

Newsletter #8/2024

SOMMAIRE

L'ASSOMPTION

LES CONGÉS PAYÉS

LE PORTAIL DU 8/8

L'AMBIANCE ASTRO :
RAYONNER

LA LUNE EN AOÛT

MERCURE RÉTROGRADE

LA PIERRE DU MOIS :
L'ŒIL DE TAUREAU

RECETTE :
LA MARGUERITE

PLANTE MAGIQUE :
LE MILLEPERTUIS

LES ACTUALITÉS DE
NATHBOUV



Nathbouv Énergétique

CE MOIS-CI : L'ASSOMPTION

Célébration : le 15 août

Dans l'Empire Romain, on célébrait les **Feriae Augusti** mi-août, en l'honneur des victoires de l'empereur Auguste.

Au VI^e siècle, l'empereur byzantin Maurice instaure la fête de la **Dormition de la Vierge Marie** à la date du 15 août. La fête est introduite en Occident sous l'influence du pape Théodore au VII^e siècle et prend le nom **d'Assomption** à partir du siècle suivant.

Le 1^{er} novembre 1950, le **pape Pie XII** proclame l'Assomption de Marie, définie comme un dogme de foi par la constitution apostolique *Munificentissimus Deus* :

« Par l'autorité de Notre-Seigneur Jésus-Christ, des bienheureux apôtres Pierre et Paul, et par Notre propre autorité, Nous prononçons, déclarons, et définissons comme un dogme divinement révélé que l'Immaculée Mère de Dieu, la Vierge Marie, après avoir achevé le cours de sa vie terrestre, fut élevée corps et âme à la gloire céleste »

La fête de l'Assomption est donc la célébration de ce Mystère catholique.

On célèbre l'Assomption par de **nombreuses processions**, un peu partout dans le monde. **Le 15 août est d'ailleurs férié** dans de nombreux pays.

En France, depuis que Louis XIII a placé le royaume de France sous la protection de Notre-Dame de l'Assomption, chaque 15 août fait l'objet de processions et de festivités.

À Paris, une messe est dite à la cathédrale Notre-Dame et suivie d'une procession sur la Seine. Lourdes connaît sa plus forte fréquentation de l'année.



Paris



Lourdes

ZOOM : LES CONGÉS PAYÉS

Première étape pour valoriser la bonne santé des travailleurs

Les congés payés en France sont le résultat de mouvements sociaux intenses. Au printemps 1936, le pays est massivement en grève, avec des occupations d'usines et des revendications pour de meilleures conditions de travail. Ces grèves, impliquant près de deux millions de personnes, sont caractérisées par une forte mobilisation des syndicats et une **volonté collective d'obtenir des avancées sociales significatives**.

Le Front populaire remporte les élections législatives de mai 1936 et est confronté à cette pression sociale. Le gouvernement de Léon Blum engage rapidement des négociations avec les représentants syndicaux et patronaux. Ces discussions aboutissent aux **Accords de Matignon, signés le 7 juin 1936**, qui marquent une série de réformes sociales majeures.

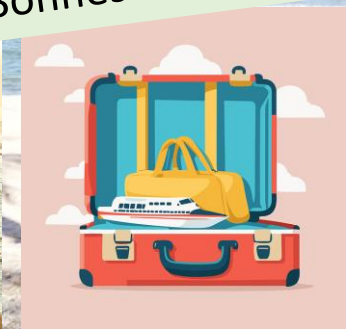
Parmi ces réformes, la loi du 20 juin 1936 sur les congés payés accorde **deux semaines de vacances annuelles** aux salariés. Il s'agit d'une avancée historique qui répond directement aux revendications des grévistes. Cette mesure symbolise une reconnaissance du **droit au repos et à la détente**, et constitue une étape-clé dans l'amélioration des conditions de vie des salariés français. Au fil des décennies, les congés payés se généralisent et s'allongent progressivement.

En 1956, une troisième semaine est ajoutée, puis une quatrième en 1969. Enfin, en 1982, sous la présidence de François Mitterrand, les congés payés passent à cinq semaines. C'est finalement assez récent !

