



BLOOMING *into* SPRING

Le guide holistique pour rayonner et s'épanouir au
Printemps

June
chez vous



BLOOMING *into* SPRING

Le guide holistique pour rayonner
et s'épanouir au Printemps

Sommaire

	Introduction	1
Les secrets de la MTC pour une saison vibrante et équilibrée		2
	Le Qi	3
	3 tips MTC	4
	Green food	5
	Recette : Salade de quinoa aux asperges et feta	6
Vitalité printanière : la naturopathie en lumière		7
	Natural detox	8
	Herbes & suppléments	9
Yoga pour le printemps : le renouveau en mouvement		10
	In the now	11
	10 raisons de pratiquer le yoga au printemps	12
	Se (re)mettre en mouvement	13
	Respire !	14
	Reset Clear Grow	15
Libérez votre créativité avec le journaling		16
	Exercice d'écriture	17
Offres exclusives June Chez Vous		19

June
chez vous



Hello Spring!

Bienvenue dans cet ebook dédié à la période de transition du Printemps, une saison empreinte de renouveau et d'énergie en mouvement.

Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, le Printemps marque le passage de l'énergie **Yin de l'hiver**, caractérisée par le repos, l'introspection, et l'énergie intérieure descendante, à l'**énergie Yang de l'été**.

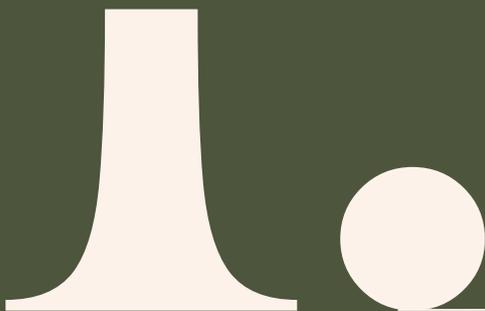
C'est passer du mode cocooning, à méditer en pantoufle avec son golden milk, à la *summer vibe*, et tous nos week-end bookés! On quitte nos intérieurs douillets pour se laisser emporter par le flow de la vie, et parfois l'épuisement qui s'en suit ! D'où l'**importance de la transition, suivre le rythme de la nature**, sans se laisser emporter par l'excitation des jours qui rallongent (même si on adore ça et que c'est bon pour le moral !!).

Au fil des pages, vous découvrirez des conseils pratiques, des exercices et des rituels pour vous accompagner harmonieusement tout au long de cette période de renouveau. Un guide que nous vous avons préparé pour **libérer l'énergie accumulée pendant l'hiver, embrasser le changement, se mettre en mouvement** et faire le plein de vitalité pour être au top jusqu'à la fin de l'été.

Que cette saison vous inspire, grâce à ses couleurs, ses odeurs, sa vie, et réveille votre énergie intérieure pour ouvrir le champ des possibles !



Les secrets de la Médecine
Traditionnelle Chinoise pour une
saison vibrante et équilibrée



Les secrets de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour une saison vibrante et équilibrée

En médecine traditionnelle chinoise, le Printemps est une période clé de changements énergétiques subtils. Au cœur de cette philosophie médicale réside le concept du "Qi", une force vitale qui anime tout ce qui vit.

Le Qi, prononcé "tchi", représente une forme d'énergie dynamique qui circule à travers le corps par le biais de canaux appelés méridiens. Cette énergie subtile est divisée en deux polarités complémentaires, le Yin et le Yang, et est responsable du maintien de l'équilibre et de la vitalité.

Dans le contexte du Printemps, le Qi est souvent comparé à un flux doux et harmonieux, comparable à la sève qui circule dans les arbres, annonçant la renaissance de la nature. Il est en constante circulation, irriguant les organes et tissus pour maintenir l'homéostasie. C'est comme avoir un super manager dans votre équipe corporelle, qui veille à ce que tout fonctionne harmonieusement pour que vous puissiez briller de mille feux !



