



La célestine

Une pierre douce et de saison



Sophie est professeur de yoga, énergéticienne et créatrice de LuMi, sa marque de bijoux thérapeutiques, en pierres semi-précieuses. Retrouvez ses bracelets énergétiques sur www.lumi-creations.fr. Possibilité de faire du sur-mesure.

proposé par Sophie Folliot

L'hiver s'installe et les premiers rhumes pointent le bout de leur nez.

La célestine fera partie de votre trousse à remèdes pour prendre soin de vos enfants ! Associée au chakra de la gorge, cette pierre régule la respiration, notamment après une maladie pulmonaire. Elle aidera à dégager les petits nez enrhumés ; posée sur le front, elle sera très utile en cas de sinusite.

La célestine clarifie l'esprit et aidera votre enfant à se concentrer et à rassembler ses idées. Les petits solitaires trouveront du réconfort auprès de cette pierre, qui libère tendresse et douceur.

Apaisante, la célestine enveloppe les enfants d'un nuage de bien-être !

Nos conseils : Un « mini-soin » peut être intéressant avec une célestine posée sur le 3^e œil, pendant 20 mn : pour un esprit plus clair, un mental apaisé et une meilleure attention. Sur le chakra du cœur, elle calmera les angoisses.

Entretien : C'est une pierre assez fragile, surtout sous forme brute. Purification sous l'eau claire ; rechargement à la lune. Pensez aussi à l'onde de forme (Fleur de vie, coquille St-Jacques) pour plus de simplicité !

Créations personnalisées, bracelets adaptés aux enfants, votre créatrice est disponible sur www.lumi-creations.fr ou par mail contact@lumi-creations.fr. Fleurs de vie en bois ajouré en vente sur le site. À bientôt pour un zoom sur une autre pierre !



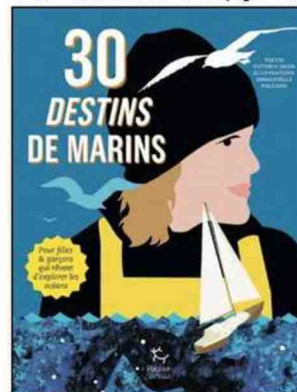
éco-Livres

2 albums autour de marins et de héros au service de la planète

Les deux nouveaux albums de la collection **Paulsen Jeunesse** invitent les 8/13 ans à vivre le destin hors du commun de marins ou de héros au service de la planète, qui ont choisi de suivre leurs rêves et leurs convictions. Ils se sont dépassés, ils ont inventé, ils ont affronté des tempêtes et des menaces, ils ont pris la parole et parfois le pouvoir, ils ont emprunté des chemins de traverse pour accomplir la plus belle aventure qui existe, celle d'une vie.

Ces deux albums abordent les thèmes de l'environnement, de la sauvegarde de la planète et racontent des aventures qui devraient inspirer les plus jeunes sensibles à ce qu'il se passe autour d'eux.

Éditions **Paulsen Jeunesse** - 136 pages - 19,90 €



30 destins de marins de Victoria Jacob

30 figures maritimes sont ici réunies pour expliquer l'univers des océans aux enfants, sa fragilité, sa faune et sa flore, les métiers qui le composent, les passions qu'il engendre.



30 héros pour la planète de Claire Le Nestour

Cet album est axé sur des héroïnes et héros pour la planète, des activistes anonymes ou connus, qui ont œuvré pour l'environnement, près de chez eux ou de façon plus globale.



La grande encyclo des aventuriers au jardin bio

de Clémence Sabbagh et David Melbeck

100 activités nature à faire au jardin - Plus de 450 astuces, infos et activités 100 % bio et 100 % écolo à expérimenter en famille tout au long de l'année
Le jardin est un fabuleux terrain de jeux et de découvertes. On peut y récolter des plantes, des feuilles, des fruits et des légumes, à l'aide desquels préparer de bons petits plats, mais aussi réaliser des décorations, fabriquer des gîtes pour les animaux, des jouets végétaux...

Ce livre offre une multitude d'activités, de découvertes et de créations organisées par mois et par saison. On y découvre, par exemple, comment fabriquer simplement un « resto » pour oiseaux en janvier-février, créer ses propres peintures naturelles en mars-avril, faire chanter les fleurs en mai-juin, cuisiner des sorbets gourmands en juillet-août, prendre soin des hérissons en septembre-octobre, ou comment fabriquer du plastique de pomme de terre pour envelopper les aliments.

Au total, c'est une centaine d'activités simples et originales qui sont proposées, mettant à l'honneur les ressources innombrables qu'offre le jardin, en toutes saisons ; de nombreuses activités sont également dédiées à la protection de ses petits habitants.

Éditions Plume de carotte et Terre Vivante - 260 pages - 22 €