Cette évolution reflète une prise de conscience croissante de l'importance du repos et du temps libre pour le bien-être et la productivité des travailleurs. Aujourd'hui, les congés payés sont un **acquis social fondamental** en France.

Et le mois d'août est de loin le mois le plus souvent choisi pour cette période de repos !

Bonnes vacances !





CE MOIS-CI : LE PORTAIL DU 8/8

8, 17 et 26 août
Portail 888

En août, c'est l'énergie du chiffre 8 qui se manifeste, ouvrant un portail d'abondance et de réussite. Le chiffre 8 symbolise la transformation, la croissance personnelle et l'évolution spirituelle.

L'année 2024 portant également l'énergie du 8, ce portail sera d'autant plus puissant !

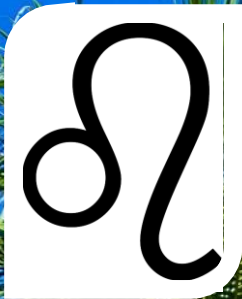
Le nombre 888 est souvent considéré comme un symbole **d'abondance financière, de réussite et d'opportunités positives**. Il est perçu comme extrêmement chanceux et est censé apporter des bénédictions liées au succès matériel et terrestre. Le 888 peut également symboliser un cycle d'achèvement et de nouveaux départs, puisque le chiffre 8 rappelle le symbole de l'infini (∞), évoquant une **croissance et une évolution constantes**.

Cette année le portail du 8 est associé à un alignement spécifique entre la Terre, le Soleil et l'étoile Sirius. Cet alignement apporte des énergies de haute fréquence qui intensifient encore la puissance de ce portail.

C'est un moment propice pour se débarrasser des anciens schémas, des dettes karmiques et des croyances limitantes afin de se réaligner avec son soi authentique !

Si ce portail vous semble difficile à passer, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour une séance énergétique, pour vous aider à vous libérer des énergies bloquantes.





L'AMBIANCE ASTRO : RAYONNER

Joyeux anniversaire aux Lion !

Le Lion est un signe de feu. Gouverné par le Soleil, c'est un signe intrinsèquement associé à la force, à la passion et à la créativité.

Ses principales qualités : générosité, confiance en soi, leadership, loyauté.

Charismatiques et chaleureux, les Lions sont souvent au centre de l'attention. Ils ont une grande capacité à inspirer et à motiver les autres grâce à leur enthousiasme et leur détermination. Ils possèdent un sens inné de l'autorité et de la dignité, ce qui les rend naturels dans des rôles de leadership.

Depuis le 22 juillet, nous sommes entrés dans l'énergie du Lion, ce qui nous invite à exprimer notre créativité, à prendre des initiatives audacieuses et à rayonner de notre plein potentiel. **Pour expérimenter cette énergie, engagez-vous dans des activités qui stimulent votre passion ou prenez le temps de célébrer vos réussites et celles de vos proches.**

C'est aussi le moment de renforcer votre confiance en vous, d'exprimer votre amour de manière généreuse et de vivre pleinement chaque instant.

[Je vous propose un exercice :](#)

Imaginez que vous êtes sur scène devant un public bienveillant. **Quels aspects de votre personnalité, de vos talents ou de vos passions** aimeriez-vous partager avec eux sans retenue ?



Le 22 août à 16h55 on entrera dans l'énergie de la **Vierge** ! Une invitation à s'organiser...



LA LUNE EN AOÛT

4 août : Nouvelle Lune

19 août : Pleine Lune

4 août à 13h13 : la Nouvelle Lune en Lion

L'énergie de cette nouvelle lune est propice à la **réflexion**. Si vous n'êtes pas satisfait de quelque chose dans votre vie, réfléchissez à ce que vous pouvez changer.

L'énergie du Lion nous encourage à être le leader de notre vie, audacieux pour poursuivre nos rêves et courageux pour contrer les embûches placées sur notre chemin de vie.



