



# healing stones & crystals tals

**“ Mais le mot hébreu, timshel - tu peux -  
laisse le choix.**

C'est peut être le mot le plus important du monde.

Il signifie que la route est ouverte.

La responsabilité incombe à l'homme,  
car si tu peux, il est vrai aussi que tu peux ne pas,  
comprenez-vous ?”.

**Comment  
choisir  
ses  
pierres ?**

## **Il existe trois façons de choisir les pierres aux propriétés qui nous correspondent.**

### **1. LAISSEZ-VOUS GUIDER**

On ne cessera de le répéter chez mani, votre feeling/votre ressenti est votre meilleur allié ! Si une pierre vous attire, même si cela vous semble superficiel car seulement par son esthétisme, ne vous méprenez pas... nous ne sommes jamais attirés uniquement par un seul de nos sens... c'est tout votre être qui vibre. Une pierre qui vous attire le peut pour deux raisons : soit elle vous conforte dans qui vous êtes, soit vous avez besoin de répondre à une problématique. Et ces deux possibilités peuvent vous aiguiller sur comment vous vous sentez en ce moment : soit vous vous sentez plutôt en accord avec vous-même et vous êtes donc enclin à travailler sur vos carences, soit vous vous sentez un peu en insécurité et vous avez besoin d'être rassuré sur qui vous êtes en profondeur.

### **2. FAITES APPEL À QUELQU'UN QUI S'Y CONNAÎT**

Il peut s'agir d'un lithothérapeute, spécialiste du soin par les pierres. Attention, avec l'essor des thérapies alternatives et la mode new age de la spiritualité, beaucoup s'auto-proclament professionnel travaillant avec les énergies. Assurez-vous de faire confiance à la bonne personne. Puisque qu'en terme de lithothérapie, rien n'est vraiment vérifiable, qu'il n'existe aucun écrit ancien qui explique de manière implacable le fonctionnement des pierres, et qu'il est hors de question d'emprunter la vision de quelqu'un d'autre (souvent déformée par son propre prisme) : j'ai fait le choix d'apprendre seule, d'étudier la composition des minéraux, de comprendre ce qu'il se passe énergétiquement, et d'expérimenter pour délivrer ensuite ma vision. Grâce à mon expérience, des ressentis qui me sont propres sont apparus et c'est cet ensemble d'informations qui me parviennent que j'ai à cœur de partager pour vous accompagner.

### 3. LA NUMÉROLOGIE

Dans les années 80, un lithothérapeute a élaboré un tableau reprenant 33 minéraux et leurs énergies susceptibles de correspondre aux informations de naissance : le thème de cristal, ou les pierres de chemin de vie. Selon ses calculs, il est possible d'aller jusqu'à 27 pierres pour nous indiquer un chemin à suivre. Selon mon point de vue, porter en même temps 27 énergies différentes, sur 27 sujets différents est une hérésie. J'estime que les trois premières pierres sont suffisantes pour déjà bien travailler sur les blocages émotionnels, énergétiques et physiques que nous rencontrons. Découvrez comment calculer ces trois premières pierres et leur dynamique à la page suivante.

## I NEEDED C O L O R S

Selon leur couleur, qui change en fonction de leur composition minéralogique, les pierres et cristaux nous apportent différentes énergies :

**BLEU :**  
apaisement  
& communication

**VERT :**  
équilibre  
& connexion à la terre

**NOIR :**  
protection  
& connexion intérieure

**ROUGE / MARRON :**  
courage  
& détermination

**JAUNE /ORANGE :**  
joie de vivre  
& abondance

**BLANC :**  
amplification  
& connexion aux plans supérieurs

**VIOLET :**  
intuition  
& anti-stress

# purification & rechargement

**PURIFIER : action de débarrasser des énergies qui ne sont pas bonnes pour soi.**

Passer par la case purification est intéressant pour tous les objets et outils capables de renfermer des énergies. Et c'est encore plus vrai pour les pierres : il est idéal de les débarrasser des énergies qui ne vous correspondront pas avant de les porter. Car si les pierres peuvent vous rétribuer des énergies positives, pourquoi ne pourraient-elles pas vous en communiquer de mauvaises pour vous ?

Il existe différentes techniques de purification : l'eau, le sel, la terre et la fumée.

