

# Newsletter #7/2024

SOMMAIRE

LUGHNASADH

LES JEUX OLYMPIQUES

LE PORTAIL DU 7/7

L'AMBIANCE ASTRO :  
TROUVER SON REFUGE

LA LUNE EN JUILLET

LA PIERRE DU MOIS :  
ŒIL DE TIGRE

LA POWER-POSTURE DE  
WONDER WOMAN

PLANTE MAGIQUE :  
LE TILLEUL

LES ACTUALITÉS DE  
NATHBOUV



*Nathbouv Énergétique*

## CE MOIS-CI : LUGHNASADH

### La 1<sup>ère</sup> fête des moissons

La nuit du 31 juillet au 1<sup>er</sup> août

**Lughnasadh** signifie “assemblée de Lugh” : le moment où les peuples se rassemblaient et où se déroulaient des épreuves sportives. Lúnasa en irlandais signifie "mois d'août". Dans ce même pays, ce sabbat est aussi appelé “Bron-trogain” : la venue des fruits de la terre (la récolte). Elle peut également être assimilée à Lammas, fête anglo-saxonne qui se déroule les 5 et 6 août.

Cette fête est célébrée durant la nuit du 31 juillet au 1<sup>er</sup> août et aussi le premier jour d'août. Elle peut également être célébrée lors de la 5<sup>ème</sup> Pleine Lune, la Lune d'Août, ou Lune du Lion (Soleil en lion et Lune en Verseau), en référence au dieu celtique **Lugh**, le dieu du soleil (entre autres). Lugh est également le maître de tous les arts.

Lughnasadh est une des trois fêtes de la moisson. Les deux autres sont Mabon (équinoxe d'automne qui marque le début de la 2<sup>ème</sup> récolte) et Samhain qui souligne la fin de la période de pousse et le début de la 3<sup>ème</sup> récolte.

Les champs fraîchement fauchés nous rappellent les thèmes associés à Lughnasadh : le cycle de la vie avec la fertilité, l'abondance mais aussi la mort et l'abandon des choses anciennes. Dans l'ancienne tradition, célébrer Lughnasadh assurait l'abondance des fruits et grains pour les mois à venir. **À titre personnel, ce que vous avez personnellement semé pourra bientôt être récolté.**

Lughnasadh est une fête de paix et d'amitié avec un message on ne peut plus simple : **Merci !**

Pour célébrer Lughnasadh, vous êtes invités à vous balader dans la nature, récolter des fruits et faire des bouquets. Le pain est également un élément de cette célébration : faites-le vous-mêmes ! **Et lors de la dégustation, remerciez la nature pour ce qu'elle vous apporte !**





## CE MOIS-CI : LES JEUX OLYMPIQUES

Du vendredi 26 juillet 2024  
au dimanche 11 août 2024

**Les Jeux Olympiques antiques** ont lieu tous les quatre ans entre 776 av. J.C. et 393 après J.C., même en temps de guerre. Tous les citoyens grecs pouvaient y participer, mais en pratique, ce sont surtout des soldats riches qui concouraient.

Les femmes étaient exclues des compétitions et même des gradins, mais certaines ont tout de même trouvé le moyen de contourner cette règle misogyne : les propriétaires de chariots (et non les auriges) étaient déclarés champions olympiques. Or, tout le monde pouvait posséder un chariot. Kyniska, fille d'un roi sparte, en a profité pour remporter la couronne olympique à deux reprises, en 396 et 392 av. J.-C.

Les jeux étaient avant tout un rituel religieux en l'honneur de Zeus, avec des sacrifices de vaches et des festivités rassemblant des Grecs de tout le bassin méditerranéen. Les compétitions se tenaient dans le sanctuaire d'Olympie, et comprenaient diverses épreuves comme la course, le saut, le lancer, la boxe, la lutte, le pancrace et les courses de chars.

En 393 après J.-C., l'empereur Théodose interdit les JO en raison de leur caractère païen, mais leur popularité perdure dans l'Empire romain jusqu'au VI<sup>e</sup> siècle. La mémoire des JO survit grâce aux écrits anciens, et le site d'Olympie est redécouvert en 1776 par Richard Chandler, puis fouillé par des archéologues allemands un siècle plus tard.

