Sabrina
ROMEO-DUSSART
Préface de Daniel **KIEFFER**

SE RECONNECTER aux *saisons*

Naturopathie, sophrologie, psychologie...
une approche holistique
du bien-être

jouvence
EDITIONS

Également aux Éditions Jouvence

Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive, Alain Dikann
Yin Yoga : mon yoga douceur, Jane et Laurent Bertrel
Tout savoir sur la respiration, Daniel Kieffer
Respiration et pranayama, Jacques Choque
Fais de l'hiver ton deuxième été, Virginie Hilssone
Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi
Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez
Homéopathie familiale, Dr François Choffat
Homéopathie et Bonheur, Dr Richard Sprigg

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 · 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 · 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-437-1

Illustration de couverture : Caroline Millet, @Carofromwoodland
Couverture : Virginie Cauchy
Maquette intérieure et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Schémas des postures : Éditions Jouvence
Crédits photos : Adobestock : p. 34 : ©nurofina, ©yuliya_derbisheva, p.35 : ©lnsdes, p.76 : ©psartstudio, p.77 ©kaidash,©Ekaterina Glazkova, p.78 : ©arxichtu4ki, p.118 : ©nataliahubbert, p. 119 : ©yuliya_derbisheva, p.120 : ©PIXATERRA, p.165 : ©dariaustiugova.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

PRÉFACE 8

INTRODUCTION 10

Le printemps 13

La légende des œufs et du lapin de Pâques 14

UN PRINTEMPS EN CONSCIENCE 16

Les célébrations du printemps 17

UN PRINTEMPS EN PHASE AVEC LA NATURE 19

Prendre soin de son foie 21

Ils lui sont associés 22

UN PRINTEMPS EN PLEINE SANTÉ 24

Mon panier de printemps 24

Mon épicerie printanière 24

Le mode de cuisson idéal 25

Les boissons du printemps 25

Les vitamines, minéraux et oligoéléments 27

Les superaliments du printemps 28

Les cures de printemps 30

L'herboristerie 33

Les plantes bonnes pour la digestion 33

Mes infusions magiques 35

L'aromathèque 37

Les maux du printemps et remèdes naturels 39

UN PRINTEMPS BIEN DANS SON CORPS 42

Les exercices à pratiquer au printemps 42

La méditation guidée : Balade dans un jardin enchanté 47

UN PRINTEMPS BIEN DANS SA TÊTE 49

La symbolique du printemps 49

L'état d'esprit du printemps 51

Les fleurs de Bach 53

Les activités pour un printemps réussi 54

UNE JOURNÉE ENCHANTÉE AU PRINTEMPS 57

L'été 59

La légende de saint Jean 60

UN ÉTÉ EN CONSCIENCE 62

Les célébrations de l'été 62

UN ÉTÉ EN PHASE AVEC LA NATURE 64

Prendre soin de son cœur 66
Ils lui sont associés 67

UN ÉTÉ EN PLEINE SANTÉ 69

Mon panier d'été 69
Mon épicerie estivale 69
Le mode de cuisson idéal 70
Les boissons de l'été 70
Les vitamines, minéraux et oligoéléments 72
Les superaliments de l'été 72
Les cures d'été 74
L'herboristerie 76
Les plantes bonnes pour la circulation 76
Mes infusions magiques 78
L'aromathèque 80
Les maux d'été et remèdes naturels 81

UN ÉTÉ BIEN DANS SON CORPS 84

Les exercices à pratiquer en été 84
La méditation guidée : le coquillage sur la plage 87

UN ÉTÉ BIEN DANS SA TÊTE 89

La symbolique de l'été 89
L'état d'esprit de l'été 91
Les fleurs de Bach 93
Les activités pour un été réussi 94

UNE JOURNÉE À S'ÉMERVEILLER EN ÉTÉ 97

L'automne 99

La légende de Stingy Jack et l'origine des citrouilles d'Halloween ..100

UN AUTOMNE EN CONSCIENCE 102

Les célébrations de l'automne 102

UN AUTOMNE EN PHASE AVEC LA NATURE 105

Prendre soin de ses poumons 107
Ils lui sont associés 107

UN AUTOMNE EN PLEINE SANTÉ 109

Mon panier d'automne 110
Mon épicerie automnale 110
Le mode de cuisson idéal 110
Les boissons de l'automne 111
Les vitamines, minéraux et oligoéléments 113
Les superaliments de l'automne 114
Les cures d'automne 115
L'herboristerie 118
Mes infusions magiques 121
L'aromathèque 122
Les maux de l'automne et remèdes naturels 124

