



Directrice de l'école Usha Veda, **Lydia Bosson** donne ses conseils pour passer un hiver en pleine santé afin de passer à travers cette saison froide.

Auteur à succès et conférencière passionnée, retrouvez-la lors d'un cours d'Aromathérapie ou d'Ayur-Véda.

Rejoignez Lydia Bosson sur Facebook



La santé est un capital précieux qu'il faut constamment alimenter avec de bonnes actions



Feuilles et fleurs d'Eucalyptus

L'hiver 2013 en pleine forme grâce aux huiles essentielles

En ce moment, nous nous trouvons dans la partie froide et la moins ensoleillée de l'année. L'hiver peut être une période difficile pour beaucoup d'entre nous. La vie gaie et colorée de l'été est loin et certaines personnes souffrent de dépression, manque d'élan, états grippaux, etc.... Pour combattre ces états saisonniers, il suffit souvent de créer un environnement olfactif sain avec la diffusion des essences, de s'offrir de temps en temps le plaisir d'un bain ou d'un massage aux huiles essentielles, de se frictionner quotidiennement les plantes de pieds et la poitrine avec quelques gouttes d'huiles essentielles adéquates qui protègent et régénèrent le système immunitaire.

Vingt ans déjà que j'ai donné mon premier cours d'aromathérapie en Suisse. Aujourd'hui, en 2013 les huiles essentielles ont gagné une place importante dans les remèdes naturels pour soigner et guérir. L'âme des plantes a trouvé sa place dans la conscience collective et l'aromathérapie est très appréciée chez les praticiens des médecines naturelles. Le succès rencontré lors de la publication de mes livres révèle que la conscience collective recherche de plus en plus l'aspect subtil et énergétique des plantes, la connexion intuitive avec la nature et le besoin de contribuer à la guérison de Gaya, mère terre. On dirait que l'Univers nous a offert encore et encore durant le dernier demi-siècle de nouvelles huiles essentielles pour nous aider à grandir et à évoluer vers plus de santé physique, psychique et spirituelle.

Nous avons créé une synergie pour garder la forme en cet hiver 2013, appelée **ANCRAGE & OUVERTURE** que vous pouvez acquérir dans les points de vente OSHADHI. C'est une synergie d'huiles essentielles particulièrement active, efficace et puissante contre les virus grippaux. Elle est indiquée aussi bien en prévention que de manière curative quand les symptômes apparaissent. Ses composants sont: l'achillée, le cajepout, la cardamome, le champaca, le curry feuilles, l'eucalyptus citriodora, le fragonia, le lavandin abrial, le myrte marocain, le ravintsara, le saro, le tea tree et le thym doux à linalol.

Usha Veda Sàrl
Ecole holistique
CP 2160
CH-1110 Morges 2
www.usha.ch

Email: cours@usha.ch
Tél. : 021 801 90 06
Fax : 021 801 90 12

ANCRAGE & OUVERTURE

Utilisation de la synergie

Si on se sent déstabilisé, si on « manque d'air » :

- Masser les chevilles et les talons avec « Ancrage et Ouverture »
- Humer 3 x par jour durant 2 minutes consécutives directement le flacon.

Ainsi on se sent ancré et protégé, peu importent les circonstances extérieures

Si les sinus sont facilement bloqués, le chagrin refoulé :

- Frictionner chaque matin le sommet du crâne avec quelques gouttes
- Masser la paume des mains avec quelques gouttes et respirer profondément

En cas de colère et de frustration, liées à des besoins non comblés :

- Masser la zone du foie avec quelques gouttes
- Masser l'intérieur des cuisses (veine saphène)

En prévention contre la grippe :

- 1 goutte sur la langue avant les repas
- Humer régulièrement le flacon
- Frotter 1 fois par jour les poignets avec quelques gouttes

Curatif en cas de symptômes grippaux:

