

E-Book gratuit

UN GUIDE HOLISTIQUE POUR
FAIRE DE SON CHEZ-SOI UN
SANCTUAIRE



WWW.SOURCEVITAMINEE.COM

Nettoyer et Harmoniser sa maison avec conscience

Besoin de retrouver votre énergie, votre équilibre, votre clarté
intérieure ?

RETROUVEZ-NOUS :

www.sourcevitaminee.com



A propos

Avec plus de 15 ans d'expérience dans l'entrepreneuriat, j'ai eu la chance de créer et diriger des projets qui me tenaient à cœur. J'ai d'abord fondé Bee Nature, une marque de soins cosmétiques naturels, puis Label Meunier, un projet mettant en lumière le savoir-faire autour des huiles végétales locales, et enfin l'Agence Vitaminée, une agence marketing dynamique.

Mon chemin m'a ensuite conduite vers une autre forme de contribution : celle de l'accompagnement au bien-être et à la reconnexion à soi et à l'environnement. J'ai enrichi mon parcours à travers des formations diverses et complémentaires :

- Radiesthésie auprès de Luc Vandendael et Marylin Seguin,
- Énergétique avec Luc Bodin,
- Naturopathie grâce à Carol Panne, Céline Ninane et Nele Dubois,
- EFT (Emotional Freedom Technique),
- Géobiologie selon la méthode de Alain de Luzan et Patrick Schroder.

Ce savoir, je le mets aujourd'hui au service de celles et ceux en quête d'équilibre et d'alignement.

Les pierres naturelles se sont révélées à moi comme de puissants soutiens énergétiques. Elles vibrent, elles soutiennent, elles protègent. Mais surtout, elles nous rappellent à notre propre fréquence.

Créer des bijoux en conscience est alors devenu une évidence. Chaque bijou est un talisman, un lien entre le visible et l'invisible, pensé pour accompagner au quotidien ceux et celles qui ressentent l'appel de la transformation intérieure.

Nettoyer son espace

NOUS OUBLIONS SOUVENT
QUE LES MURS, LES OBJETS
ET LES ESPACES ABSORBENT
NOS ÉMOTIONS, NOS
TENSIONS, NOS PASSAGES.
NETTOYER SON LIEU DE VIE,
C'EST PRENDRE SOIN DE SOI.



Notre lieu de vie est le reflet de notre énergie intérieure. Comme nous, il accumule des charges émotionnelles, des tensions et des influences extérieures. Il est donc essentiel de le purifier régulièrement, avec des gestes simples mais puissants.

La fumigation à la sauge blanche

La sauge blanche est utilisée depuis des siècles par les peuples amérindiens pour ses propriétés purificatrices. Elle nettoie les énergies stagnantes et ouvre les espaces.

Mode d'emploi :

- Allume un bâton de sauge.
- Laisse-le brûler quelques secondes, puis souffle doucement pour obtenir une fumée dense.
- Passe dans chaque pièce, en insistant sur les coins et les passages.
- Pendant le rituel, tu peux réciter une intention :

"Je purifie cet espace de toute énergie qui ne m'appartient pas. Que seule la lumière reste ici."

N'oublie pas d'ouvrir une fenêtre pour permettre aux énergies libérées de sortir, si cela te permet de le mieux le concevoir, mais ce n'est pas une obligation.



Bénir son lieu de vie

APRÈS LE NETTOYAGE, IL EST
IMPORTANT DE
RÉINSTALLER UNE ÉNERGIE
POSITIVE ET BIENVEILLANTE
DANS L'ESPACE.



Le Palo Santo

Le Palo Santo (bois sacré) est utilisé pour bénir et attirer des vibrations douces et lumineuses. Contrairement à la sauge qui nettoie, le Palo Santo invite les bonnes énergies.

Mode d'emploi :

- Allume le bâton de Palo Santo jusqu'à obtenir une fumée légère.
- Circule lentement dans les pièces, toujours avec une intention claire.
- Tu peux dire :

"Je bénis ce lieu. Qu'il soit rempli de paix, d'amour et de joie."



WWW.SOURCEVITAMINEE.COM



En plus de la sauge et du Palo Santo, tu peux aussi utiliser :

- Le bois de cèdre : ancre, protège et invite la sagesse.
- La résine d'oliban (encens) : purifie profondément et ouvre la conscience.
- Le benjoin : purifie les mémoires anciennes (pratique après un déménagement ou un conflit).

Astuce personnelle :

Crée un encens en poudre personnalisé avec de la sauge séchée, du romarin, du thym et des pétales de rose. Brûle-le sur un charbon ardent pour une fumigation plus subtile et florale.

Bénir son lieu de vie

APRÈS LE NETTOYAGE, IL EST
IMPORTANT DE
RÉINSTALLER UNE ÉNERGIE
POSITIVE ET BIENVEILLANTE
DANS L'ESPACE.