UN AUTOMNE BIEN DANS SON CORPS 127

Les exercices à pratiquer en automne 128
La méditation guidée : Balade en forêt 131

UN AUTOMNE BIEN DANS SA TÊTE 133

La symbolique de l'automne 133
L'état d'esprit de l'automne 135
Les fleurs de Bach 136
Les activités pour un automne réussi 137

UNE JOURNÉE MAGIQUE EN AUTOMNE 141

L'hiver 143

La légende de saint Nicolas et du Père Fouettard 144

UN HIVER EN CONSCIENCE 146

Les célébrations de l'hiver 147

UN HIVER EN PHASE AVEC LA NATURE 151

Prendre soin de ses reins 153
Ils lui sont associés 153

UN HIVER EN PLEINE SANTÉ 155

Mon panier d'hiver 155
Mon épicerie hivernale 155
Le mode de cuisson idéal 156
Les boissons de l'hiver 156
Les vitamines, minéraux et oligoéléments 158
Les superaliments de l'hiver 159
Les cures d'hiver 160
L'herboristerie 162
Les plantes bonnes pour la circulation 162
Mes infusions magiques 166
L'aromathèque 167
Les maux de l'hiver et remèdes naturels 169

UN HIVER BIEN DANS SON CORPS 174

Les exercices à pratiquer en hiver 174
La méditation guidée : Balade enneigée 178

UN HIVER BIEN DANS SA TÊTE 181

La symbolique de l'été 181
L'état d'esprit de l'hiver 183
Les fleurs de Bach 185
Un hiver hygge 186
Les activités pour un hiver réussi 187

UNE JOURNÉE FÉERIQUE EN HIVER 191

L'intersaison 193

UNE INTERSAISON EN PLEINE SANTÉ 196

UNE INTERSAISON BIEN DANS SON CORPS 198

La méditation guidée : Reconnexion à la terre 199

UNE INTERSAISON BIEN DANS SA TÊTE 201

Les fleurs de Bach 201

Les activités à faire aux intersaisons 202

Annexes, bibliographie et notes 203

Les essentiels du printemps 204

Les essentiels de l'été 208

Les essentiels de l'automne 212

Les essentiels de l'hiver 216

Les essentiels de l'intersaison 220

BIBLIOGRAPHIE 222

NOTES 223

INDEX, REMERCIEMENTS 225

MES NOTES 231

PRÉFACE

Difficile de classer ce livre atypique, tellement il regorge de sages réflexions et de bons conseils. Ce qui m'a le plus touché, à première lecture, c'est le sens aigu de la synthèse que possède Sabrina, qui, fraîchement diplômée du collège de naturopathie que j'ai créé (le CENATHO) trépigne déjà de l'impatience de transmettre son art au plus grand nombre… Son charisme et sa passion transpirent à chaque chapitre, comme autant de bonbons de joie à partager !

Si les saisons ont depuis longtemps inspiré nombre d'artistes, gageons que c'est bien plus que pour des motivations romantiques : en se penchant sur le rythme et le contenu subtil des saisons, on contacte en effet bien vite l'intimité de la vie de notre planète bleue et celle de ses hôtes de tous les règnes. L'être humain s'inscrit alors presque malgré lui dans cette aventure dynamique qui évoque les humeurs changeantes de Gaïa, Déméter, Tara, Dana ou Ishtar, noms qui, selon les cultures du monde, ont personnifié l'esprit de la Terre… Dès lors, Diane, Aphrodite ou Pan ne sont pas bien loin, de même que les sylphes, les ondines ou les elfes, la multitude des esprits de la Nature ou *êtres essentiels* bien connus de toutes les traditions. Une telle diversité d'êtres mythiques ou magiques suppose combien la vie cyclique de notre planète regorge de forces et d'énergies mystérieuses se manifestant, s'offrant à nos sens et à notre conscience *via* les saisons ! Or bien souvent, l'âme des choses est à découvrir tel un trésor caché en évidence. La richesse de la médecine chinoise – bien mise à l'honneur ici – et l'universalité des archétypes saisonniers sont autant de fanaux sur le chemin.

