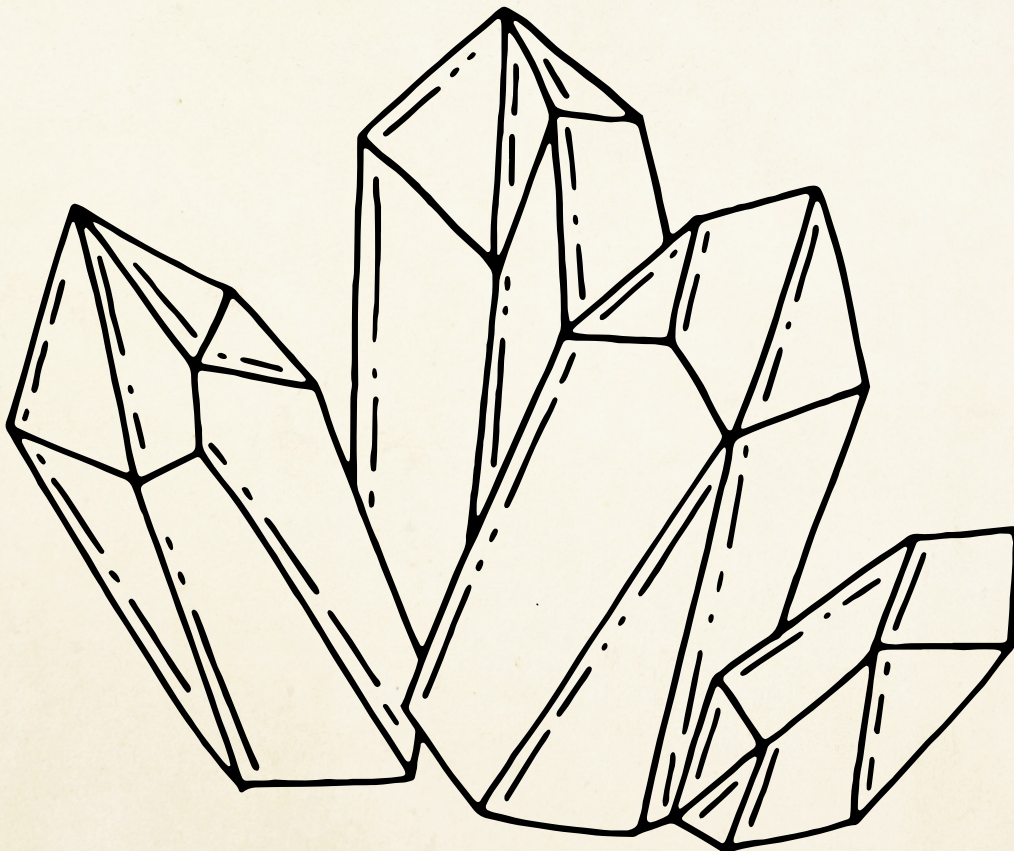


Mon petit guide litho

Pour une utilisation simple et
accessible à tous des pierres dans
le quotidien



Comment utiliser les pierres

-**Dans le quotidien:** les pierres peuvent se porter sur soi, dans la poche ou en bijou (Un contact direct avec la peau est souvent très justement conseillé, attention toutefois aux pierres qui comportent des éléments toxiques dans leur composition).

-**Séance de soin, relaxation, méditation:** les pierres peuvent être posées à des endroits précis du corps lors d'une relaxation ou d'une méditation.

-**La nuit:** pour bénéficier des bienfaits de la lithothérapie pendant le sommeil, tu peux placer tes pierres sous l'oreiller ou sous le drap.

-**Harmoniser les énergies de ton lieu de vie:** les pierres plus grandes peuvent être placées dans des endroits de la maison choisis avec soin.

Il est préférable que ton intention soit claire et consciente. Pense aussi à remercier tes pierres à chaque utilisation.

Les enfants savent très bien choisir les pierres qui leur correspondent, à part pour les minéraux comportant des éléments toxiques qui sont à éviter, laisse-les choisir pas eux-même.

Purification des pierres

Les pierres se chargent des énergies qui les entourent. Pour bénéficier pleinement de leurs vertus il est conseillé de les purifier régulièrement (la fréquence varie en fonction des pierres et de leur utilisation). Il existe de nombreuses méthodes de purification: placer ses pierres sous l'eau courante, l'intention, la prière, le vent, le soleil, la lune, les ondes de forme, le son... **Tu trouveras plus d'informations sur le sujet sur notre article de blog "[comment purifier les pierres semi-précieuses](#)"**

Précautions et contre-indications

La lithothérapie ne doit jamais remplacer un suivi médical et/ou un traitement approprié en cas de maladie ou de pathologie.