**En 1894, Pierre de Coubertin reprend le concept des JO** en fondant le Comité International Olympique (CIO), et les premiers JO modernes ont lieu en 1896 à Athènes alors que l'instauration des Jeux olympiques d'hiver date de 1924 à Chamonix. Initialement réservés aux amateurs, les JO s'ouvrent aux professionnels en 1981. La participation féminine, quasi inexistante en 1896, atteint la parité aux JO de Paris 2024.





## CE MOIS-CI : LE PORTAIL DU 7/7

7, 16 et 25 juillet

En juillet, c'est l'énergie du chiffre 7 qui se manifeste, ouvrant un portail de réflexion, de spiritualité et de connaissance intérieure. Le chiffre 7 symbolise la sagesse, la recherche de vérité et l'introspection. Il est souvent associé à la quête de connaissances profondes, à l'analyse introspective et à la recherche de sens dans la vie.

Dans le contexte du portail énergétique, le chiffre 7 indique que les énergies seront centrées sur la découverte de soi et l'exploration spirituelle.

Le chiffre 7 est fortement lié à la **solitude productive**, à l'étude et à la compréhension des mystères de l'existence. Il invite à un voyage intérieur, favorisant le développement spirituel et intellectuel. Cette période est propice à l'acquisition de nouvelles connaissances, à la lecture et à la méditation, apportant un sentiment de tranquillité et de clarté mentale.

Alors, face à cette énergie introspective, prenez le temps de vous isoler un peu du tumulte quotidien pour vous reconnecter avec votre moi intérieur. Profitez de cette période pour réfléchir à vos objectifs de vie, à vos aspirations profondes et à vos vérités personnelles.

Engagez-vous dans des activités qui stimulent votre esprit et votre âme. Lisez des livres inspirants, pratiquez la méditation ou explorez de nouvelles philosophies. Si vous avez des questions non résolues ou des domaines de votre vie qui nécessitent une compréhension plus profonde, c'est le moment idéal pour y réfléchir sérieusement.



## L'AMBIANCE ASTRO : TROUVER SON REFUGE

Joyeux anniversaire aux  
Cancer !

**Le Cancer** est un signe d'eau. Gouverné par la Lune, c'est un signe profondément intuitif et émotionnel.

Ses principales qualités : sensibilité, empathie, protection, fidélité.

Sensible et à l'écoute des autres, les Cancers sont toujours à la recherche de sécurité et de confort. Ils sont très doués pour créer des liens profonds et authentiques, car ils comprennent les émotions comme personne d'autre.

Depuis le 20 juin on est entré dans l'énergie du Cancer, ce qui nous invite à être en contact avec nos sentiments, à nourrir nos relations et à nous entourer de ce qui nous fait sentir en sécurité. Pour expérimenter cette énergie, prenez du temps pour vous connecter avec vos proches ou passez du temps dans un lieu qui vous apaise.

C'est aussi le moment de se cocooner, autant le corps que l'esprit.

Je te propose une réflexion : **Si tu pouvais prendre ton enfant intérieur dans les bras, que lui dirais-tu ?**



**Le 22 juillet à 9h44** on entrera dans l'énergie du **Lion** ! Une invitation à briller...



## LA LUNE EN JUILLET

6 juillet : Nouvelle Lune  
21 juillet : Pleine Lune

### 6 juillet à 00h59: la Nouvelle Lune en Cancer

L'énergie de cette nouvelle lune nous encourage à impulser une nouvelle énergie à notre **vie intime, imaginaire, familiale et domestique**. Elle suggère de favoriser ce qui nous fait sentir protégé et à l'abri.

Mars en Taureau forme un sextile avec Saturne rétrograde en Poissons, apportant une combinaison très puissante pour la création de rêves familiaux, en particulier liés à des conquêtes matérielles. Utilisez cette journée pour exprimer vos désirs et profitez de la force d'action et d'initiative que Mars apporte pour réaliser ces mouvements

C'est également le bon moment pour **prendre soin de vous, la personne la plus importante de votre vie !**



### 21 juillet à 12h17 : la Pleine Lune en Capricorne

Le 20 juillet, l'entrée de Mars en Gémeaux nous donne une bonne capacité de dialogue et de flexibilité. Mars formera également un sextile avec Neptune, ce qui pourrait apporter une très bonne opportunité pour réaliser un rêve.