On sait que l'esprit intégratif de la naturopathie jongle souvent entre biologie et psychologie, médecine et symbolique, santé du corps, de l'environnement et vie intérieure : les exigences de l'holisme obligent. Car l'humain est pluriel autant qu'inachevé. Car tout en lui et autour de lui est connecté, interdépendant et donc coresponsable *d'un plus grand que l'ensemble des parties* enseigne-t-on… C'est cette vision très ouverte, systémique et résolument globalisante qui permet tant de générosité à ce petit livre. Sans jamais devenir un catalogue de recettes,

il s'autorise à décliner très adroitement ce qui compose un art de vivre idéal au fil de l'année. Mieux, il devient un guide, un accompagnateur prévenant et bienveillant dès ses premières pages.

L'éducation à la santé, cœur de notre profession, trouve ici son application quotidienne et pratique, et rien ne manque au paysage de chaque saison étudiée. Clés nutritionnelles et diététiques, plantes, exercices corporels, organes particulièrement ciblés, couleur émotionnelle, parfums, attitudes, cures… chaque changement de saison invite à prendre (enfin !) vraiment soin de soi en profondeur. Même la poésie ne manque pas au tableau, bienvenue pour celles et ceux qui perçoivent et dégustent la vie plus par la sensibilité, l'imaginaire ou l'intuition de l'enfant intérieur que par la voie de la raison adulte. Tout devient ici alibi habile pour nourrir de bon, de beau ou de mieux son quotidien, et le lecteur est porté à s'accorder tous ces cadeaux par un souffle d'écriture alternant les nuances du zéphyr, du sirocco, de la bise ou des alizés…

J'ai refermé cet ouvrage un sourire aux lèvres et une joyeuse gratitude au cœur. Débordantes de saveurs, les pages se dégustent au fil des saisons du calendrier comme au rythme des saisons du corps et de la vitalité qui nous porte, nous répare et nous métamorphose.

Je suis certain de son succès et lui souhaite vivement de trouver la place qu'il mérite dans la famille des *livres bons pour la santé,* de ceux qui rendent un peu meilleur pour soi, pour les autres et pour l'environnement.

Daniel Kieffer
Formateur et référent pédagogique du Collège européen de Naturopathie traditionnelle holistique CENATHO
Vice-président de La Féna
Président de l'Union européenne de naturopathie
Président et conférencier de l'association Objectif Notre Santé
Auteur, membre honoraire de l'OMNES et contributeur auprès de la World Naturopathic Federation

INTRODUCTION

La nature n'a de cesse de se renouveler. À chaque saison, elle change de visage et de comportement. Aujourd'hui, pour des raisons diverses, les Hommes se coupent de ces cycles naturels et vivent en marge. Bon nombre de répercussions sont visibles et engendrent des émotions négatives et des pathologies. Vous aussi vous vous sentez perdu, vous n'avez plus les idées claires et vous avez l'impression de vivre à côté de votre corps ? C'est le résultat d'un éloignement de ces cycles qui vient vous déséquilibrer. Ainsi, vous ne vous sentez plus aligné.

Or chaque saison est un cadeau que vous offre la nature, une occasion d'avancer sur votre chemin d'évolution en respectant le cycle naturel de toutes choses. Vous apprendrez ainsi que, avant de voir le jour, un projet doit être une idée puis être réfléchi et mis en action. Vous prendrez conscience que pour renaître, il faut accepter d'abandonner et de mourir. En prêtant attention aux enseignements de la nature, vous aurez les outils pour vous comprendre et avancer de manière alignée avec la nature et donc, avec soi-même. Vous ferez l'expérience de la renaissance, de l'abondance, de la magie et de la patience.

Grâce à ses saisons, une année vous offre la possibilité d'évoluer dans quatre univers différents. Quatre royaumes qui ont chacun leurs codes, leurs enseignements, leurs cadeaux à offrir. Peut-être avez-vous une saison de prédilection que vous aimeriez voir durer toute l'année ? Ce serait dommage car vous passeriez à côté de toutes les merveilles qu'ont à offrir les autres. Apprenez à apprécier chaque saison car elles sont toutes nécessaires. Laissez-vous porter par l'éclosion du printemps, le rayonnement de l'été, les couleurs de l'automne et la douceur de l'hiver.