Le 19 août à 20h26 : la Pleine Lune en Verseau

Cette pleine lune nous rappelle que **tout ce qui est incroyable en nous peut être utilisé pour le bien de tous**.

Nous sommes appelés à **révéler notre authenticité** au grand jour et à illuminer le monde de notre lumière intérieure !

Chacun de nous est totalement unique, et a quelque chose à apporter aux autres.

CE MOIS-CI : MERCURE RÉTROGRADE

Du 5 au 29 août :
la rentrée ça se prépare !

Mercury est la planète du mental et de la communication. C'est la planète la plus rapide, celle qu'on ressent le plus. C'est le moment de comprendre quelque chose qu'on n'avait pas compris avant, la rétrogradation fait donc effet de loupe.

Quand Mercure rétrograde, on pense à l'envers, il y a souvent des quiproquos et des problèmes de transport. Les imprimantes tombent en panne et les ex reviennent. **Cette planète rétrograde 4 fois par an, créant des ralentissements dans nos vies.**

Il faudra travailler le lâcher-prise pour profiter de l'instant présent. **Nous n'arriverons pas à tout contrôler : laissons tomber !** (Heureusement que c'est la période des congés pour nombre d'entre nous !)

Qu'est-ce qu'une rétrogradation ?

Le mouvement des planètes (vu de la Terre) intègre une marche arrière dans notre ciel, alors que la planète tourne toujours dans le même sens autour du soleil. Selon les planètes, cela intervient quand la planète se trouve de l'autre côté du Soleil, ou du même côté par rapport à la Terre.

Explication en vidéo des lois de Kepler qui théorisent la rétrogradation des planètes sur la chaîne YouTube
« [Techniquement ce qu'il faut savoir](#) »

Mercury rétrograde en août : à quoi s'attendre ?

25 juillet : Mercury passe en Vierge. C'est un temps pour s'organiser, boucler les derniers détails et préparer les vacances et la rentrée, avant la période rétrograde qui sera moins favorable.

5 août : Mercury rétrograde en Vierge. On s'interroge sur ses habitudes, ses schémas de pensée. Au niveau communication, on favorise les faits et on se concentre sur les résultats.

15 août : Mercury rétrograde passe en Lion : prévoir un travail sur l'estime de soi et la manière de s'exprimer.

29 août : fin de Mercury rétrograde. La communication est à nouveau opérationnelle, **attendez cette date pour prendre des décisions.**

9 septembre : Mercury repasse en Vierge jusqu'au 26 septembre. C'est la vraie rentrée.

LA PIERRE DU MOIS : L'ŒIL DE TAUREAU

Énergie et Protection

L'œil de taureau, aussi connu sous le nom d'œil de bœuf, est une variété de l'œil de tigre ([voir newsletter #7/2024](#)). Un traitement thermique transforme la limonite en hématite, rendant la pierre rouge-marron. [On la trouve à l'état naturel en Australie](#).

Cette pierre est caractérisée par sa couleur rouge brun à rouge foncé, avec des bandes chatoyantes qui rappellent les muscles puissants et l'énergie du taureau.

Sur le plan compositionnel, l'œil de taureau est un quartz fibreux contenant des inclusions d'amphibole, comme l'œil de tigre. Cette pierre semi-précieuse est relativement courante, ce qui la rend accessible à un large public.

[L'œil de taureau est connu pour ses bienfaits protecteurs](#). Cette pierre puissante est plus souvent recommandée aux hommes, mais les femmes peuvent la porter également si elles se sentent en phase avec l'énergie de cette pierre.

Bienfaits attribués à l'œil de taureau :

- **Protection** : crée un bouclier protecteur autour de la personne qui le porte, protégeant des énergies négatives et influences nuisibles.
- **Force et courage** : renforce la force intérieure et le courage, aidant à surmonter les défis avec détermination.
- **Ancrage et équilibre** : stabilise les énergies du corps et de l'esprit, favorisant l'équilibre émotionnel.
- **Clarté mentale** : aide à la prise de décisions en renforçant la concentration et en éliminant les pensées négatives.
- **Bien-être physique** : soulage les douleurs articulaires et musculaires.