Comme le mois dernier, la Pleine Lune du 21/07 est à nouveau en Capricorne. L'ambiance privilégiera les témoignages de la reconnaissance que vous méritez. **La vie professionnelle sera favorisée**, vous permettant de trouver de nouvelles opportunités ou de bénéficier de promotions ou d'augmentations de salaire.

La pleine lune du Capricorne nous invite à trouver un **équilibre entre nos désirs matériels et nos besoins émotionnels et spirituels**.





## LA PIERRE DU MOIS : L'ŒIL DE TIGRE

### Protection et Ancrage

L'œil de tigre est une variété de quartz contenant des inclusions d'amphibole, ce qui lui confère son aspect chatoyant caractéristique.

Originnaire d'Afrique du Sud, sa découverte remonte à l'Antiquité où cette pierre était déjà prisée pour ses reflets dorés et bruns rappelant l'iris d'un tigre. Les gisements principaux se trouvent en Afrique du Sud, en Australie, en Inde et au Brésil, rendant la pierre relativement accessible et peu rare.

De couleur brun doré à marron, avec des bandes de chatoyance dorées, l'œil de tigre est connu pour sa beauté et ses propriétés protectrices. On lui attribue des bienfaits tels que la protection contre le mauvais œil et les énergies négatives. Elle est également censée favoriser la confiance en soi, le courage et l'ancrage.

#### Bienfaits attribués à l'œil de tigre :

- **Protection** : protège contre le mauvais œil et les énergies négatives, créant un bouclier protecteur autour de la personne qui le porte.
- **Confiance en soi** : renforce la confiance en soi et le courage, aidant à surmonter les peurs et les doutes.
- **Ancrage et équilibre** : stabilise les énergies du corps et de l'esprit, ce qui est particulièrement bénéfique en période de stress ou de confusion.
- **Clarté mentale** : favorise la clarté mentale et aide à la prise de décisions en renforçant la concentration et en éliminant les pensées négatives.
- **Bien-être physique** : améliore la digestion, soulage les douleurs articulaires et renforce le métabolisme général.



Pensez à toujours purifier et recharger une pierre lorsque vous venez de vous l'approprier afin d'éliminer les vibrations antérieures, et à le refaire régulièrement.

**Purifier** : sous un filet d'eau, à la fumée de sauge, d'encens ou de palo santo, ou sur un lit de gros sel.

**Recharger** : à la lumière de la Lune ou du Soleil, sur une fleur de vie ou une géode de cristal de roche, de quartz ou d'améthyste.

*Remarque : une pierre énergétique ne peut pas remplacer une consultation médicale ou un traitement médical : consulter un médecin pour tout problème de santé.*

## POWER POSTURE : WONDER WOMAN

Booster sa confiance en soi



Dans « Year if Yes » de Shonda Rhimes, la scénariste de la série Grey's Anatomy, on peut lire :

« Avoir la pose d'une Wonder Woman consiste à se tenir debout comme une méchante fille – les jambes écartées, le menton relevé, les mains sur les hanches. Comme si l'espace t'appartenait. Comme si tu avais des bracelets en argent magiques que tu savais utiliser. Comme si ta cape de super héros flottait dans le vent derrière toi. »

Je n'aime pas cette appellation de « méchante fille », j'imagine que c'est une traduction pas très heureuse de « badass ». Enfin, c'est juste une femme qui ne se laisse pas marcher sur les pieds, et peu importe que ça déplaie !

Dans ce livre, elle raconte que, malgré sa timidité, elle a décidé de ne plus refuser aucune opportunité ou invitation. Pour mieux vivre ces moments, elle utilise une astuce : adopter la pose de Wonder Woman pendant quelques minutes avant de prendre la parole en public, afin de se sentir plus confiante et charismatique. Ainsi, la posture influencerait notre état d'esprit.

Cette approche est corroborée par une étude menée par Amy Cuddy, présentée lors d'une conférence TED aux États-Unis en 2012. Professeure à Harvard, spécialisée dans l'art de la négociation, du pouvoir et de l'influence, Amy Cuddy est experte en langage corporel. Dans son intervention, elle explique que l'étude a démontré que **notre langage corporel affecte non seulement la perception que les autres ont de nous, mais aussi celle que nous avons de nous-mêmes.**

Je vous recommande de pratiquer cette technique dès que possible, que ce soit le matin avant de partir au travail, dans une file d'attente au supermarché ou avant un examen ou un entretien important, pendant au moins 2 minutes.