Avant d'utiliser une pierre, renseigne-toi sur ses éventuelles contre-indications d'utilisation.

Ne laisse pas de petites pierres à proximité de jeunes enfants susceptibles de les avaler.

Ne fais pas d'élixir à ingérer ou à mettre sur la peau sans avoir de solides connaissances sur le sujet et choisi avec soin celles que tu utilises dans ta carafe d'eau, certains minéraux sont toxiques.

En savoir plus sur les vertus et utilisations des pierres

Tu trouveras sous l'onglet "**vertus et propriétés des pierres**" de notre site internet des explications détaillées, des conseils d'utilisation et de purification sur plus de 200 pierres différentes triées de A à Z.



Ce petit guide a été créé par nos soins, il est le résultat de nos recherches, expériences et témoignages reçus sur le sujet. Il n'est pas exhaustif et chacun-e possède des sensibilités différentes. Nous te conseillons de te laisser guider par tes ressentis et d'expérimenter par toi-même. Nous te souhaitons de belles découvertes.

Aurore et Bertrand



Protection

Aegirine, Anthophyllite, Charoïte, Chiasolite, Gabbro, Galaxite, Hypersthène, Jais, Labradorite, Larvikite, Mica (Lépidolite, Fuchsite, Muscovite, Biotite), Moldavite, Néphrite, Nuumite, Obsidienne, Oeil de tigre, Oeil de fer, Péridot, Porphyre, Psilomélane, Quartz tourmaline, Séraphinite, Serpentine, Shungite, Spinelle, Staurolite, Stibine, Tourmaline noire, Turquoise, Zoïzite



Anti-stress, aider au sommeil, apaiser les angoisses

Aigue-marine, Améthyste, Amazonite, Angélite, Auralite, Aventurine verte et bleue, Azurite, Calcédoine, Calcite bleue, Charoïte, Célestine, Fluorite lavande, Jadéite, Kunzite, Larimar, Lépidolite, Magnésite, Manganocalcite, Muscovite, Néphrite, Pierre de lune blanche, Phosphosidérite, Purpurite, Rhodochrosite, Rhodonite, Scolécite, Sélénite, Stilbite, Sugilite, Tourmaline violette



Concentration, structure, organiser ses pensées

Aragonite, Bismuth, Chalcopyrite, Cordiérite, Cristal de roche, Fluorite, Graphite, Jaspe K2, Lapis-lazuli, Pyrite, Rhyolite, Sphalérite, Tiffany stone



Pierres stimulantes en cas de fatigue, perte de motivation

Ancestralite, Bronzite, Citrine, Eudyalite, Grenat pyrope, Hématite, Héliotrope, Lizardite, Œil de fer, oeil de taureau, Opale de feu, Pierre du soleil, Quartz rutile, Rhyolite, Thulite



Nouveau départ, invitation au changement

Chrysotile, Diopase, Diopside, Grenat grossulaire, Eudyalite, Lizardite, Opale verte, Septaria, Smithsonite, Thulite, Vésuvianite, Variscite, Zoizite



Menstruations, Grossesse, enfantement, post-partum

Agate mousse, Ancéstralite, Chrysoprase, Chrysocolle, Calcédoine (pour l'allaitement: favorise la lactation), Cornaline, Grenat pyrope, almandin et hessonite, Hématite, Héliotrope, Jaspe rouge, Manganocalcite (en cas d'hypersensibilité, de baby-blues), Pierre de lune



Booster le système immunitaire

Ambre, Apatite, Azurite malachite, Chrysocolle, Cristal de roche, Citrine, Cuivre natif, Eudialyte, Epidote, Émeraude, Héliotrope, Malachite, Turquoise, Variscite



Détox

Citrine, Chrysoprase, Épidote, Hypersthène, Jaspe jaune, Lizardite, Magnésite, Néphrite, Prehnite, Quartz fumé, Quartz morion, Variscite



Anti-douleur, anti-inflammatoire

Ambre, Chrysocolle, Jaspe bumblebee, Magnétite, Malachite, Soufre, Turquoise

Les 7 Chakras principaux

Nos Chakras sont des centres énergétiques situés à différents endroits du corps, leur bon fonctionnement garanti une circulation optimale des énergies entre nos différents corps physique et subtils et joue un rôle majeur sur notre bien-être et notre équilibre physique, émotionnel et spirituel.