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.

RECETTE : LA MARGUERITE



Torta Margherita
un classique de la pâtisserie
italienne

Dans mon **calendrier de sorcière 2024**, aux éditions Rustica, se trouve l'indication que la marguerite serait la fleur emblématique de l'Assomption...

Je n'ai trouvée aucune source concordante, mais j'ai eu envie de vous partager **cette recette traditionnelle italienne**. On raconte que son nom serait lié à sa couleur, jaune au centre et blanche dessus, ou en hommage à la reine Marguerite de Savoie. Le mystère reste entier !

C'est un gâteau relativement simple, que l'on peut fourrer de crème ou tartiner de confiture, de coulis et/ou de chantilly, et qui se consomme avec du café ou un bon cappuccino.

Ingrédients : 100g de beurre mou, une pincée de sel, 160g de sucre, une cuillère à soupe d'extrait de vanille, le zeste d'un citron, 3 œufs, 75g de lait à température ambiante, 150g de farine, 120g de fécule de pomme de terre, un sachet de levure chimique et du sucre glace.

Préparation :

Fouetter le beurre avec le sucre, la vanille et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

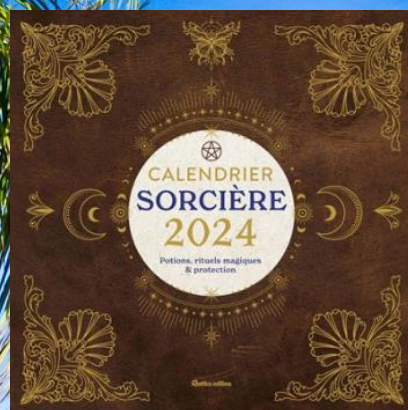
Ajouter les œufs, un par un, en fouettant.

Ajouter le lait, puis la farine, la fécule et la levure, en fouettant toujours.

(J'ai utilisé un robot pour fouetter en continu)

Verser dans un moule beurré et fariné et cuire à 175°C pendant 35 minutes.

Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.



Variantes possibles :

- Remplacer le beurre par de l'huile
- Remplacer le lait de vache par du lait d'amande
- Remplacer la farine ou la fécule de pomme de terre par de la maïzena



PLANTE MAGIQUE : LE MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum

Le millepertuis, appelé aussi **herbe aux mille trous**, herbe de la Saint-Jean, herbe percée, herbe aux piqûres, chasse diable, est reconnu aujourd'hui comme un antidépresseur naturel.

Cette « **arnica des nerfs** » est utilisé avec succès contre les troubles nerveux de toutes sortes : dépression, tension, névrose, insomnie, et même l'énurésie.

Propriétés du millepertuis

- **Antidépresseur, anxiolytique** : le millepertuis agit en augmentant les niveaux de certains neurotransmetteurs, comme la sérotonine, réduisant l'anxiété et le stress.
- **Anti-inflammatoire** : il permet de réduire les inflammations et de soulager les douleurs induites.
- **Cicatrisant** : appliqué localement, le millepertuis favorise la cicatrisation des plaies, des brûlures légères, et des ulcères cutanés. Il a aussi des propriétés antibactériennes et antivirales
- **Antalgique** : il peut être utilisé pour soulager les douleurs névralgiques et musculaires.
- **Régulateur hormonal** : il peut aider à réguler les déséquilibres hormonaux, en particulier ceux liés au syndrome prémenstruel et à la ménopause.
- **Hépatoprotecteur** : le millepertuis a des effets bénéfiques sur le foie, le protégeant des toxines et favorisant sa régénération.

Tisane à base de fleurs de millepertuis séchées :

Faire bouillir 1L d'eau, la verser dans un récipient contenant 2 cuillérées à café de fleurs séchées, couvrir et laisser infuser pendant 10 à 15 minutes.

Filtrer et boire en plusieurs fois.