« Il n'y a ni victoire
ni défaite dans le cycle
de la nature :
il y a du mouvement. »

Paulo Coelho

Avertissement

Les méthodes, exercices, techniques et conseils présentés ne peuvent en aucune façon se substituer à un diagnostic médical.

De plus, cet ouvrage invite sérieusement les lecteurs à ne jamais se soustraire à un traitement médical en cours sans l'avis éclairé de leur médecin.

Enfin, la naturopathie se présente comme éducatrice de santé et s'inscrit donc dans une démarche de prévention primaire active.

Toutefois, l'avis de votre spécialiste de santé est vivement conseillé pour individualiser votre accompagnement.

« Le printemps,
c'est tout un poème.
On en parle,
on le pratique,
on l'attend. »

Alphonse Boudard

Le printemps

La légende des œufs et du lapin de Pâques

« Laissez-moi vous conter l'histoire d'une jeune femme aux longs cheveux dorés et aux yeux bleus comme le ciel : Éostre.

La déesse Éostre avait pour mission de s'assurer que la Terre se réveille de son long sommeil hivernal.

Afin de mener à bien sa tâche, Éostre arpentait bois et prairies, forêts et plaines pour vérifier que tout se déroulait bien et que la Terre amorçait correctement son réveil. Éostre était suivie par de nombreux enfants partout où elle allait. Ensemble, ils arpentaient la campagne, s'assurant que les animaux avaient bien commencé à faire leur nid, que les naissances avaient bien eu lieu, que les arbres commençaient à se parer de leurs feuillages et bourgeons, que les fleurs entraient bien en période de floraison. Ils vérifiaient que le printemps fût bien là, au rythme des chants des oiseaux.

Un jour, alors qu'elle était assise sur un tronc d'arbre dans un magnifique jardin qui offrait un spectacle printanier en compagnie de ses jeunes acolytes, un bel oiseau vint se poser sur sa main. Elle lui murmura quelques mots et ce dernier se transforma en lapin : son animal préféré. Les enfants, tout d'abord émerveillés et enchantés par l'effet de la magie, s'aperçurent que le lapin tremblait d'effroi. Ils comprirent que l'oiseau, changé en lapin, ne pourrait plus jamais chanter et voler dans le ciel, ce qui rendait l'animal très triste.

Les enfants demandèrent à Éostre de rompre le charme mais cette dernière leur annonça que c'était impossible. Le mal était fait, elle venait de briser la règle wiccane la plus importante :

"Si ça ne fait de mal à personne, fais ce que tu veux."

Ses pouvoirs commençaient à disparaître et, incapable d'inverser le sort, l'oiseau fut condamné à rester sous la forme d'un lapin jusqu'à la veille du printemps, période à laquelle Éostre retrouverait ses pouvoirs. Le lapin redeviendrait alors un oiseau, mais pendant une courte durée, juste le temps d'aller couver ses œufs.

Touché par l'attitude des enfants ayant supplié Éostre d'inverser le sort, le lapin décida de réunir tous les œufs et de les distribuer à tous les enfants à travers le monde. Éostre, pour se punir, dessina les contours d'un lapin sur la face de la lune afin que celui-ci puisse s'envoler loin des menaces qu'il pourrait endurer sur la terre[1]. »

Il y a de la féerie dans l'air, la ressentez-vous ? La nature s'éveille après de long mois de sommeil. Elle se vêt de vert et de fleurs colorées. Observez toutes ces fleurs s'épanouir au contact du soleil, les animaux se réveiller après une longue hibernation. **La nature jusque-là calme et reposante, laisse place au retour de la vie.** Les jardins deviennent de vrais lieux empreints d'enchantement où tous les sens sont sollicités. C'est le moment de l'année où les agriculteurs sèment leurs graines et reprennent les travaux extérieurs. **C'est cette nouvelle énergie que vous sentez monter en vous et qui vous donne envie de sortir et de commencer de nouvelles activités, mais, attention à ne pas aller trop vite.**

Le printemps est synonyme de renouveau et de renaissance mais comme tout, cela doit se faire en douceur. Je sais bien qu'après ce long hiver vous n'avez qu'une envie : vous lancer et profiter de cette énergie ascendante. Mais si vous allez trop vite, le risque est de vous heurter à la réalité et cela va créer des frustrations pouvant amener à la colère.