Ici, je vous propose de purifier vos pierres à l'aide de la technique de la fumigation. Ce rituel a pour intérêt d'être adapté à toutes les pierres, sans craindre de les abîmer, et cela vous permettra de créer un ancrage positif dans votre cerveau.

Pour cela, munissez-vous du cône d'encens qui accompagne votre création et veillez à être dans un endroit calme, sans que vous puissiez être dérangé.e pendant ce moment particulier.

Ouvrez une fenêtre afin que la fumée de l'encens puisse s'échapper. Allumez le cône d'encens en veillant à souffler la flamme, et passez votre bijou au dessus de la fumée qui s'échappe en visualisant les énergies négatives qui s'envolent des pierres. Lorsque vous ressentez que c'est le moment, vous pouvez poser une intention. Cela peut-être le mantra de votre création, ou la formulation d'un désir que vous avez pour vous même.

Il n'y a pas particulièrement de temps nécessaire pour réaliser ce rituel, c'est comme vous le ressentez, dix secondes ou vingt minutes... Écoutez-vous.

Lorsque vous avez terminé, vous pouvez éteindre le cône d'encens (pour l'utiliser plus tard) ou le laisser se consumer entièrement.

***RECHARGER : action d'apporter aux objets et outils porteurs d'énergies la possibilité d'être au maximum de leur capacité.***

Recharger ses pierres c'est en prendre soin. Si les pierres nous rétribuent leurs énergies, alors elle s'en dépossèdent. Pour maximiser leur durée de vie, il est intéressant de leur faire faire le plein d'énergie. Il existe plusieurs méthodes de rechargement : la lune, le soleil, les coquilles St-Jacques, les plaques de rechargement (fleur de vie), l'améthyste druse ou l'amas de quartz.

Si toutes les techniques se valent plus ou moins, certaines pierres ne supportent pas le soleil et/ou le contact avec l'améthyste.

Dans le doute, vous pouvez opter pour une rechargement la nuit les soirs de pleine lune. Référez-vous au calendrier lunaire 2023 ci-dessous.

Veillez à purifier vos pierres avant de les recharger : on ne remplit pas quelque chose qui est déjà plein.

# A G A T E



**L'agate est une pierre calmante, qui favorise l'acceptation de soi, donne du courage, et apporte la concentration.**

Elle stabilise l'aura en éliminant les blocages énergétiques. C'est une pierre d'ancrage, et de chance.

Elle permet l'harmonie des énergie Yin et Yang que nous portons tous, et nous apporte la clairvoyance.

# AIGUE - MARINE

**L'aigue-marine façonne l'intuition,  
aide à développer nos dons de  
clairvoyance en faisant appel aux  
plans supérieurs.**



Elle aide à la communication, à la créativité, calme les angoisses et libère les émotions enfouies. Elle est efficace pour le mal des transports et les migraines.

# A M A - Z O N I T E



**L'amazonite apporte sérénité, aide à lutter contre la dépression, calme les frustrations et rend joyeux.**

Elle purifie le corps mental, émotionnel et éthérique, agit sur l'équilibre sexuel, calme les troubles du métabolisme et du foie, charge le sang en énergie, et agit en cas de trouble de l'estomac.

# A M B R E

**L'ambre élimine les angoisses, redonne courage et confiance en soi. Elle favorise la joie et le bien-être en libérant des contraintes et des dépendances.**

12

Elle est bénéfique au système nerveux, aux voies respiratoires, agit sur les infections cutanées, aide à combattre les gripes et calme les douleurs. Elle est fréquemment utilisée pour calmer les poussées dentaires des bébés.

# A M É - T H Y S T E

**N**

**L'améthyste est une pierre de protection et de méditation, elle apporte calme intérieur et sérénité en refrénant les angoisses.**



Elle stimule l'imagination, dissout les chagrins, combat les dépendances, les intoxications et les maux de tête, fait tomber la fièvre, protège le foie, agit contre la rétention d'eau, favorise une bonne circulation et aide au sommeil profond. Elle permet de se connecter aux plans supérieurs de conscience en activant le troisième œil.

# A N G É - L I T E

**L'angélite est apaisante, calmante,  
et douce. Elle apporte confiance  
et joie de vivre, en prenant dans  
ses bras notre enfant intérieur.**

Elle nous met en relation avec les anges (en-je) qui veillent sur nous, aide à accepter notre condition, le pourquoi de notre incarnation. Elle agit sur la thyroïde, est diurétique et soulage la douleur des coups de soleil.