Au printemps

L'énergie Qi est ascendante

- +++ Stimule la croissance
- +++ Favorise la clarté mentale
- +++ Aide à éliminer les stagnations accumulées pendant les mois plus froids

Time for :

C'est le moment parfait pour prendre rendez-vous avec vos thérapeutes préférés ! Quelques idées pour faire circuler le Qi, en éliminant les blocages énergétiques et en encourageant une circulation fluide :

🌀 ACUNPUNCTURE 🌀 MASSAGE 🌀 MOXIBUSTION 🌀 QI GONG

Les secrets de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour une saison vibrante et équilibrée

3 tips MTC

Alors, maintenant que vous avez l'énergie printanière qui chatouille votre esprit, comment fait-on pour que tout ça fonctionne en douceur à l'intérieur ?

Pas de panique, on a des petites astuces MTC-friendly à vous partager !



Le plein de tisanes

Le gingembre, la menthe et le citron

sont les rockstars de cette saison. C'est une potion magique pour réveiller votre système digestif et faire circuler le Qi joyusement.

Digitale Détox

Prenez **un petit break numérique**. La MTC dit que nos organes sont liés à des émotions, et le foie (l'organe du Printemps) n'aime pas le stress. Alors, éteignez les écrans, respirez profondément, et laissez votre foie faire la sieste.

Chasing the SUN ☀

Allez dehors ! Le Printemps, c'est fait pour ça. Une petite balade sous le soleil, les pieds dans l'herbe, pour absorber les bonnes vibes et aider votre Qi à circuler sans encombre!

Les secrets de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour une saison vibrante et équilibrée

GREEN food



Le vert devient votre nouvelle couleur préférée !

Ajoutez des légumes verts à vos repas, comme les asperges et les épinards. Ce sont des super-héros pour votre foie, et un foie heureux, c'est un Qi qui danse le Mia ;)

ALIMENTS POUR BOOSTER L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS

- Légumes verts feuillus**
Épinards, kale, blette, et autres légumes verts riches en chlorophylle.
- Asperges**
Favorisent la détoxification et aident à éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver.
- Radis**
Rafraîchissants et favorisent la circulation du Qi.
- Pousses de soja**
Apportent des protéines légères et soutiennent l'énergie printanière.
- Artichauts**
Favorisent la digestion et soutiennent le foie.
- Ail et oignon verts**
Stimulent la circulation sanguine et ont des propriétés antibactériennes.
- Fruits acidulés**
Agrumes, fraises, kiwi, riches en vitamine C pour stimuler le système immunitaire.
- Herbes aromatiques**
Persil, coriandre, menthe, ajoutent de la fraîcheur et soutiennent le foie.
- Thé vert**
Antioxydant, aide à éliminer les toxines et à maintenir l'énergie.

Renforce le foie

Détox

Antioxydants

Nutritives

Digestion

Anti-inflammatoires

Énergie

Digestion

Antioxydants

RECETTE : Salade de quinoa aux asperges et fêta



2



25 min

Ingredients

- 1 tasse de quinoa cuit et refroidi
- 1 botte d'asperges, parées et coupées en morceaux
- 1/2 tasse de petits pois
- 1/3 tasse de fêta émiettée
- 1/4 tasse de menthe fraîche, hachée
- Jus de 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1. Préparer les asperges** : Faites cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant 2-3 minutes, puis plongez-les dans de l'eau glacée pour préserver leur couleur et leur croquant. Coupez-les en morceaux.
- 2. Assembler la salade** : Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit, les asperges, les petits pois, le fromage fêta et la menthe fraîche.
- 3. Préparer la vinaigrette** : Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 4. Assaisonner et servir** : Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Ajoutez du sel et du poivre au goût. Servez la salade dans des bols légers et profitez de cette explosion de fraîcheur printanière.





Vitalité printanière :
la Naturopathie en lumière



Natural DETOX

Axée sur le **maintien de l'équilibre naturel du corps** et la compréhension des besoins spécifiques de notre organisme, la naturopathie représente une **approche pertinente globale** durant cette période charnière.



L'Eau = votre meilleure amie

C'est basique, mais crucial. Buvez de l'eau tout au long de la journée comme si c'était votre boisson préférée au festival du bien-être.

L'eau aide à éliminer les toxines et à garder votre système bien lubrifié.

Voici des règles simples pour garantir une hydratation optimale :

- 1 grand verre d'eau au réveil et 1 grand verre d'eau au coucher
- 2 grands verres d'eau dans la matinée et 2 grands verres d'eau dans l'après midi
- 1 verre d'eau 30 minutes avant chaque repas.

Le brossage à sec

Ajoutez le brossage à sec à votre routine matinale.

