



CAROLINE HANNY

Caroline vit et travaille à Saint-Raphaël. Artiste depuis plus de 20 ans, elle explore également diverses facettes de l'environnement du bien-être, de l'énergétique et de la spiritualité. Elle apporte ainsi de la lumière sur les origines des problèmes/ blocages que rencontrent les gens, au travers de séance de lecture d'âme (lecture de mémoires akashiques) et offre des solutions via la pratique des onctions sacrées avec les huiles essentielles doTERRA et, si besoin, avec la libération de mémoires karmiques, ou autres soins quantiques et chamaniques. Elle pratique à distance et reçoit aussi à mon cabinet.

www.carolinessence.com

<https://www.facebook.com/caroline.hanny.963/>

Son étymologie latine, lavanda, signifie « qui sert à laver ». On appelait d'ailleurs les « lavandières », les femmes qui battaient autrefois le linge près des lavoirs et des rivières. Dans l'Antiquité, la lavande servait déjà à parfumer, laver et purifier. Encore aujourd'hui, les sachets de lavande fine glissés dans le linge permettent d'éloigner les insectes, notamment les mites.

La lavande vraie a de très nombreuses vertus tant recommandée en indications thérapeutiques traditionnelles que pour ses propriétés énergétiques.

La lavande a des vertus anti-inflammatoires, antalgiques, sédatives et antispasmodiques.

Ainsi la lavande est souvent connue pour ses propriétés apaisantes, notamment pour soulager les infections de la peau, les démangeaisons, les brûlures, coups de soleil, la lavande est cicatrisante, antiseptique et régénérante et relaxantes.

Elle est aussi réputée pour ses effets relaxants, indiquée pour les troubles du sommeil.

Sur le plan énergétique, la lavande apporte harmonie et équilibre, assagit les émotions, la nervosité, l'anxiété, aussi elle nettoie et purifie et ramène la clarté, pour un meilleur discernement. Elle renforce la confiance en soi

C'est une huile essentielle féminine à part entière, qui nous relie à notre féminin sacré.

Je l'utilise dans chacun de mes méditations de Pleine et Nouvelle Lune, d'autant plus que ces périodes lunaires sont souvent remuantes au niveau des émotions, elles incitent à lâcher ce qui a besoin de l'être, en ce sens l'huile essentielle de la lavande apporte un

réconfort avec une enveloppe maternante, en effet la lavande symbolise la mère divine, de la Terre-mère.

L'huile essentielle de la lavande vient questionner notre place de femme, au sein du couple, de la société, et nous invite à prendre notre place, et rétablir un équilibre entre le yin et le yang. Je l'utilise aussi lors de soins quantiques dédiés à la libération des charges et mémoires transmises par la lignée maternelle.

La lavande aussi favorise l'intuition, la fameuse intuition féminine, grâce au lâcher-prise par rapport au mental. La finesse de cette intuition qu'elle offre permet de prendre des décisions avec une conscience plus spirituelle.

Pour celles qui se sentent connectées aux mémoires de sorcières, l'huile essentielle de la lavande est parfaite pour guérir ces mémoires, puisqu'elle apaise les brûlures.



Le rituel qui m'a le plus transformé, c'est **la pratique quotidienne d'une méditation d'ancrage et de centrage.**

Il s'agit par cette pratique de me relier aux énergies de la Terre-Mère, ainsi qu'à ma Source, pour être connectée à mon âme.

Cet ancrage-centrage m'a permis d'être plus présente, d'habiter enfin mon corps, parce que depuis toute petite, j'étais souvent dans les airs, toujours ailleurs, absolument pas dans le ici et maintenant, je ne faisais jamais les choses en pleine conscience. Cette pratique a eu aussi pour effet de ressentir l'amour inconditionnel qui est en moi et autour de moi. Dès que je m'ancre et me centre, je ressens de la paix, mon état de conscience se modifie, mes ondes cérébrales changent d'état, je ressens un bien-être absolu. Après je me sens bien stable, équilibrée, je ressens véritablement de l'amour, de la paix voire de la joie, et je suis prête à être bien concentrée pour une bonne partie de la journée.

Voici comment procéder :

- se détendre en prenant trois grandes inspirations-expirations
- mettre son attention dans le **chakra du cœur**, juste observer
- si vous êtes assises, mettez votre conscience sur votre assise, ressentez le contact de votre corps avec votre chaise
- puis mettez votre attention dans vos pieds, **bien ressentir le contact de vos pieds avec le sol**
- visualisez et ressentez des racines qui sortent de votre sacrum et de vos pieds, ces racines vont s'enfoncer dans la terre, de plus en plus profondément, tout en se déployant de solides racines
- puis vous apercevez une bulle de lumière, ou boule de feu, c'est le centre de la Terre, **vos racines vont aller s'enrouler autour de cette boule de lumière**, et bien s'y accrocher.

- alors en inspirant vous faites remonter par vos racines jusqu'au chakra du cœur l'énergie d'amour de la Terre-mère, puis en expirant vous renvoyez du chakra du cœur au centre de la Terre l'énergie, et vous poursuivez quelques **va et vient de transfert d'énergie**
- maintenant vous visualisez une boule de lumière très haut dans le ciel, c'est votre Source, qui vous relie à votre âme.
- en une inspiration vous **faites descendre un faisceau de lumière qui travers tous vos chakras (ou votre corps) et en une expiration vous renvoyez ce faisceau de lumière jusqu'à votre source dans le ciel** et vous poursuivez quelques va et vient
- pour finir, vous pouvez faire passer de la lumière de votre Source jusqu'au centre de la terre-mère
- et enfin mettez votre attention dans votre chakra du cœur, vous ressentirez beaucoup d'amour et une grande paix, si vous visualisez de la lumière vous pouvez aussi la diffuser dans toutes vos cellules puis toute votre aura.

Vous pouvez retrouver cette méditation ici : <https://www.youtube.com/watch?v=7SOmjWezdgY&t=13s>