Et vous pouvez ajouter Wonder Woman dans votre protocole de protection !





## POTION MAGIQUE : L'INFUSION DE TILLEUL

Pour lutter contre l'anxiété et  
les troubles du sommeil



Tous les ans en juin-juillet, mon papi Gilbert allait cueillir les fleurs de tilleul dans les arbres pour préparer des infusions.

Voici une liste des principales propriétés thérapeutiques du tilleul :

- Le tilleul est souvent utilisé pour ses effets calmants et relaxants. Il aide à **réduire l'anxiété, le stress et favoriser le sommeil.**
- Il aide à soulager les spasmes musculaires, notamment ceux du système digestif. Il peut être utilisé pour **apaiser les crampes d'estomac et les troubles digestifs.**
- Le tilleul favorise la transpiration, ce qui peut être utile pour **faire baisser la fièvre** et aider le corps à éliminer les toxines.
- Il aide à **fluidifier les sécrétions bronchiques** et facilite leur expulsion, ce qui en fait un remède efficace contre la toux et les affections respiratoires.
- Il possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aider à réduire l'inflammation et à soulager des conditions comme l'arthrite.
- Le tilleul peut aider à **protéger le cœur** en réduisant l'hypertension et en améliorant la circulation sanguine.

Ces propriétés rendent le tilleul précieux en phytothérapie pour traiter une variété de maux. Il est souvent consommé sous forme de tisane, de décoction ou d'extrait liquide. Comme pour toute plante médicinale, il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de l'utiliser pour s'assurer de son adéquation avec votre condition de santé et éviter les interactions médicamenteuses.



**Pour préparer une tisane  
au tilleul :**

- Cueillir les fleurs de tilleul et les laver,
- Mettre dans une casserole avec de l'eau et porter à ébullition,
- Laisser infuser quelques minutes hors du feu avec un couvercle,
- Servir avec une cuillère de miel.

**Le saviez-vous ?**

En ajoutant quelques fleurs de tilleul dans votre bain, vous serez profondément relaxé.

## MARCHE CONSCIENTE



Deux dates pour découvrir les bénéfices de la marche consciente en forêt

### La marche consciente permet de :

- se reconnecter à son corps
- se reconnecter à la nature
- s'ancrer à la Terre
- avoir les idées plus claires
- se ressourcer et retrouver une belle énergie



### Comment ça se passe ?

- on marche en forêt, en pleine conscience de sa respiration, de chaque mouvement, de chacun de ses pas, de l'air qui nous entoure, en laissant nos idées nous traverser...

Je vous propose de vous faire découvrir la marche consciente en forêt ! Cela vous tente ?

On commencera par une méditation guidée, on marchera ensemble en conscience, et on fera quelques exercices pour expérimenter nos sensations.

### Tarif : 20€ par personne

Comptez 2 à 3 heures. Venez avec des amis, plus on est de fous, plus on s'amuse !! 😊

👉 **Le samedi 6 juillet à 14h** à Franconville (95) : inscription

<https://forms.gle/hPcvKyTJxbX7haGj6>

👉 **Le samedi 20 juillet à 14h** à St Leu la Forêt (95) : inscription

<https://forms.gle/VyGtdRoToCJG5f1J7>

Etant donné la proximité de ces dates avec la nouvelle et la pleine lune, les exercices d'introspection prendront en compte les énergies du moment !

## ACTUALITÉS



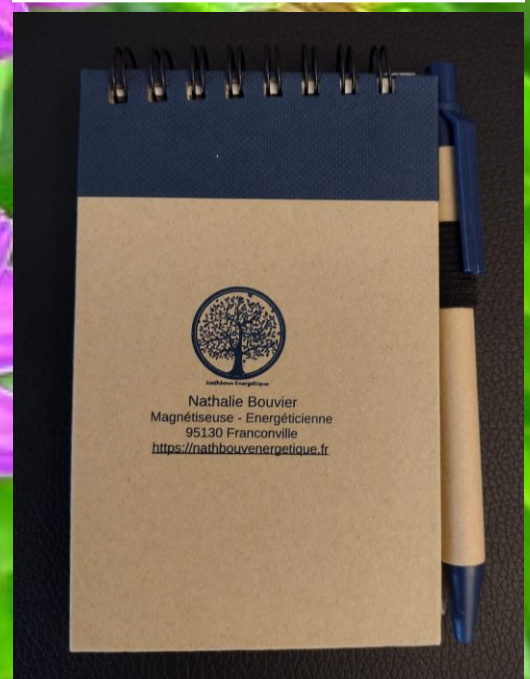
Nathbouv Énergétique

Nouvelles cartes de visite !