Précautions d'utilisation

Interactions médicamenteuses : le millepertuis peut interagir avec de nombreux médicaments. Demandez conseil à votre pharmacien avant de commencer une cure de millepertuis.

Photosensibilisation : le millepertuis peut rendre la peau plus sensible à la lumière du soleil. Évitez une exposition excessive au soleil pendant son utilisation.

Grossesse et allaitement : son utilisation n'est pas recommandée pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical.



MARCHE CONSCIENTE

Après le succès des deux dates de juillet, je vous propose une nouvelle date en septembre !

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

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 ensemble 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...

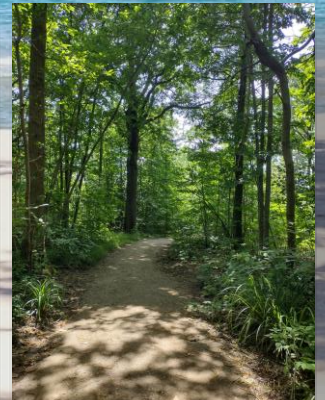
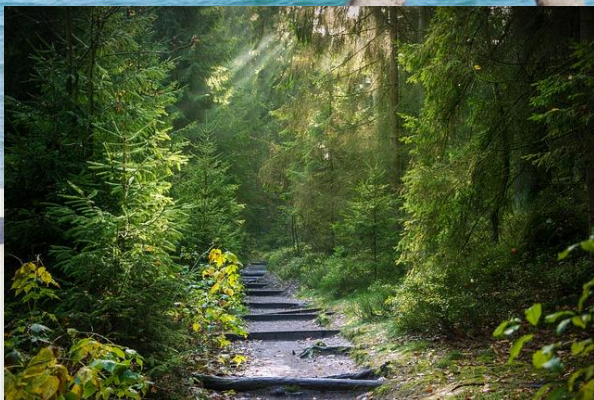
On commencera par une méditation guidée, on marchera ensemble en conscience, et on fera quelques exercices pour expérimenter nos sensations.

Tarif : 20€ par personne

Venez avec des amis, plus on est de fous, plus on s'amuse !! 😊

👉 **Le samedi 28 septembre** de 17h à 19h à Franconville

[Lien d'inscription](#)



ACTUALITÉS

Soins énergétiques, magnétisme,
nettoyage et équilibrage des
chakras



Nathbouv Energétique

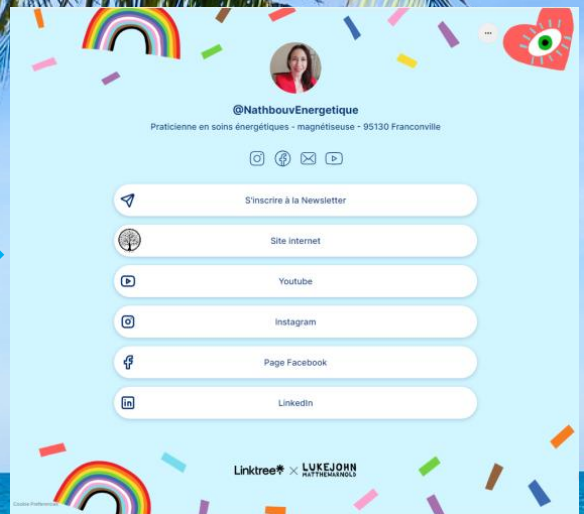
Prise de rendez-vous : par téléphone, mail ou [directement en ligne](#)

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

Disponible tous les jours sauf le jeudi !

Le cabinet est ouvert au mois d'août !

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](#)



ACTUALITÉS



Nathbouv Energétique

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 .



Soin énergétique très bénéfique

Je suis tombée par hasard sur son profil. J'ai été reçue à son domicile pour un soin énergétique. Une très bonne communication, un très bon échange s'est vite installé et de la confiance pour pouvoir se livrer et libérer mes maux enfuis . Je recommande fortement avec un effet à la sortie du soin hors du commun et qui aide à rééquilibrer nos chakras et trouver la lumière . Merci encore



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.



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.