



Parfum d'Éveil  
FUMERIE HO

RITUEL PARFUMÉ

# OSER SA LUMIÈRE

rituel d'évolution | Parfum Gorge

Un rituel pour actionner vos décisions et incarner le courage d'OSER ! Osez être vous-même, osez réaliser vos rêves et manifester vos souhaits d'évolution. En plus d'apporter du soutien et de l'élan à vos actions, ce rituel vous permettra de rester focus et à l'écoute de vos aspirations jusqu'à leurs réalisations.

**auto-soin** **10 minutes** **ponctuel**

## GORGE

### Pouvoir alchimique

Le parfum Gorge renforce la capacité d'exprimer librement sa vérité et de matérialiser ses idées et sa créativité. Il invite à se détacher des conditionnements et à rompre avec les schémas répétitifs, à casser ses limites. Il apporte l'espace nécessaire pour exprimer son individualité et déployer sa volonté de la concrétiser. Il amène élan, force et courage. Il harmonise le chakra de la gorge, centre de l'expression et de la communication.

### Fréquence

Mouvement  
Expression  
Matérialisation

### Quintessence

Tonique et épicé, le parfum Gorge est évocateur de grandeur, d'espace. Sa subtile énergie s'alchimise dans la rencontre du laurier noble, de la coriandre, de la sauge sclarée, de l'élémi, de la cardamome et du galanga.

1. Décidez d'un moment avec vous et assurez-vous de ne pas être dérangé.e.

2. Installez-vous confortablement sur une chaise, fermez les yeux, puis portez vos mains sur votre cœur.

3. Connectez cette part de vous en souhait d'évolution et en besoin d'énergie pour OSER : *oser démarrer un nouveau projet, oser dire votre vérité, oser quitter une situation, oser prendre votre juste place, oser rompre avec le passé, ...*

4. Quand vous sentirez que c'est juste, rouvrez les yeux et formulez ci-dessous, votre intention d'action en commençant par « *je + verbe d'action* »,  
ex. je réalise, je décide de, je me libère de, je démarre, ...

---

---

---

---

5. Imprégnez-vous de votre intention. Récitez-là plusieurs fois à haute voix. La parole étant créatrice, cela vous permettra de l'incarner et d'impulser l'action.

6. Embaumez-vous du parfum Gorge : vaporisez quelques sprays autour de vous, puis 1 spray dans le creux de votre cou et terminez avec deux sprays dans vos mains. Frottez-les délicatement l'une contre l'autre puis humez profondément.

7. Tout en restant connecté.e à votre intention, levez-vous, fermez vos yeux, lâchez les bras le long de votre corps et actionnez un mouvement. Libérez votre corps et OSEZ le mouvement de votre intention. Bougez les bras, bougez les jambes, lâchez votre bassin et danser votre intention. Laissez parler votre corps. Laissez-le exprimer sa magie et ayez confiance que ses mouvements initient votre intention et impulse vos actions tout en révélant votre force vitale pour OSER.

8. Poursuivez cette danse aussi longtemps que besoin puis ralentissez le mouvement jusqu'à des micros-mouvements internes. Dans cette lenteur active, connectez les moyens d'action qui vous permettront de réaliser votre intention et listez-en au moins 3 ci-dessous :

---

---

---

---

### 9. AGISSEZ !

Au besoin, gardez le parfum Gorge à portée de main. En le vaporisant dans le creux de votre cou durant quelques jours, il vous apportera du soutien et vous permettra de réactiver l'étincelle de votre magie créatrice actionnée durant la danse en tout temps.