Utilisez une brosse naturelle pour stimuler la circulation lymphatique, favoriser l'élimination des toxines et laisser votre peau rayonner. C'est comme un câlin matinal pour votre corps.

Bains détoxifiants

Prenez des bains chauds avec du sel d'Epsom dans lequel vous pouvez ajouter des huiles essentielles comme la lavande ou l'eucalyptus, pour aider à détoxifier la peau et à détendre les muscles.

Le sel d'Epsom, appelé aussi sulfate de magnésium, est un composé minéral qui a plusieurs propriétés bénéfiques pour la santé : réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil, soulagement des douleurs articulaires. Pourquoi s'en priver ?

Sommeil & gestion du stress

Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à votre corps de se régénérer et de se détoxifier naturellement pendant le sommeil.

Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga, la respiration profonde ou la marche en pleine conscience pour aider à éliminer les toxines mentales et émotionnelles.

Vitalité printanière : la Naturopathie en lumière

Herbes & suppléments



Pissenlit, le détoxifiant naturel : Les feuilles de pissenlit sont de véritables super-héros de la détox. Elles stimulent le foie et les reins, aidant à éliminer les toxines accumulées pendant les mois plus froids. Combinée à une bonne hydratation, elle fait des merveilles sur la rétention d'eau.

La Chlorelle, petit génie vert : Cette algue verte est riche en chlorophylle et en nutriments essentiels. Elle aide à purifier le sang et à stimuler le système immunitaire, faisant d'elle une alliée puissante pendant la saison printanière. Le gros plus : elle est très efficace pour éliminer les métaux lourds dans le corps.

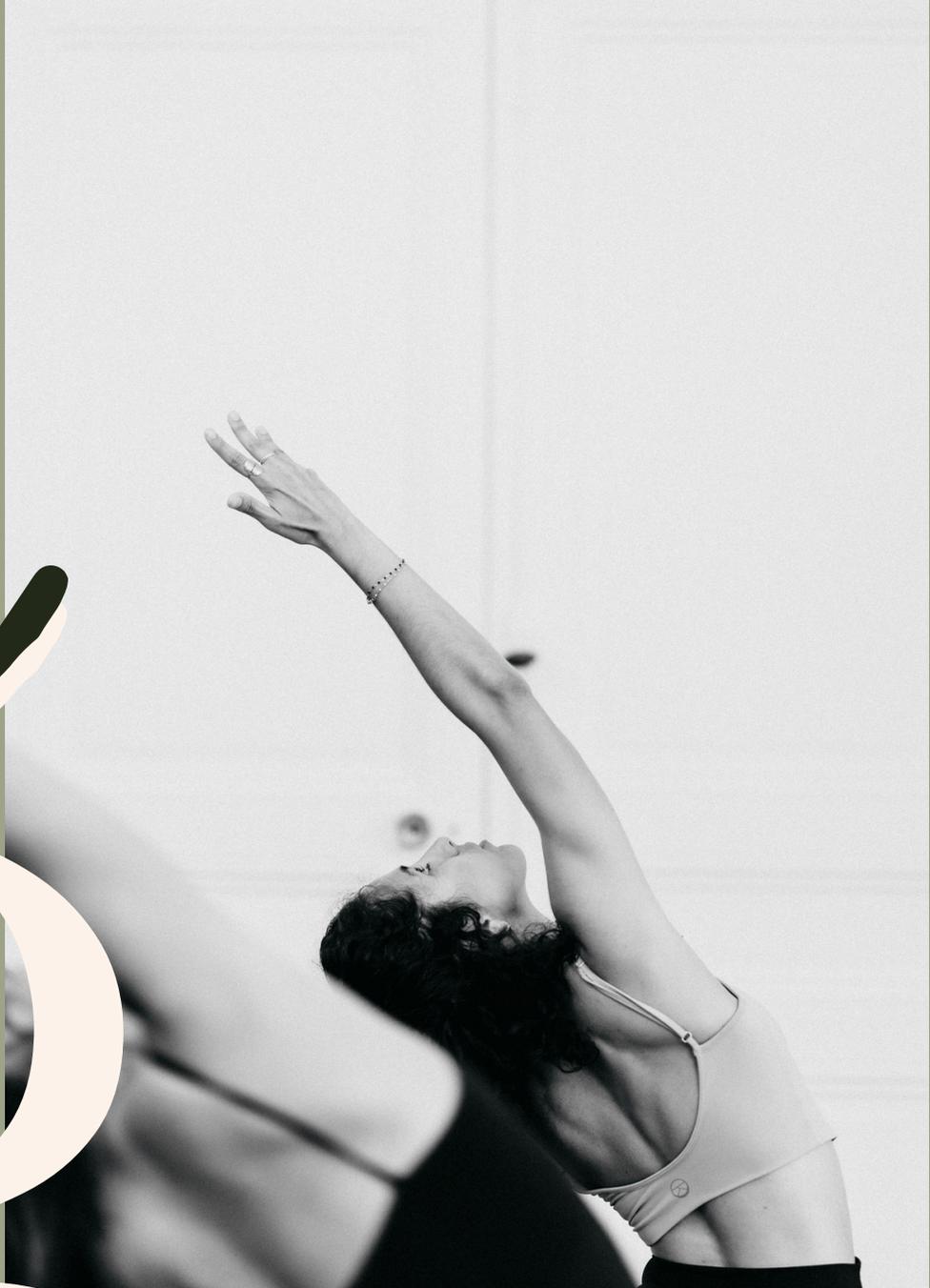
Curcuma, le guerrier anti-inflammatoire : Le curcuma est comme le Batman des épices. Il a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui peuvent soutenir la détox et réduire l'inflammation. Le curcuma peut aider à soutenir la santé du foie en favorisant la production de bile, un fluide nécessaire à l'élimination des toxines du corps. Il peut également aider à protéger le foie contre les dommages causés par les toxines et les radicaux libres.