Comme toutes les thérapies dites "holistiques", la lithothérapie considère l'Être dans sa globalité et peut être d'un grand soutien autant sur le plan énergétique que physique.

7 - Coronal

6 - 3ème œil

5 - Gorge

4 - Coeur

3 - Plexus solaire

2 - Sacré

1 - Racine



Je comprends

Je Perçois

Je m'exprime

Je Ressens

Je Rayonne

Je Crée

Je Suis

Ma relaxation litho

Prendre soin de soi à l'aide des pierres

Pour apaiser les tensions, évacuer le stress, permettre une meilleure circulation des énergies ou tout simplement pour un moment de détente et de soin de soi, voici une relaxation simple à faire en compagnie des pierres:

Assure-toi d'avoir 15-20min où tu ne seras pas dérangé-e. Choisi 7 pierres correspondant aux 7 chakras principaux. Installe-toi, allongé-e confortablement sur le dos et places tes pierres sur tes chakras. Tu peux exprimer une intention si tu le souhaites. Respire profondément et laisse ton corps se détendre. Si des pensées surviennent, ne t'y accroche pas, laisse-les partir. Tu peux accompagner ta relaxation d'une méditation guidée audio ou d'une musique. Sois simplement présent-e, à l'écoute de tes ressentis. Une fois ta relaxation terminée, remercie tes pierres pour le voyage.

Les pierres par chakra

1er Chakra

Ancrage, incarnation

Agate mousse, Ammonite, Ancestralite, Aragonite brune, Aventurine rouge, Bois fossilisé, Bronzite, Dravite, Grenat almandin ou pyrope, Jaspe rouge, Mookaïte, Rubis, Opale dendritique, Pierre de lune noire, Pierre des fées, Quartz fumé, Quartz morion, Sardonyx, Shiva lingam, Straumatolite, Tectite, Thulite et la majorité des pierres de protection

2ème Chakra

Libido, Fertilité, Créativité, libération des blocages au niveau du bassin

Ambre, Aventurine orange, Calcite orange, Cornaline, Corail rouge, Grenat hessonite, Mookaïte, Thulite, Opal de feu, Pierre de lune pêche, Pierre du soleil, Quartz hématoïde, Vanadinite

3ème Chakra

Confiance en soi, estime de soi, joie de vivre

Ambre, Amétrine, Astrophyllite, Aventurine orange, Barytine, Bronzite, Calcite jaune et orange, Chalcopyrite, Citrine, Cordiérite, Cornaline, Eudialyte, Grenat hessonite, Héliodore, Oeil de tigre, Pierre du soleil, Pyrite, Quartz rutilé, Rhyolite, Septaria, Smithsonite, Topaze impériale

4ème Chakra

Amour, réconfort, guérison de la zone du cœur

Agate mousse, Apatite verte, Chrysoprase, Covellite, Diopside, Dioptase, Émeraude, Fuchsite, Grenat grossulaire chrome, Kunzite, Malachite, Manganocalcite, Morganite, Opale rose et verte, Péridot, Pétalite, Pierre de lune pêche, Quartz rose, Rhodochrosite, Rhodonite, Rubis fuchsite, Séréphinite, Tourmaline rose, verte et melon d'eau, Unakite, Variscite, Zoizite

5ème Chakra

Communication, expression orale, harmonie au sein des relations

Aigue marine, Amazonite, Apatite, Calcédoine bleue, Calcite bleue, Chrysocolle, Chrysoprase, Cyanite, Dumortière, Fuchsite, Hémimorphite, Lapis-lazuli, Larimar, Quartz bleu, Shattuckite, Sodalite, Tanzanite, Topaze bleue, Tourmaline bleue (Indigolite), Turquoise, Unakite, Variscite

6 et 7ème Chakra

Intuition, Spiritualité

Améthyste, Auralite, Azurite, Cavensite, Chalcantite, Charoïte, Cordiérite, Cristal de roche, Diamant d'Herkimer, Elyat stone, Jaspe k2, Labradorite violette et dorée, Lapis-lazuli, Lépidoïte, Oeil de faucon, Pierre de lune blanche, Phosphosidérite, Purpurite, Rutilé, Sélénite, Sugilite, Shattukite, Tanzanite, Tiffany stone, Turquoise

Mes notes perso

Kûrma Worldart

Pierres, minéraux et bols chantants

Magasin

Rue Vy-du-mottié 19 2052
Fontainemelon (NE)

Contact

info@kurma.ch
Tel: +41 79 713 28 57

Boutique en ligne

kurma.ch