# APATITE

**L'apatite bleue est une pierre d'équilibre. Elle favorise l'expression personnelle, stimule la créativité, élimine le chagrin en permettant de surmonter l'épuisement émotionnel.**

Elle encourage à consommer une alimentation plus saine, et est efficace pour les personnes souffrant d'ostéoporose, ou ayant besoin de recalcification de leurs os. Sur le plan spirituel, elle fait monter la Kundalini. Elle est également réputée pour développer les capacités à avoir des visions de l'avenir.

# A V E N - T U R I N E

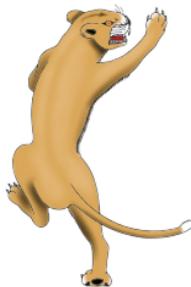
**L'aventurine est une pierre qui aide à la prise de décision, elle apporte la tranquillité émotionnelle et des attitudes positives envers la vie, et aide à relâcher toutes les anxiétés et les craintes.**

Elle aide au repos, à la détente, réduit le stress, apaise la colère, nous apporte self-control, stabilise notre esprit et équilibre nos énergies. Elle stimule la croissance, et aide en cas de problèmes de peau.

# AZURITE



**L'azurite encourage à réfléchir avant d'agir. Elle effectue un travail sur les émotions et le psychisme, influence notre pensée et nous délivre des représentations habituelles pour pouvoir lutter contre les problèmes.**



Elle nettoie tout ce qui peut bloquer le physique et aide dans la conception et l'épanouissement de l'intelligence, du discernement et favorise l'indépendance. Elle permet d'étendre la capacité de concevoir et d'aller à la source de nos idéologies et nous attribue tous les principes qui nous aideront à avoir ce dont nous avons besoin et ce qui doit se réaliser.

# B O I S F O S - S I L I S É

**Le bois fossilisé ou silicifié stabilise, est efficace pour les nerfs, la prise de poids excessive, la croissance, et en cas de surmenage. Il apporte volonté, calme, mémoire, attention, lucidité, ancrage et bonheur.**

Il nettoie également les mémoires émotionnelles. et physiques qui ne nous appartiennent pas, dites mémoires karmiques. Placez-le sous votre oreiller la nuit pour régler vos blessures karmiques.

# CALCÉ- DOINE



**La calcédoine redonne courage, renforce les sentiments de solidarité, de bienveillance et de générosité. Elle apporte douceur, et apaise les chagrins.**

Elle empêche les blocages psychologiques, porte chance, amène une tranquillité de vie en rétablissant les énergies de l'esprit et du corps. Elle facilite l'élocution, atténue les enrouements et protège des empoisonnements.

# C É R A - M I Q U E B L A N Ç H E

**Les perles de céramique blanche  
sont, à la base, de toutes celles  
que nous utilisons, les plus  
neutres énergétiquement.**

En les sélectionnant et en les ma-  
nipulant pour réaliser une création,  
nous les chargeons de notre plus  
belle énergie pour vous apporter  
le meilleur. De la lumière en barre,  
spécialement pour vous.



# CHAROÏTE



**La charoïte aide à accepter le présent comme étant parfait, intègre les défauts et facilite l'acceptation d'autrui.**

Confère vigueur et spontanéité, diminue le stress et l'inquiétude. Elle aide à lutter contre toutes les obsessions, elle lutte notamment contre les peurs profondément enfouies. La charoïte favorise l'esprit analytique, elle augmente l'intuition et la sagesse, la nuit elle augmente la profondeur des rêves.

# CHRY - SOCOLLE

**La chrysocolle est une pierre apaisante et de méditation.**

Elle favorise les liens amoureux, intensifie la capacité d'aimer, clarifie les idées et les pensées, renforce l'amitié, la confiance en soi et favorise un meilleur équilibre intérieur en éliminant les peurs et en absorbant les émotions négatives. Elle apaise les tensions nerveuses, calme les nerfs, supprime les crampes abdominales, abaisse la tension, aide en cas d'arthrite et de maladies osseuses.