Vitamine C, l'éclat printanier : Les agrumes, les fraises et les kiwis sont riches en vitamine C, un puissant antioxydant. Elle soutient la production de glutathion, un composé essentiel pour la détoxification. Elle va aussi soutenir votre système immunitaire et contribuer à la production de collagène, une protéine qui maintient la structure et l'élasticité de la peau, des os, des vaisseaux sanguins et d'autres tissus. Une peau saine et des tissus forts sont essentiels pour soutenir les fonctions de détoxification de la peau et des organes !

Par **Amélie Moisset**, naturopathe installée à Nantes et passionnée par les plantes médicinales.

Spécialisée en micronutrition et biorésonance, elle est convaincue de la capacité intrinsèque du corps à se guérir.

Retrouvez ses conseils et astuces naturo sur Instagram [@ameliemoisset_naturopathe](https://www.instagram.com/ameliemoisset_naturopathe)



YOGA pour le printemps :
le renouveau en mouvement



YOGA pour le printemps : le renouveau en mouvement

IN THE NOW.



On ne vous le présente plus, et si vous êtes ici, il est fort probable que vous en soyez déjà adepte. Le **YOGA**, c'est un peu comme un ami qui vous connaît parfaitement et s'adapte à votre énergie et vos envies, une pratique refuge, qu'il est toujours bon de retrouver, un partenaire fidèle qui nous accompagne à chaque étape de notre vie.

En cette saison printanière, il est important se (re)mettre en mouvement, de faire circuler l'énergie, de réveiller sa flamme intérieure. Le yoga nous permet cela, sortir de l'immobilité de l'hiver pour accueillir le renouveau du printemps.

Par ailleurs, la **flexibilité** nous permet d'appréhender les changements avec grâce, tandis que la stabilité offre un **ancrage** solide dans le présent. Ensemble, ces capacités contribuent à créer un équilibre physique et mental, nous permettant d'accueillir cette période de transition à bras ouverts, dans la sérénité.

10 raisons de pratiquer le yoga au printemps

S'adapter aux changements

Le yoga encourage la souplesse mentale et physique, permettant de s'adapter plus facilement aux changements naturels.

Stimulation du système lymphatique

Les mouvements du yoga stimulent le système lymphatique, contribuant à l'élimination des toxines et au renforcement du système immunitaire.

Sommeil

Les exercices de relaxation du yoga peuvent contribuer à améliorer la qualité du sommeil, favorisant un repos plus réparateur.

Amélioration de la circulation

Les postures de yoga favorisent la circulation sanguine, apportant plus d'oxygène aux cellules et aidant à éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver.

