

# Jour 3

## Détox Plaisir

### Journal de la détox

Vous y êtes presque ! Bientôt vous serez pur à l'intérieur, comme une source de montagne ! J'espère que vous tenez le coup en choisissant les propositions Détox Plaisir à votre façon et de la meilleure manière pour votre vie. Voici quelques questions pour votre journal :

*Comment est-ce que je me sens dans mon corps maintenant ?*

*Comment je ressens mon ventre ?*

*Quel est l'état de ma peau ?*

*Comment est mon moral ?*

*Qu'est-ce qui veut être abandonné ?*

*Qu'est ce qui a pu lâcher ?*

*Qu'est-ce que je veux intégrer dans ma vie, après la cure ?*

*Qu'est-ce que j'aimerais accomplir d'ici la fin de la semaine ?*

*De quoi ai-je envie maintenant ?*

Bien sur, ce n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions. Essayez d'être doux avec vous même et le plus détendu possible pour le reste de la semaine. Laissez vous de plus en plus guider par votre voix intérieure. Sans pression.

Aujourd'hui, nous construisons une journée beauté pour votre corps physique et énergétique. Le gommage au sel marin et au café, est une merveilleuse détox beauté, et la fumigation à la sauge purifiera votre esprit sur un niveau plus subtil. Une détox aura toujours un effet très nourrissant sur votre beauté, à tous les niveaux. Votre peau s'éclaircit, vous vous sentez plus rayonnant, plus léger, plus libre, plus sain. A partir du moment, où votre digestion se remet à fonctionner de façon saine, et que les toxines sont éliminées, l'éclat de la peau revient.

# Jour 3

## Détox Plaisir

### Gommage absolu

Nous voulons exfolier votre vieille peau d'hiver et activer la circulation sanguine dans votre peau. Vous pouvez faire ce gommage deux fois pendant la semaine. Le café moulu stimule la circulation sanguine et détoxifie ainsi la peau, tandis que les huiles essentielles de gingembre et de citron pénètrent profondément dans vos tissus et libèrent et éliminent les toxines en profondeur. L'huile de sésame soigne, car vous garderez une agréable pellicule d'huile fine sur votre peau et n'aurez pas besoin de crème ni de lotions.

*Il faut : 1 pot de confiture propre, café moulu bio de préférence, sel fin d'himalaya ou un autre bon sel naturel, huile essentielle de gingembre, huile essentielle de citron, huile de sésame*

Vous remplissez votre pot de confiture à moitié avec le sel et à moitié avec le café moulu. Ensuite vous y ajoutez suffisamment d'huile de sésame, afin de bien couvrir le tout, et vous ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Bien mélanger, et le peeling le plus intensif et le meilleur que soit, est prêt.

# Jour 3

## Détox Plaisir

### Fumigation à la sauge

La puissance de cette plante médicinale amérindienne est de plus en plus connue dans notre hémisphère. Elle nettoie nos corps subtils, et parfume la maison avec son odeur un peu acre et fine. Selon les traditions amérindiennes cette plante maîtresse possède un grand pouvoir de guérison et de purification. Vous faire une fumigation, ou de le faire dans votre maison, est une expérience sensuelle qui renforcera votre voix intérieure et votre intuition. Je vous invite à découvrir, essayer, explorer, sentir. Laissez vous séduire sensuellement par les senteurs de la Terre Mère.

*Il faut : des feuilles de sauge séchées, ou une branche de sauge séchée, ou une botte de sauge blanche amérindienne qu'on trouve dans les magasins spécialisés, un coquillage ou un petit bol en céramique, un briquet.*

Si vous avez des feuilles, il est prudent de les poser sur un coquillage ou dans un petit récipient en céramique pour ne pas vous brûler. Si vous avez une branche ou la botte, c'est plus facile à tenir. Vous allumez le sommet et vous enveloppez votre corps de la fumée autour de vous. Ou vous utilisez une plume pour ventiler la fumée vers votre corps ou à l'écart de votre corps - selon votre ressenti. Prenez ce moment en conscience et ressentez l'effet de ce rituel. Vous pouvez noter votre expérience dans votre journal, en particulier, si c'est la première fois. Après une fumigation avec la sauge, vous sentirez votre esprit libéré, vous serez plus calme, plus concentré et votre mental se taira.