

Les pierres et mes centres

DES ALLIÉES AU QUOTIDIEN

Chaque pierre vient soutenir un centre énergétique de ton Design Humain. Elle t'aide à t'équilibrer, à apaiser les conditionnements et à te reconnecter à ton propre fonctionnement. Ces pierres sont des alliées : elles ne changent pas ton Design, mais elles peuvent t'accompagner dans ton expérimentation.

Des pierres
pour plus de présence,
de douceur et de
justesse au quotidien.



CENTRE DE LA TÊTE

INSPIRATION • PRESSION MENTALE



Améthyste

- Aide à apaiser le mental
- Calme la pression de devoir comprendre
- Favorise la clarté d'esprit et la paix intérieure

Je me libère du trop-plein mental et j'ouvre l'espace à l'inspiration.

CENTRE DE L'AJNA

CONCEPTUALISATION • PERSPECTIVES



Sodalite

- Soutient la clarté mentale
- Aide à lâcher le besoin d'avoir raison
- Favorise une vision plus large et plus souple

J'accueille différentes perspectives et je fais confiance à ma vision.

CENTRE DE LA GORGE

EXPRESSION • MANIFESTATION



Aventurine bleue

- Soutient une expression fluide et authentique
- Aide à apaiser la peur de s'exprimer
- Favorise une communication sereine et alignée

Je m'exprime avec calme et confiance.

CENTRE DU CŒUR / EGO

VOLONTÉ • VALEUR DE SOI



Œil de tigre

- Renforce la confiance en soi
- Aide à se libérer du besoin de prouver
- Soutient la juste action et l'estime de soi

Je me fais confiance et j'agis avec justesse.

CENTRE DU G

IDENTITÉ • AMOUR • DIRECTION



Quartz rose

- Aide à s'ancrer dans l'amour de soi
- Apaise la doute sur son identité
- Favorise la douceur, l'acceptation et un sentiment de sécurité intérieure

Je me relie à moi avec bienveillance.

CENTRE DU PLEXUS SOLAIRE

ÉMOTIONS • SENSIBILITÉ



Lépidolite

- Aide à apaiser les vagues émotionnelles
- Soutient le lâcher-prise et le recul
- Favorise un retour au calme et à la sérénité

J'accueille mes émotions avec douceur.

CENTRE SPLÉNIQUE

INTUITION • SÉCURITÉ



Unakite

- Soutient l'intuition et l'écoute des ressentis subtils
- Aide à se sentir en sécurité dans le moment présent
- Accompagne le lâcher-prise

Je fais confiance à mon intuition.

CENTRE RACINE

PRESSION • STRESS • MOUVEMENT



Quartz fumé

- Aide à se protéger des énergies extérieures
- Apaise la pression et le stress
- Favorise l'ancrage, la stabilité et un retour au calme

Je m'ancre et je retrouve de la stabilité.

CENTRE SACRAL

ÉNERGIE VITALE • RÉPONSE



Cornaline



- Soutient la vitalité et l'élan
- Aide à rester connecté-e à son énergie
- Favorise la créativité, le plaisir du mouvement et la joie de faire

Je me reconnecte à mon énergie et à ce qui me fait vibrer.

Comment utiliser tes pierres ?

- Porte-les sur toi (poche, bijou, sac...).
- Place-les dans un espace de vie ou de travail.
- Utilise-les pendant tes pratiques (méditation, respiration...).
- Fais-toi confiance : choisis celles qui t'appellent.
- Prends-en soin : purifie-les régulièrement et recharge-les à la lumière de la lune, du soleil ou sur une géode.

Petit pas par petit pas...
plus de toi, chaque jour

Au Fil
de Nous

HUMAN DESIGN
SE RECONNECTER
S'HARMONISER
AVANCER ENSEMBLE

Ma fleur de vie

PURIFIER · RECHARGER · HARMONISER

Des pierres
alignées,
une énergie qui
circule, un quotidien
plus doux.

Un espace sacré pour prendre soin de mes pierres

Je dépose ici mes pierres pour les nettoyer, les recharger et leur redonner toute leur énergie.

Nettoyer

Les pierres absorbent les énergies. Il est important de les purifier régulièrement.