L'eau vibratoire

Prépare une eau de purification en mélangeant :

- Eau de source
- Sel de l'Himalaya ou sel de mer
- Quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande, citron, tea tree)
- Quelques cristaux (améthyste ou cristal de roche, à retirer avant utilisation)

Utilise-la pour nettoyer les poignées de portes, les encadrements de fenêtres, et les seuils (très importants pour l'énergie d'entrée).



Harmoniser son intérieur avec les pierres et les formes



Une fois l'espace nettoyé et béni, il est temps de l'harmoniser durablement pour soutenir ton bien-être et celui de tous les occupants

Utiliser les pierres naturelles

Les pierres diffusent une énergie subtile et stable. Voici quelques idées simples :

- Améthyste : calme et élève la vibration d'une pièce. Idéale pour les chambres ou les espaces de méditation.
- Quartz rose : apporte douceur et amour dans les pièces de vie.
- Tourmaline noire : protège des ondes électromagnétiques et des énergies lourdes. Parfaite près d'un ordinateur ou à l'entrée.

Dispose des pierres roulées dans des bols, sur des rebords de fenêtre, ou dans un coin dédié à la relaxation.



Harmoniser son intérieur avec les pierres et les formes

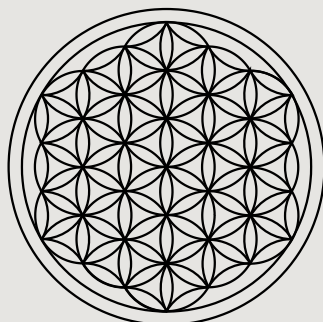


Pièce	Pierre conseillée	Effet
Entrée	Tourmaline noire	Protège, absorbe les énergies lourdes
Salon	Quartz rose, améthyste	Convivialité, sérénité
Cuisine	Citrine, aventurine verte	Joie, digestion, abondance
Chambre	Lépidolite, labradorite	Apaisement, rêves, protection
Bureau	Fluorite, pyrite	Clarté mentale, concentration

Astuce personnelle :

Placer un cristal de roche purifié au centre de la maison pour amplifier et diffuser l'harmonie globale.

Harmoniser son intérieur avec les pierres et les formes



Les ondes de forme

Certains objets émettent naturellement des ondes bénéfiques :

- Fleur de Vie, Cube de Métatron, spirales, pyramides en orgonite ou en pierre : ces formes géométriques sacrées favorisent l'équilibre énergétique.
- Place-les sur des meubles, au centre d'une pièce ou dans un espace de travail.

Harmoniser son intérieur avec les pierres et les formes



Les couleurs

Les couleurs influencent l'énergie d'un lieu :

- Bleu clair pour la sérénité,
- Vert pour l'équilibre,
- Jaune pour la joie et l'enthousiasme,
- Blanc pour la purification et la clarté.

Tu peux les intégrer par touches : coussins, tableaux, rideaux, fleurs,...



Harmoniser son intérieur avec les pierres et les formes



Créer des coins vibratoires

- Coin "feu" : bougie, lampe de sel, encens — pour dynamiser.
- Coin "eau" : fontaine, coquillages, miroir — pour la fluidité.
- Coin "terre" : pierres, bois, plantes — pour l'ancrage.
- Coin "air" : carillons, plumes, diffuseurs — pour l'inspiration.



L'ambiance au quotidien



Petits gestes qui changent tout

- Allumer une bougie le matin avec une intention pour la journée.
- Aérer 10 minutes minimum chaque jour pour renouveler l'énergie.
- Mettre de la musique douce ou des fréquences sacrées (528Hz, 432Hz...).
- Créer un autel ou un espace sacré, même minuscule, avec des objets symboliques.

Les plantes alliées

- Laurier : purifie l'air et repousse les énergies négatives.
- Basilic : attire la chance.
- Pothos : facile à entretenir, il absorbe les ondes et apporte de la douceur.
- Aloe Vera : soin, énergie lunaire, protection.

Rituel de la nouvelle lune



Rituel mensuel complet

1. Nettoyage physique (désencombrer, ranger, laver à fond)
2. Nettoyage énergétique (sauge ou autre fumigation)
3. Bénédiction (avec le Palo Santo ou une prière)
4. Réactivation de l'énergie (changement de place des pierres ou objets, activation sonore)
5. Gratitude : remercier la maison, les objets, les énergies





Pour conclure

Prendre soin de sa maison, c'est prendre soin de soi. Chaque geste, chaque objet, chaque intention déposée dans ton espace agit en miroir avec ton énergie intérieure.

Ce petit guide est une invitation à ritualiser l'habitat, à en faire un lieu vivant, vibrant, à ton image.

MERCI À VOUS DE FAIRE DE
VOTRE LIEU DE VIE UN ESPACE
VIVANT, CONSCIENT ET SACRÉ.



Pourquoi faire appel à Source Vitaminée ?

- Approche douce, intuitive et professionnelle
- Soins et lieux traités dans une vision holistique
- Respect, bienveillance & confidentialité

0473 48 34 26
sourcevitaminee@gmail.com