

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

## **Kit Equilibre**

**3 pierres & Purification énergétique :**

**VITALITE, ANCRAGE & EQUILIBRE DES EMOTIONS**

## **Balance Kit**

**3 Stones & Energy Purification:**

**VITALITY, GROUNDING & EMOTIONAL BALANCE**

**“Beauty is  
a wonderful discipline”**

[holidermie.com](http://holidermie.com) | [@holidermie](https://www.instagram.com/holidermie)

[#holidermie](https://www.instagram.com/holidermie) [#holisticbeauty](https://www.instagram.com/holisticbeauty)  
[#beauteholistique](https://www.instagram.com/beauteholistique)

Le Palo Santo qui signifie « bois sacré » est un arbre originaire du Pérou. Il est utilisé depuis des siècles dans les cultures ancestrales d'Amérique latine pour ses propriétés purifiantes et apaisantes. Il aide le corps et l'esprit à se libérer des tensions et améliore le sentiment de bien-être. A la maison, il permet d'éliminer les énergies accumulées et protège de la négativité.

La Sauge Blanche, « salveo » en latin qui signifie « guérir » est une plante originaire d'Amérique du Nord. Elle est reconnue pour ses vertus médicinales et utilisée par les peuples amérindiens lors de cérémonies ou rituels. Elle joue sur le bien-être émotionnel et physique au quotidien en aidant à l'harmonie des énergies. Dans un lieu, elle renforce l'énergie positive en dissipant les charges et tensions énergétiques.

Palo Santo, which means «sacred wood», is a tree native to Peru. It has been used for centuries in the ancestral cultures of Latin America for its purifying and soothing properties. It helps the body and mind to release tension and improves the sense of well-being. At home, it eliminates accumulated energy and protects against negativity.

White Sage, «salveo» in Latin meaning «to heal», is a plant native to North America. It is renowned for its medicinal properties and was used by the Amerindian peoples for ceremonies and rituals. It enhances emotional and physical well-being on a daily basis by helping to harmonise energies. In any given space, it boosts positive energy by dissipating energy charges and tensions.

#### Comment utiliser vos pierres ? / How to use your stones?

Profitez de l'énergie des pierres en les intégrant à vos méditations, rituels ou simplement en les gardant avec vous durant la journée. Pour harmoniser un des chakras, placez la pierre correspondante sur la zone du corps associée et visualisez son énergie.

Enjoy the energy of the stones by incorporating them into your meditations, rituals or simply by keeping them with you throughout the day. To harmonise one of the chakras, place the corresponding stone on the associated area of the body and visualise its energy.



**Pierre de Jaspe, favorise l'ancrage et la protection /  
Jasper stone, promotes anchoring and protection**

Couleur : rouge

Chakra relié : chakra racine situé au niveau du périnée

Au niveau physique : harmonise les jambes et tout le bas du corps

Au niveau énergétique : améliore l'ancrage et la détermination

Colour: red

Connected chakra: root chakra located at the perineum

On a physical level: harmonises the legs and the whole lower body

On an energetic level: improves anchoring and determination



**Pierre de Cornaline, favorise la vitalité et la créativité /  
Carnelian stone, promotes vitality and creativity**

Couleur : orange

Chakra relié : chakra sacré, situé entre le nombril et le pubis

Au niveau physique : travaille et harmonise le bas ventre et les organes reproducteurs

Au niveau énergétique : renforce la créativité et l'énergie vitale

Color: orange

Connected chakra: sacral chakra, located between the navel and the pubis

On a physical level: works on and harmonises the lower abdomen and reproductive organs

On an energetic level: enhances creativity and vital energy



**Pierre de Citrine, favorise la confiance en soi et la gestion des émotions /  
Citrine stone, promotes self-confidence and emotional management**

Couleur : jaune

Chakra relié : plexus solaire

Au niveau physique : travaille et harmonise la zone du plexus solaire, le tube digestif et l'estomac

Au niveau énergétique : développe la confiance en soi et favorise une meilleure gestion du stress

Colour: yellow

Linked chakra: solar plexus

On a physical level: works on and harmonises the solar plexus area, the digestive tract and the stomach

On an energetic level: develops self-confidence and promotes better stress management

## Rituel de purification / Purification ritual

Allumez une des extrémités de votre bâton tout en le tenant au-dessus d'un récipient adapté. Laissez-le brûler quelques instants, puis soufflez sur la flamme pour l'éteindre.

Pour purifier vos pierres, passez-les dans la fumée de votre bâton. Pour purifier votre lieu de vie, dispersez la fumée de votre bâton dans chaque pièce.

Light one end of your stick while holding it over a suitable container. Let it burn for a few moments, then blow out the flame. To purify your stones, pass them through the smoke from your stick. To purify your home, scatter the smoke from your stick in every room.

## Précautions d'emploi / Precautions for use

Les rituels de purification ne doivent pas remplacer un traitement médical ou les conseils d'un médecin. Leur utilisation est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de troubles respiratoires. Il est impératif de garder une ou plusieurs fenêtres ouvertes pendant leur utilisation pour permettre à la fumée de se dissiper. Ne jamais laisser un bâton allumé sans surveillance et veiller à le placer dans un réceptacle adapté.

Purification rituals should not replace medical treatment or the advice of a doctor. Their use is not recommended for pregnant women or people with respiratory problems. It is essential to keep one or more windows open during use to allow the smoke to dissipate. Never leave a lit stick unattended and make sure it is placed in a suitable receptacle.