Méthodes douces :

- Fumigation (sauge, palo santo)
- Son (bol tibétain, cloche, diapason)
- Eau claire (si la pierre le supporte)
- Visualisation : une lumière blanche qui les enveloppe

*« Je prends soin de mes pierres,
comme elles prennent soin de moi. »*



Recharger

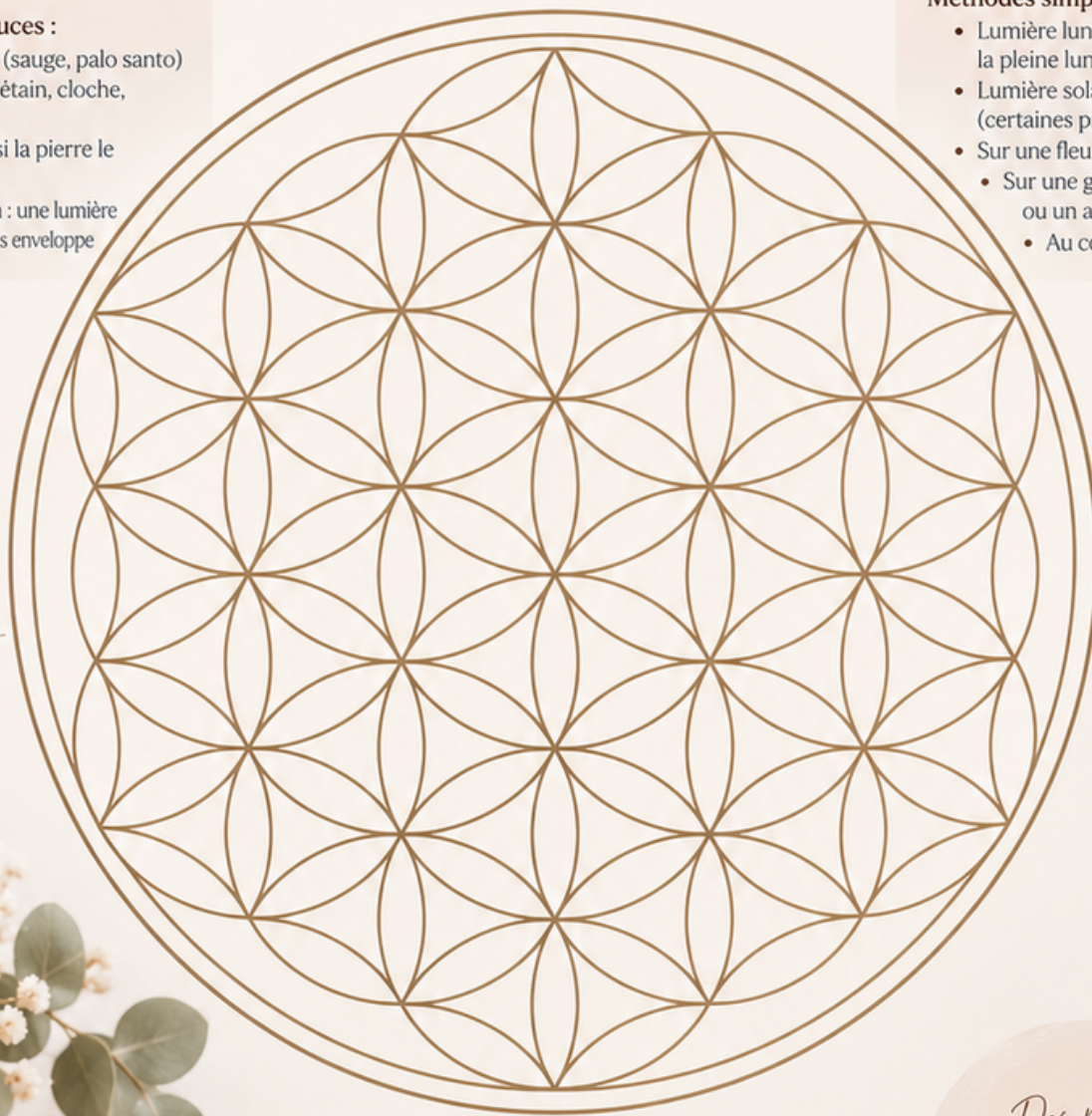
Après une purification, offre-leur une nouvelle énergie.

Méthodes simples :

- Lumière lunaire (idéalement la pleine lune)
- Lumière solaire douce (certaines pierres uniquement)
- Sur une fleur de vie comme ici
 - Sur une géode de quartz ou un amas de cristal
 - Au contact de la terre

Équilibre
Énergie
Sérénité
Alignement

Gratitude
Connexion
Harmonie
Bienveillance



Un rituel simple

- 1 Je pose mes pierres au centre de la fleur de vie.
- 2 Je prends un instant pour respirer et poser une intention.
- 3 Je les laisse se purifier et se recharger, le temps dont elles ont besoin.

*Des pierres
vivantes pour une vie
plus alignée.*