En effet, cette saison, bien que pleine de promesses, demande encore de la patience.

Commencez de nouvelles activités et incarnez le changement que vous souhaitez tout en étant respectueux du rythme de la saison.

Au fil des semaines, la lumière du jour est de plus en plus présente et vous invite à l'épanouissement. Les fêtes saisonnières sont d'ailleurs tournées vers le renouveau, la renaissance et la fertilité comme l'exprime Pâques.

Les oiseaux qui chantent ravissent vos oreilles, les fleurs des champs et les jonquilles s'invitent à l'intérieur de vos maisons. C'est la saison parfaite pour vous offrir de belles balades à travers les champs et les jardins fleuris. Le printemps est une saison qui invite l'émerveillement dans votre quotidien et le rend plus pétillant. **Prenez le temps de vous réveiller et d'amorcer les actions qui vous apporteront le changement que vous souhaitez.** Observez cette nature pleine de sagesse et épanouissez-vous comme elle en cette saison de renaissance**. Il est venu le moment d'être qui vous avez toujours voulu être et de vous laisser emporter par ce vent de printemps qui vous fera découvrir mille et une nuances de votre personnalité.**

UN PRINTEMPS EN CONSCIENCE

Le printemps débute vers le 20 mars et laisse place à l'été le 21 juin. Les jours sont de plus en plus longs et chauds après l'équinoxe de printemps. La nature se réveille peu à peu d'un long sommeil hivernal. La vie et les travaux extérieurs ont repris et vous sentez en vous cette irrésistible envie de sortir et reprendre les activités que vous aviez délaissées durant l'hiver.

Définition

Un équinoxe a lieu deux fois par an : au printemps et en automne. C'est le moment où le plan de l'équateur traverse le centre du soleil, les hémisphères nord et sud reçoivent ainsi une quantité égale de lumière. L'équinoxe ne se résume pas à une journée mais dure plutôt deux ou trois jours, suivant la position géographique.

*Dans le calendrier païen, « **Ostara** » est le nom donné à **l'équinoxe du printemps.** C'est une célébration qui met en avant la renaissance et la fertilité. Les festivités d'Ostara étaient l'occasion de **fêter le retour de la vie et le cycle de recommencement.** En passant le portail de l'équinoxe ; la nature, les animaux et les hommes sont dans un renouvellement de leurs énergies.*

Saviez-vous que l'astrologie n'influence pas seulement les personnalités mais aussi les saisons ? En effet, chaque saison, correspond à l'entrée dans un signe astrologique et sera influencée par les caractéristiques de celui-ci. L'équinoxe de printemps a lieu quand **le soleil entre en Bélier** qui est un signe de feu, ce qui vous donne la montée d'énergie pour sortir de votre hibernation. Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir pourquoi c'est le Bélier qui est **le premier signe du zodiaque** et non pas le Capricorne (période de janvier) ? Eh bien c'est parce que ce signe correspond au début du printemps et par conséquent au **commencement d'un nouveau cycle de vie.** C'est le moment parfait pour commencer quelque chose et surtout pour créer la vie que vous avez toujours voulue. Faites peau neuve !

Les célébrations du printemps

Durant toute la période printanière, on retrouve différentes célébrations religieuses et païennes qui vous rappelleront probablement des souvenirs d'enfance. Certaines vous seront peut-être inconnues et vous en célébrez d'autres sans forcément en connaître l'origine et la signification. Voici une sélection des fêtes traditionnelles qui vous permettront d'en comprendre le sens, de les vivre en conscience et de les apprécier à leur juste valeur.

Ostara correspond à l'équinoxe de printemps qui est célébré entre le 20 et 21 mars. Cet équinoxe annonce l'entrée dans un nouveau cycle. En effet, c'est une période de renouveau, pour la nature comme pour vous. Associé à la déesse Éostre, ce moment de l'année est une ode à la fertilité et la naissance. Cette célébration païenne a été reprise par l'Église chrétienne et ressemble beaucoup à la fête de Pâques.