# CHRYSO- PRASE

**La chrysoprase est la pierre libératrice, elle empêche l'hyper-mentalisation, vous aide à explorer de nouvelles dimensions de vous-même et vous accompagne lors de grands changements de vie en vous permettant de prendre plaisir à explorer de nouvelles pistes.**

Grâce à son pouvoir relaxant elle encourage la détente et la créativité. Elle équilibre les hormones (problèmes de fertilité), le système digestif et détoxifie.

# CITRINE

**La citrine est la pierre de succès et d'abondance. Elle apporte prospérité, protège des influences négatives, permet de surmonter le manque d'entrain en apportant joie et bonne humeur.**

20

Elle contribue à améliorer la digestion grâce à la production d'enzymes, elle tonifie le corps et aide à la convalescence. Elle stimule l'intelligence et la mémoire, aide en cas de fatigue morale, de travaux intellectuels intenses, d'angoisses, et d'une peur d'affronter le quotidien.

# C O R - N A L I N E



**La cornaline est la pierre de la procréation. Elle est utile en cas de soucis de fertilité ou de troubles sexuels.**

Elle favorise un bon accouchement, apporte motivation et dynamisme, dissipe l'apathie, donne du courage, et calme les colères. Elle chasse timidité, peur et tristesse en donnant le sens des responsabilités.

# CRISTAL DE ROCHE

**Le cristal de roche est efficace  
dans tous les domaines.**

Il supprime les blocages énergétiques et émotionnels, favorise la mémoire, l'imagination, l'intuition et la voyance. Il est un amplificateur énergétique car à proximité de n'importe quelle pierre, il augmente ses bienfaits.



# CRISTAL DE ROCHE À INCLUSIONS DE TOURMALINE

20

**Le cristal de roche aux inclusions de tourmaline est une pierre de protection.**

Il protège des ondes électromagnétiques, piège les énergies négatives venant de soi ou de l'entourage, apporte confiance en soi, convient aux personnes stressées, et renforce notre bouclier énergétique. En tant que cristal de roche, il est également un amplificateur énergétique des pierres auprès desquelles il est placé.

# É M E - R A U D E

**L'émeraude est la pierre de la sagesse, de l'espérance et du renouveau en apportant harmonie, gentillesse, volonté, et sérénité.**

50

Elle aide à la conciliation en cas d'environnement chaotique, permet de démasquer les faux amis, ouvre aux forces de la lumière et développe les dons de voyance. Elle renforce et stimule le système immunitaire, le système digestif, soutient le pancréas, les reins, le foie, aide en cas de maladies infectieuses et d'une baisse des défenses naturelles.

# FLUORITE

27

**La fluorite ou fluorine apporte douceur, tendresse, amour, calme, tranquillité, compassion, aide à la concentration, et à la structuration de l'esprit.**



Elle protège la dentition, régule le système digestif et le système cardio-vasculaire. Elle élimine les toxines, est un soutien aux traitements anti-infectieux, et aux allergiques aux pollens. Elle apporte un équilibre entre le spirituel et le physique, entre le ciel et la terre, entre le rêve et la réalité, grâce à son pouvoir stabilisateur de l'aura.

# GRENAT

**Le grenat est la pierre du courage,  
qui aide à combattre nos indécisions  
et nos craintes.**



C'est une pierre d'engagement qui écarte les idées inutiles et recentre l'esprit pour nous aider à dépasser les difficultés de la vie. Il convient aux personnes douces et calmes. Il diminue les troubles du coeur et la tension artérielle, et combat les infections microbiennes.

# HÉMATITE

3  
1

**L'hématite est une pierre de principe mâle (Yang), elle ré-harmonise les équilibres trop dominés par le Yin.**

C'est une pierre qui agit sur le sang en l'assainissant, en favorisant la cicatrisation et en régulant le flux des menstruations. Elle a un effet défatiguant, déstressant et désintoxifiant, apaise, détend, purifie, favorise le sommeil, et développe la capacité d'écoute.

# HOWLITE

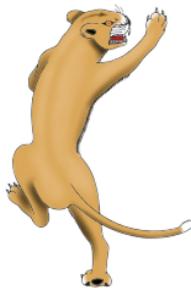
**La howlite rééquilibre les personnes hypersensibles, émotives et/ou négatives, en leur apportant douceur et amour.**

Elle facilite la compréhension de soi-même avec discernement et vigilance. Elle rend autonome et favorise le contrôle conscient de ses actes, dénoue et harmonise les énergies négatives. Elle équilibre le corps, agit sur le foie et la digestion. Elle renforce le sens de l'équilibre, la mémoire et est efficace pour la perte de poids.

