute pour ceux qui vous entourent.
Cerisier	Optimisme, Gaité
Prunus avium	Développe une conception sereine et optimiste de la vie.
Chèvrefeuille	Agir au présent
Lonicera caprifolium	Pour vivre "ici et maintenant" sans regret ni nostalgie par rapport au passé.
Consoude	Détente corporelle, Vitalité
Symphytum officinale	Favorise la conscience corporelle et la connexion avec toutes les parties de son corps physique.
Eschscholzia californica	Paix intérieure, Pondération
	Aide à devenir responsable de son existence en dehors de toute influence extérieure.
Géranium	Cerner ses désirs
Geranium x cantabrigiense	Pour avoir une vue plus claire de ses désirs et commencer à les mettre en forme.
Iris	Dignité
	Aide au développement du vrai « JE », donc de Soi en tant qu'être spirituel.

Jasmin étoilé	Acceptation de soi
Trachelospermum jasminoides	Aide à retrouver sa véritable identité, en lien avec ses valeurs profondes et à avoir une image positive de Soi.
Lilas	Adaptation
Syringa vulgaris	Aide ceux qui en ont « plein le dos » à supporter les difficultés de l'existence.
Lis	Agapé
Lilium bulbiferum	Pour trouver l'Amour « vrai » et construire une union de valeur.
Millepertuis	Force intérieure
Hypericum perforatum	Apporte lumière, courage et foi dans ses propres forces intérieures.
Moutarde	Clarté d'esprit
Sinapis arvensis	Pour retrouver la sérénité, Aide à surmonter l'abattement, la mélancolie.
Pâquerette	Discernement
Bellis perennis	Plante pacificatrice, aide à gérer les conflits intérieurs et à panser les blessures de l'âme en douceur.
Pissenlit	Aisance, Détente corporelle
Taraxacum officinale	Apporte harmonie et aisance corporelle aux personnes exigeantes avec leur corps.
Pommier	Purification
Malus sylvestris	Aide à relativiser certains détails, pour se nettoyer des pollutions émotionnelles et retrouver fierté et estime de soi.
Star of Bethléem	Réconfort
Ornithogalum umbellatum	Neutralise les effets de tout choc passé ou présent, aussi bien sur le plan mental, émotionnel que physique.
VALERIANE	Sérénité, apaisement
Valeriana officinalis	Favorise le relâchement émotionnel et mental en fin de journée.
Violette	Ouverture
Viola odorata	Aide à communiquer sans renier sa sensibilité, à dépasser sa retenue pour s'ouvrir aux autres.