Renforcement musculaire

Les postures de yoga renforcent les muscles profonds et stabilisateurs, améliorant la posture et offrant un soutien physique pendant la période de transition.

Réduction du stress

Les techniques de relaxation et de méditation intégrées au yoga aident à réduire le niveau de stress, favorisant une sensation de calme et de détente.

Bien-être mental

La pratique de la méditation et de la pleine conscience dans le yoga favorise une mentalité positive et un état d'esprit clair, idéal pour embrasser la nouvelle saison.

Stimuler l'énergie vitale

Les postures et les respirations du yoga stimulent le flux d'énergie (prana), revitalisant le corps et apportant une sensation de vitalité.

Équilibre hormonal

La pratique régulière du yoga contribue à équilibrer les hormones, favorisant ainsi un bien-être émotionnel pendant la période de transition du printemps.

Amélioration de la Souplesse

Les étirements réguliers favorisent la souplesse musculaire et articulaire, aidant à prévenir les raideurs souvent associées aux saisons plus froides.

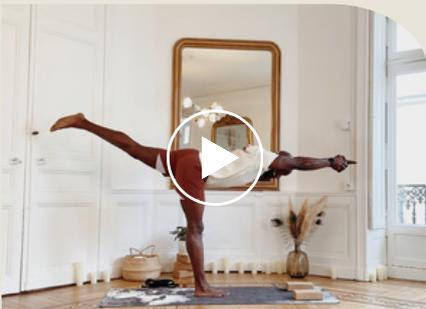
YOGA pour le printemps : le renouveau en mouvement

Se (re)mettre en mouvement

Pratiquez avec nous

Rendez-vous sur www.junechezvous.fr pour une sélection exclusive de pratique de yoga pour travailler stabilité et flexibilité, deux aptitudes indispensables pour vivre sereinement les périodes de transition ou de changement.

Vos 3 séances de Yoga du Printemps offertes

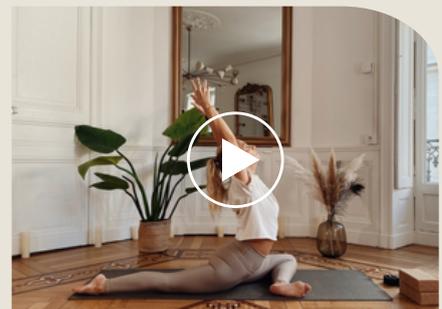


Booster son énergie

Une séance de Hatha flow enchaînant des postures visant à restaurer votre vitalité, à renforcer votre organisme et à cultiver une profonde sérénité.

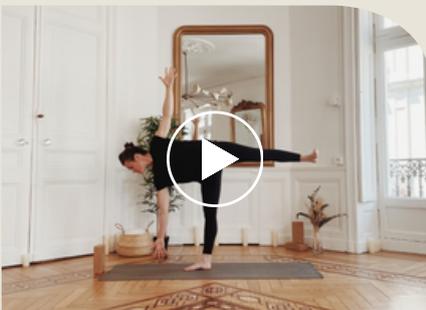
Assouplir ses hanches

Un vinyasa de 30 minutes pour travailler l'ouverture de hanches, et la mobilité du bassin afin d'améliorer sa souplesse et libérer ses émotions !



Travailler son équilibre

Dans cette séance de vinyasa, vous serez guidé à travers un enchaînement fluide de postures qui vous aideront à travailler votre équilibre et votre coordination.



Je pratique !

avec

June
chez vous

YOGA pour le printemps : le renouveau en mouvement

RESPIRE !

Sleep – Energy – Release – Focus – Relax – Transform

Le yoga sans respiration ? Ça n'existe pas !

Par contre on peut très bien respirer sans bouger, pour tout autant de bienfaits !
Voici une séance de Pranayama (= exercice de respiration en Sanskrit) parfaite à réaliser
au printemps :



➤➤➤ La respiration alternée

Pratiquez Nadi Shodhana avec [June Chez Vous](#) , également connue sous le nom de respiration alternée. Cette technique de respiration yogique traditionnelle vise à équilibrer les canaux d'énergie dans le corps, favorisant ainsi la relaxation, la clarté mentale et l'équilibre émotionnel.

Je pratique !

avec

June
chez vous



Reset Clear GROW



Je médite



10 minutes suffisent pour...