# J A D E



**La jade est une pierre d'équilibre. Elle apporte honnêteté, tempérance et permet d'entretenir une relation saine et bienveillante avec soi-même, et avec les autres.**



Elle encourage à se connaître davantage et devenir plus authentique. Elle aide donc à trouver la paix intérieure et un esprit positif en libérant l'esprit des ruminations mentales. Utile en cas de migraines et de problèmes urinaires.

# JASPE DAL- MATIEN

**La jaspe dalmatien est une pierre douce et apaisante qui redonne confiance en soi.**

Idéale pour les personnes anxieuses et soumises au stress, elle éloigne les énergies négatives et attire le positif. Elle permet d'équilibrer en douceur le système hormonal. Elle est efficace pour traiter l'acné juvénile ou d'adulte et calme les pulsions sexuelles.

# JASPE PI- CASSO

**La jaspé picasso est une pierre d'initiative et de courage, aiguise les sens et encourage à l'action pour atteindre ses buts.**

Pierre d'authenticité et de sincérité, elle aide à rester fidèle à soi-même. Elle puise son énergie dans la terre-mère pour revitaliser les centres énergétiques corporels. Elle stimule le système immunitaire et la circulation sanguine, est utile en cas de menstruations douloureuses, de problèmes cutanés, gastriques et articulaires.

# J A S P E R O U G E

**La jaspe rouge est une pierre d'an-  
crage et de dynamisme.**

Elle aide à surmonter la peur de l'inconnu, apporte l'admiration des autres, vivifie l'esprit, favorise l'action et l'expression de soi, en rassurant sur ses capacités personnelles. Elle stimule et régule le système hormonal, apaise les saignements, favorise la cicatrisation, et régule les fonctions du foie.

02

# KUNZITE

**La kunzite est la pierre de la douceur, du sommeil, et de la détente.**

Elle aide à ouvrir son esprit et à comprendre le monde, apaise nos nuits en cas de cauchemars en nous procurant de doux rêves, stimule notre coeur et notre esprit, rééquilibre notre énergie et nos émotions, calme les angoisses et les peurs en nous aidant à nous ouvrir aux autres. Elle dissout les blocages énergétiques et calme la dépression. Elle est également utile dans les cas de schizophrénie.

# LABRADORITE

**La labradorite est la pierre  
des médiums.**

Elle repose lors de grandes fatigues physiques, absorbe les énergies négatives telle une éponge pour protéger son utilisateur, colmate les fuites énergétiques et protège tel un bouclier. Elle amplifie le don de plaire aux autres, favorise l'éclairage intérieur et la connaissance universelle.

02



# LAPIS-LAZULI

20

**Le lapis-lazuli convient aux personnes nerveuses. Il offre une certaine facilité à communiquer ses émotions et ses sentiments.**

La communication orale est donc favorisée. Il aide à un sommeil régénérateur, guérit les maladies de peau, accélère la pousse des ongles et des cheveux, et combat la dépression. Il révèle nos carences, apporte purification du corps et de l'esprit en stabilisant et en élevant l'âme.

# L É P I - D O L I T E

**La lépidolite dissipe la négativité,  
atténue le stress, la dépression, et  
convient aux personnes souffrant  
de pensées obsessionnelles.**

Elle élimine la pollution électromagnétique, aide à combattre l'insomnie, les crises d'épilepsie, les troubles du nerf sciatique, et la maladie d'Alzheimer. Pierre douce et sympathique, elle aide notamment les enfants la nuit lors de périodes de cauchemars.

# M A L A - C H I T E



**La malachite est la pierre qui transforme les énergies négatives, qu'elles soient d'ordre émotionnel ou physique en énergie positive.**

Elle rééquilibre l'ensemble de l'organisme en absorbant les énergies négatives qui provoquent des douleurs. Elle est utile en cas de douleurs physiques en tout genre (maux de tête, de dos, arthrose, arthrite, règles douloureuses...). Elle favorise la capacité de persuasion et permet de libérer les émotions retenues.