Le poisson d'avril est une coutume d'origine romaine dédiée, à l'origine, à la déesse mère et aux dieux de la fertilité. Célébrée trois jours après l'équinoxe de printemps, elle avait lieu aux environs du 25 mars ; mais après la chute de l'Empire romain, le printemps a été décalé et est aujourd'hui fêté le 1er avril. À cette époque, il y avait un carnaval lors duquel la coutume était de faire des farces aux autres. Même si les carnavals ont maintenant lieu à la fin de l'hiver, cette célébration a laissé en héritage cette drôle de coutume d'attacher dans le dos des autres des poissons et de s'exclamer « Poisson d'avril ! » une fois la farce réussie.

Pâques, célébrée le premier dimanche après la pleine lune de l'équinoxe de printemps, représente la résurrection de Jésus-Christ. Bien que repris par l'Église chrétienne, le nom anglais *(Easter)* de Pâques vient de la déesse Éostre. Les symboles de cette célébration sont les œufs, les poussins et les lapins qui symbolisent la naissance et la fertilité. En effet, l'œuf représente la naissance, les poussins la croissance rapide (seulement six mois pour devenir une poule) et le lapin la fertilité puisque c'est un animal qui se reproduit rapidement. Que ce soit pour Ostara ou pour pâques, les notions de résurrection, de naissance et de fertilité sont au cœur des célébrations.

C'est la célébration du printemps dont vous devez sûrement garder des souvenirs d'enfance. C'est ce moment de l'année si magique où la traditionnelle chasse aux œufs donne l'occasion aux familles de se rassembler. Rappelez-vous cette excitation à attendre que le célèbre lapin de Pâques ou les cloches viennent déposer ces œufs dans votre jardin, dans un parc ou autour de votre maison. Souvenez-vous de ce plaisir que vous ressentiez à chercher ces œufs comme si vous partiez à la quête d'un trésor.

Beltane est une célébration à mi-chemin entre l'équinoxe de printemps et le solstice d'été. Traditionnellement, les festivités commençaient au coucher du soleil, le dernier jour d'avril et prenaient fin au coucher de soleil du 1er mai. Selon les écrits, la célébration de Beltane prend racine dans les anciennes Floralies romaines, tout comme les fêtes celtiques préchrétiennes, mais aujourd'hui, de nombreux amalgames sont faits en termes de croyance et de tradition.

Cependant, les thématiques autour de la fertilité, de la croissance, de l'amour, de la végétation et du retour de la lumière et de la chaleur du soleil restent les mêmes. C'est la fête des floraisons.

Vous connaissez l'arbre de Noël, mais qu'en est-il de l'arbre de Mai ? En effet, l'arbre de Mai était représenté par un grand poteau paré de rubans autour duquel les personnes dansaient. Celui-ci était ensuite brûlé à la Saint-Jean. Il est dit que les rubans accrochés correspondaient à un vœu lu aux divinités par le vent.

Le 1er mai que vous célébrez aujourd'hui est un descendant direct de la célébration de Beltane qui était également un moment pour honorer et revendiquer ses droits de travail. Actuellement, le 1er mai est férié dans certains pays, c'est la fête du travail. Il s'accompagne du traditionnel muguet que vous offrez et recevez pour porter chance. Vous savez sûrement que le muguet est la fleur du printemps qui porte chance mais savez-vous pourquoi ? Une légende raconte que le muguet a fleuri la première fois lorsqu'Ève a été bannie du jardin d'Éden et que depuis ce jour, un muguet fleurit à chaque endroit où tombent ses larmes.

Les rendez-vous importants du printemps

- ***Ostara, 20-21 mars.***
- ***Poisson d'avril, 1er avril.***
- ***Pâques, premier dimanche après la pleine lune de l'équinoxe.***
- ***Beltane, entre l'équinoxe du printemps et le solstice d'été.***
- ***1er mai.***

Les fêtes du printemps célèbrent ce retour à la vie tant attendue durant l'hiver. C'est un nouveau cycle qui commence plein de promesses, d'amour, de joie et de fertilité, à l'image de la végétation.

UN PRINTEMPS EN PHASE AVEC LA NATURE

Les saisons et les éléments jouent un rôle fondamental en médecine chinoise, dont l'un des aspects les plus typiques est l'existence de résonances communes qui relient les phénomènes de la nature et le corps humain. L'homme fait partie de la nature et, tout comme elle, il est influencé par les saisons et les changements climatiques. Son énergie se transforme à l'instar de la nature. Ainsi, l'observer peut permettre de mieux comprendre la façon dont vous fonctionnez et ainsi éviter un déséquilibre qui peut aboutir à des maladies.