Ce mois-ci j'ai fait réaliser des cartes de visites assorties à ma charte graphique (les couleurs utilisées sur mon site et sur les réseaux sociaux).

**Si vous connaissez des endroits où je peux en déposer, ou si vous voulez en avoir pour les partager, n'hésitez pas à me le signaler !**

J'ai aussi commandé des petits carnets, que certains d'entre vous auront peut-être la chance de recevoir en cadeau. Ils seront personnalisés avec des exercices feel good ❤️





Nathbouv Energétique

## ACTUALITÉS

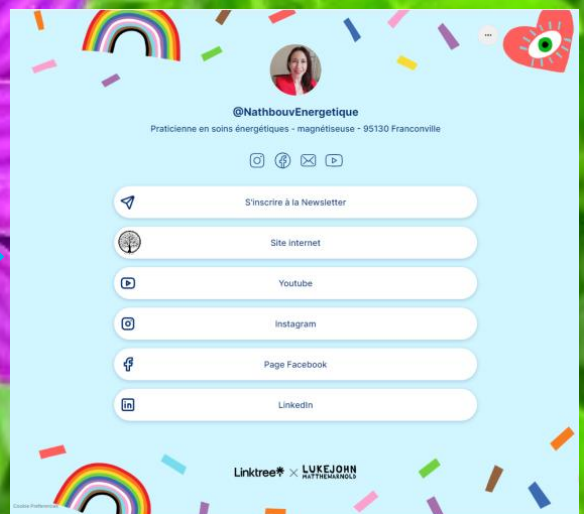
Soins énergétiques, magnétisme, nettoyage et équilibrage des chakras

Prise de rendez-vous : par téléphone, mail ou [directement en ligne](#)

Tarif : 70 € la séance d'une heure, en présentiel ou en visio

**Disponible tous les jours sauf le jeudi !**

Pour me suivre sur tous les réseaux, consultez mon [Linktree](#)



Si vous voulez me faire plaisir, laissez-moi un avis 5 étoiles :

Sur [Google](#)



Sur [Trustpilot](#)



**Nathbouv Energétique**



Sur [Résalib](#)





Nathbouv Energétique

## ACTUALITÉS

### Quelques avis...

#### Très positif expérience unique

Je me sens beaucoup mieux, la douleur aiguë que j'avais au dos est partie après tant de souffrance, Nathalie est très solaire rassurante et à l'écoute .



Excellent soin aux mains expertes de Nathalie. Dès les premiers instants elle a su orienté les énergies sur ma cheville endolorie sans même que j'ai besoin de le lui communiquer. En plus d'avoir soigné cette douleur, la séance m'a permis de bénéficier d'un regain de forme physique et de positivité mentale dans les jours qui ont suivis. Merci Nathalie pour ton professionnalisme, ton écoute et ta bienveillance. Au plaisir de la prochaine séance.



#### Merci Nathalie 🙏

Merci à Nathalie pour sa générosité. J'ai vécu un grand moment de partage, d'empathie et de bienveillance, dont je ressors plus sereine et apaisée.



#### Un moment de pause, rempli de douceur et de bonnes énergies

Nathalie est une femme douce, à l'écoute et bienveillante. Elle est attentive à nos intentions et à nos besoins. Son accueil est chaleureux, sa salle de soins est paisible, agréable et pure.

Nathalie a posé ses mains sur moi pendant plus d'une heure. Très vite, les lourdeurs, le stress et les inquiétudes ont laissé place à un apaisement et une vitalité. Fatiguée à mon arrivée je suis sortie en pleine forme avec beaucoup moins de douleurs dans le corps.

Merci 🙏🙏

Un grand merci à Nathalie pour ce moment de partage et de détente. J'ai eu le sentiment de me reconnecter à certaines facettes de moi-même. Depuis la séance, j'ai gagné en sérénité, je me sens plus apaisée.