# M O R - G A N I T E

**La morganite est la pierre de l'amour et l'amitié. Elle permet d'attirer et de renforcer les doux sentiments, pour créer d'agréables connexions ou pour entretenir de belles relations.**

Adaptée aux personnes ayant des caractères très forts ou très durs, elle diminue les ressentiments et permet de moins céder à la colère. Elle apporte sécurité affective, tolérance tout en créant un environnement plus rassurant. Elle aide à gérer les situations compliquées en gardant confiance en soi. Aide à renouer avec sa part d'énergie féminine, et sa sexualité.

# N A C R E



**La nacre apaise les angoisses, les colères, les tensions, les sautes d'humeur et tous les états émotionnels excessifs.**



Elle libère des peurs et des angoisses qui affectent la vie quotidienne, contribue à lutter contre un état d'esprit négatif. Elle favorise des prises de position plus mesurées et une expression plus posée. Elle aide à focaliser l'esprit et à accéder à la sagesse et à une meilleure maîtrise de soi. C'est une pierre d'intuition et d'ouverture d'esprit : elle stimule l'imagination et la créativité.

# O B S I - D I E N N E

**L'obsidienne est une pierre de protection. Elle attire les entités et les énergies négatives et les absorbe.**

Elle aide en cas de dépression nerveuse, d'hystérie, et d'épilepsie. Elle calme les peurs, permet une grande introspection grâce à l'exploration des zones sombres de notre esprit. Elle est un lien solide avec la terre, apporte connaissance de la vérité, élargit le champ de la conscience et favorise l'équilibre entre le féminin et le masculin.

# OE I L D E T I G R E

25

**L'oeil de tigre réfléchit les énergies négatives vers son émetteur, il protège du "mauvais oeil".**

Il apporte le sens de l'amitié, indépendance d'esprit, liberté de pensée, force de caractère, confiance en soi et il protège des mauvais sorts. Il assure le bon fonctionnement du système digestif, évite les problèmes d'estomac, apporte souplesse, renforce les réflexes, et assure une bonne acuité visuelle et vision nocturne.

# O N Y X

**L'onix sert à chasser la négativité.  
Il donne le sens des responsabi-  
tés, et aide à la prise de décisions.**

Il est utile en cas de troubles auditifs,  
de maux de gorge, et de nervosité.  
Il apporte ancrage et connaissance  
universelle. Porté la nuit, il est sus-  
ceptible de provoquer des cauche-  
mars.

# O P A L E

19

**L'opale est porteuse d'espoir et est symbole de pureté. Elle accroît la clairvoyance, rend plus facile la méditation et la réflexion, et améliore l'intuition.**



Elle calme et apaise, favorise l'amour et la tendresse, améliore la vie sentimentale, ouvre l'esprit à la vie spirituelle et redonne de la vitalité aux personnes fatiguées.

# PÉRIDOT

**Le péridot est une pierre du renouveau. Il protège et sauvegarde les équilibres menacés par les influences extérieures.**

Il est défatiguant, facilite la digestion, dynamise les défenses naturelles, est utile en cas de problèmes de peau (acné et eczéma), ré-harmonise, et apaise la jalousie. Il est conseillé de le porter sans autres pierres.

# P I E R R E D E L A V E

16

**La pierre de lave rend joyeux et spontané.**

Elle aide chacun à se séparer de son passé et de ses difficultés pour repartir sur de meilleures bases et ainsi mieux affronter l'avenir. C'est une pierre de reconstruction qui agit sur l'inconscient.

# PIERRE DE LUNE

**La pierre de lune est la pierre de  
l'énergie féminine.**



Elle apporte bonheur conjugal, candeur, douceur et tolérance, favorise les rêves prémonitoires, amplifie l'intuition et protège des énergies négatives. Elle permet de prendre confiance afin d'exprimer plus clairement ses ressentis et émotions.

Elle régule les cycles, les sécrétions

# PIERRE DE SOLEIL



**La pierre de soleil est une pierre chaude et joyeuse.**

Elle apporte vitalité, charisme, optimisme et est désinhibante. Elle est un anti-dépresseur qui active les paresseux, apporte une énergie sexuelle revigorante, purifie le sang, et est un amplificateur télépathique.