- Faire un bain avec une poignée de sel marin et 8 gouttes du mélange
- Masser la plante des pieds vigoureusement, plusieurs fois par jour
- Prendre chaque heure 1 goutte sur la langue jusqu'à disparition des symptômes
- Mélanger avec une huile végétale et masser le corps entier

Au niveau énergétique, le mélange est stimulant, euphorisant et transmet un sentiment de clarté et de certitude. Il aide à prendre du recul dans cette période où tout semble s'accélérer. L'impression de « manquer d'air » est souvent présente. **ANCRAGE & OUVERTURE** aide à garder la sérénité de l'esprit, il augmente la vitalité tout en apportant de la détente ; et de plus, il embaume et rafraîchit. Son parfum purifie et favorise ainsi la clarté d'esprit. Il aide à prendre conscience des sentiments que nous cultivons envers toute chose et active la conscience de l'Unité.

Il aide à libérer le chagrin retenu dans les poumons (chakra Anahata) qui crée le sentiment de séparation, met en lumière la nature de nos relations, aide à prendre conscience de nos habitudes et transforme ensuite nos schémas figés.

ANCRAGE & OUVERTURE soutient les personnes qui veulent s'affirmer et qui recherchent leur vérité. La synergie développe l'art d'être absolument soi-même en recherchant la connexion avec tout ce qui vit sur cette planète et les autres dimensions de l'Univers. Nous prenons conscience que nous sommes co-créateur et transformons ainsi ce que nous appelons « Karma ». La clarté ainsi retrouvée, nous pouvons voir où nous nous trouvons aujourd'hui et oser un nouveau début.



Retrouvez la chaîne Usha Veda sur Youtube

Des vidéos avec Lydia Bosson sur les HE – EN DIRECT AVEC LA NATURE



Créez un environnement olfactif sain en diffusant des huiles essentielles.

En diffusant des huiles essentielles on constate souvent, en premier lieu, un sentiment de joie et d'enthousiasme. Ce phénomène s'explique par le fait que les parfums augmentent la production de certaines substances neurochimiques hormonales qui déclenchent des sentiments de bien-être physique et psychique. D'autre part, la diffusion d'huiles essentielles désinfecte considérablement l'atmosphère. Les synergies raffinées d'OSHADHI séduisent par leur parfum subtil et créent une atmosphère de bien-être, développent la communication, ouvrent l'esprit, combattent le stress et apaisent des émotions destructrices.

Découvrez les synergies idéales comme:

- Rêve d'hiver
- Hiver
- Orangeriaie
- Nuit des anges
- Fleurs, feuilles, fruits
- Pure atmosphère
- Détente
- Tranquillité

Demandez des conseils à votre spécialiste.

Usha Veda Sàrl
Ecole holistique
CP 2160
CH-1110 Morges 2
www.usha.ch

Email: cours@usha.ch
Tél. : 021 801 90 06
Fax : 021 801 90 12



La connaissance est en elle-même puissance

Francis Bacon

Offrez-vous

***De la connaissance et
une expérience unique
avec un cours d'aromathérapie
chez Usha Veda***

Les livres sont des aides précieuses pour débiter en aromathérapie. Cependant, ils ne peuvent pas remplacer l'apprentissage intensif et évolutif d'un cours qui vous offre la possibilité de rentrer dans l'expérience de l'âme des plantes et de percevoir avec le coeur ces possibilités infinies qu'elles nous offrent.

C'est dans ce cadre-là que vous pouvez découvrir ce lien profond qui lie l'homme à l'Univers des plantes et assimiler des clés de transformation et de guérison puissantes.

Nos formateurs et formatrices en aromathérapie bénéficient de longues années d'expérience aussi bien au niveau de l'aromathérapie phyto-allopathique qu'énergétique. Ils sont passionnés, se réjouissent de partager leurs expériences, de vous soutenir et de vous accompagner dans ce voyage initiatique sur les parfums du coeur de la nature.

Vous voulez en savoir plus! N'hésitez pas à contacter Alexandre Bosson ou Martine Marinelli chez Usha Veda, c'est avec joie qu'ils vous transmettront les informations nécessaires.