- ... apaiser l'esprit et se sentir plus zen.
- ... dire "bye bye" au stress.
- ... améliorer sa concentration et son efficacité.
- ... prendre du recul et y voir plus clair !
- ... devenir plus sympa avec soi #bienveillance.
- ... recharger ses batteries mentales et physiques.
- ... devenir un.e pro de la gestion des émotions.



L

Libérez votre créativité avec
le Journaling



Libérez votre créativité avec le Journaling

Le journaling, ou l'art d'écrire ses pensées et ses expériences, est une pratique puissante pour explorer votre monde intérieur, clarifier vos pensées et découvrir des aspects de vous-même que vous pourriez ne pas avoir explorés autrement. Connectez-vous à l'énergie créatrice du printemps pour ce rituel d'écriture.



Exercice d'écriture

Réflexion

Installez-vous au calme, avec votre carnet d'écriture, votre journal. Commencez par prendre quelques minutes pour réfléchir aux changements que vous avez remarqués en vous-même au cours des dernières semaines. Cela pourrait inclure des changements dans vos habitudes, vos pensées, vos émotions ou votre manière d'interagir avec les autres.

Écriture

Commencez à écrire en répondant aux questions suivantes :

Quels sont les changements que j'ai remarqués en moi-même récemment ?

Comment ces changements affectent-ils ma vie quotidienne ?

Quels sont les aspects de ces changements que j'apprécie et que je souhaite cultiver davantage ?

Libérez votre créativité avec le Journaling



Réflexion

Le printemps, avec sa force créatrice et son énergie ascendante est un bon timing pour se poser des objectifs clairs et atteignables. Les écrire permettent de les visualiser et de faciliter l'action.

Écriture

Commencez à écrire en répondant aux questions suivantes :

Quels sont mes objectifs pour ces 3 prochains mois ?

Quels sont les ressources et les outils dont je dispose pour réaliser ces objectifs ?

Visualisation

Relisez ce que vous avez écrit. Fermez les yeux et visualisez l'atteinte de ces objectifs de manière confiante et sereine. Intégrez l'émotion de satisfactions due à la réalisation de ces objectifs.

Bilan

À l'issue des 3 mois, n'oubliez pas de relire vos objectifs et faire le point sur ce que vous avez réalisé. Sans oublier de vous récompenser pour chaque objectif atteint !

June

chez vous

YOGA

PILATES

PLEINE CONSCIENCE

BIEN-ÊTRE

Apportez l'expérience d'un studio directement chez vous grâce à notre plateforme en ligne. Que vous soyez débutant ou pratiquant chevronné, June Chez Vous offre des cours de yoga, de Pilates et de pleine conscience variés, accessibles à tout moment.

Connectez-vous, pratiquez et ressentez les bienfaits du yoga et de ses pratiques complémentaires où que vous soyez, avec une communauté virtuelle dédiée au partage et à la diffusion de good vibes !

OFFRES EXCLUSIVES*

-84€ sur l'abonnement annuel

Votre année avec accès illimité à seulement 75€ !

OU

Le premier mois à **5€**

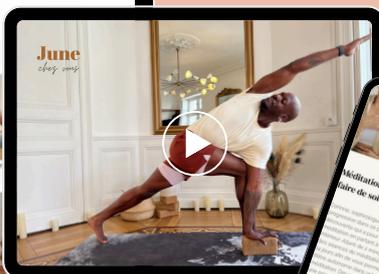
-10,90€ sur le premier mois de l'abonnement mensuel !

Résiliable à tout moment

avec le code
HELLOJUNE24

20 +
disciplines

400 +
vidéos



Prêt(e) à vivre un printemps inspirant et revitalisant ?

Libérez-vous des pressions inutiles et des contraintes qui vous entravent, puisiez à l'intérieur de vous-même cette force créatrice qui vous permettra de vivre pleinement cette saison de renouveau.

L'équipe June Chez Vous est là pour prendre soin de vous !

Rejoignez-nous dans cette aventure vers une vie plus alignée, joyeuse et pleine de vitalité !

Bloom where you are planted

 www.junechezvous.fr

 hello@junechezvous.fr

 [@junechezvousyoga](https://www.facebook.com/junechezvousyoga)

 [@junechezvous_yoga](https://www.instagram.com/junechezvous_yoga)



June
chez vous