# P Y R I T E

**La pyrite est une pierre concrète  
et constructive, elle est la pierre  
des bâtisseurs.**

**26**

Elle stimule la mémoire et les facultés intellectuelles, et permet une élévation spirituelle plus rapide. Elle apporte un rayonnement intérieur plus important, une sérénité et davantage de pureté à l'âme. Elle permet également la résorption des brûlures et est recommandée lors de carences en fer.

# Q U A R T Z F U M É



**Le quartz fumé protège des rayonnements et diminue les dommages causés par la chimiothérapie.**

Il atténue la douleur des maux de tête, est un antidote contre le stress, aide à supporter les moments difficiles avec fermeté, soulage des cauchemars, chasse les idées noires, compense les tendances à la morosité, et à la dépression. Il nous apporte une meilleure conscience de la vie qui nous entoure en nous aidant à nous enraciner.

# Q U A R T Z R O S E

**Le quartz rose est une pierre de confiance en soi et un symbole de l'amour que nous devons nous porter.**

10

Il calme les enfants hyperactifs ou turbulents, apporte la paix intérieure, guérit les blessures affectives les plus profondes, est sécurisante pour notre enfant intérieur, favorise l'acceptation de soi. Il fait baisser la tension, soutient tout le système de circulation sanguine, et permet la résorption rapide des ecchymoses.



# R H O D O - CHROSITE

10

**La rhodochrosite est la pierre de l'amour et de la compassion.**

Pierre anti-stress, elle régule l'émotivité en attendant la colère, recentre les digressions de l'esprit, ramène à l'enfance en apaisant les chagrins et en magnifiant les moments heureux. Elle diminue les troubles du sommeil et est bénéfique au système digestif.

# R H O - D O N I T E

**La rhodonite est une grande alliée sur la plan émotionnel. Grâce à sa fonction apaisante, elle permet d'éliminer toutes sortes d'angoisses.**

Pour affronter avec sérénité les changements et les aléas de la vie, elle apporte courage, endurance, et permet de gérer les excès de stress. Elle permet d'améliorer les relations, de renforcer la confiance et d'apporter la paix en apportant tendresse et douceur. La rhodonite favorise le pardon et aide à libérer les rancunes et les colères liées au passé. Elle est idéal pour ceux soumis au stress et à ses conséquences physiques (tensions musculaires, réactions cutanées, problèmes digestifs).

# R U B I S

**Le rubis redonne joie de vivre et enthousiasme, développe la confiance en soi et la persévérance, régule l'hyperactivité, stimule la créativité.**

Il préserve de la jalousie et favorise la sagesse, renforce la volonté, le courage, éloigne les cauchemars et favorise les rêves positifs. Sur le plan physique, il redonne tonus et vitalité, favorise la longévité, soulage les tensions et les crampes et les règles douloureuses.

# RUBIS-SUR - ZOÏSITE

**Le rubis sur zoïsite apporte le courage nécessaire pour démarrer une nouvelle vie. C'est une pierre d'ancrage qui amplifie le don de soi, permet de s'ouvrir aux autres et aide à s'imposer.**

Elle favorise les capacités spirituelles en ouvrant le canal de nos intuitions et en développant nos dons psychiques. Elle tonifie la rate, améliore l'activité sexuelle et la fertilité, est utile en cas de diabète et de troubles respiratoires.

# R U D R A - K S H A S



**Les rudrakshas sont des graines d'un arbre sacré en Inde. Les mālās traditionnelles hindous en sont composés.**

Cette graine apaise l'esprit, aide à diminuer le stress et développe l'intuition. En connexion avec la nature, les rudrakshas apportent un puissant rayonnement et renforcent notre propre champ énergétique, en apportant sérénité et force intérieure.

# S A P H I R

**Le saphir favorisant l'inspiration, l'élévation spirituelle et la méditation. Il calme l'activité mentale et la colère, encourageant le dynamisme et apaisant les craintes.**

Il stimule la créativité et la concentration, apaise les états de tristesse en redonnant la joie de vivre. Il permet de développer confiance en soi, courage et persévérance. Il régule l'hyperactivité et favorise le sommeil. Il soulage les maux de tête et apaise les douleurs articulaires et les nerfs, tout en stimulant la vitalité du corps.

# SÉRAPHINITE

**La séraphinite est la pierre du lâcher-prise. Elle facilite la connexion avec le monde des anges, et aligne le corps sur l'énergie de la lumière.**

Son énergie est à la fois équilibrante et énergisante, elle accompagne la méditation et aide à développer compassion, tendresse et amour inconditionnel, à nous défaire de toutes dépendances en dissipant les vieilles émotions. Elle est efficace pour la régénération cellulaire, soutient énergétiquement le cœur et les poumons, fortifie le sang, soulage les tensions musculaires et aide à perdre du poids.

# S O D A - L I T E

**La sodalite est idéale pour les hypersensibles et permet une meilleure ouverture d'esprit au Monde.**

29

Elle élimine les problèmes de sommeil, est utile pour les hypersensibles de la climatisation et des champs électromagnétiques. Elle atténue les carences en calcium, équilibre le métabolisme, purifie le système lymphatique et active le système immunitaire. Elle soigne la gorge, les cordes vocales, et le larynx. Elle suscite l'harmonie, la solidarité, et rend humble.

# SPINELLE



**La pierre de spinelle noir possède un taux vibratoire très haut. Pierre de protection puissante, elle préserve de toutes les attaques négatives possibles.**

Elle aide à rester dans l'instant présent et à ignorer et gérer les divagations de l'esprit. Elle représente l'effort méditatif et l'introspection. Elle aide à finaliser les projets en apportant une concentration imperturbable. Elle est parfaite contre nos plus gros défauts et est un révélateur de soi-même en annihilant tout sentiment d'abattement et de tristesse, de chagrin et d'agitation.

# TANZANITE

**La tanzanite est associée à la créativité et à l'imagination. Elle accroît la curiosité intellectuelle, la créativité artistique.**

Stimulant les perceptions extrasensorielles et les qualités intuitives, elle facilite la recherche spirituelle et la méditation, en agissant avec tact et douceur pour accompagner sur le chemin de la sagesse. Synonyme de renouveau, elle encourage à se dépasser et à aller de l'avant, et participe à la régénération de l'organisme.

# TOPAZE



**La topaze apporte gaieté et bonne humeur. Aucune ombre, aucune restriction, elle incarne la joie de vivre. Tonifie l'état général.**

Combat les états dépressifs et l'anorexie, redonne de l'optimisme, aide la prise de décisions. développe l'intuition. favorise la franchise et l'honnêteté, lève les craintes et les doutes et aide à contrôler ses émotions. Elle calme la nervosité, soulage les maux de tête dus au stress et favorise un sommeil réparateur.

# T O U R - M A L I N E

**La tourmaline est une pierre de protection contre les forces négatives et une pierre d'enracinement.**

**21**

Elle protège contre les ondes électromagnétiques, et les radiations. Elle accroît la vitalité physique, protège des maladies handicapantes en fortifiant le système immunitaire, traite la dyslexie et l'arthrite. Elle protège contre l'attaque psychique, les charmes, les malédictions et les énergies négatives de toutes sortes, Elle favorise le contrôle de soi, discipline et stabilise.

# TOURMA- LINE ROSE



**La tourmaline rose est la pierre de guérison émotionnelle et d'amour inconditionnel, elle permet de soulager les blessures, notamment celles de l'enfance, et permet la destruction d'anciens schémas destructeurs.**

Elle accompagne en cas d'émotions excessives en aidant à en comprendre les causes. Aide à développer notre compassion envers soi-même et recrée un sentiment de paix et de sécurité. Élève les consciences, et calme le mental en purifiant le corps émotionnel. Efficace contre les troubles du sommeil.

# T O U R - M A L I N E V E R T E

**La tourmaline verte travaille sur le plan physique. Elle attire la chance, le succès, l'abondance et la prospérité.**

Elle inspire la créativité et peut être utilisée pour projeter, créer et manifester ses objectifs. Aide à surmonter les problèmes émotionnels associés à une figure masculine. Super activateur du chakra du coeur, et offre une protection pendant le travail rituel. Aide en cas de mal des transports, apporte endurance et énergie.

# TURQUOISE

**La turquoise est une pierre positive. Elle apporte fortune, puissance créative, virtuosité, éloquence, force et courage. Elle protège des pensées négatives, et du mauvais œil.**

Elle permet la purification des fluides corporels et profite aux muqueuses. Elle aide le système immunitaire en cas d'infection, d'intoxication ou d'empoisonnement. Elle est utile en cas d'arthrose, de sciatique, de bégaiement, de mal des transports, et de problèmes de sommeil.