

# Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

## Kit de Purification énergétique : PROTECTION, APAISEMENT & HARMONISATION

## Energy Purification Kit: PROTECTION, CALMING & HARMONIZATION

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.

holidermie.com | @holidermie

“Beauty is  
a wonderful discipline”

#holidermie #holisticbeauty  
#beauteholistique

### Quand utiliser son bâton de Palo Santo ? / When should you use your Palo Santo stick?

- En cas de stress ou avant de dormir, pour permettre au mental de s'apaiser.
- Avant une méditation ou une séance de yoga pour harmoniser les énergies de son espace.
- Pour purifier son kit de pierres, un lieu ou un objet.
- When you're stressed or before going to sleep, to calm your mind.
- Before a meditation or yoga session to harmonise the energies in your space.
- To purify a stone kit, a place or an object.

### Quand utiliser son bâton de Sauge Blanche ? / When should I use your White Sage stick?

- Lors de rituels pour ouvrir son espace sacré.
- Quotidiennement pour éliminer les énergies négatives dans son lieu de vie.
- Pour purifier son kit de pierres, un lieu ou un objet.
- During rituals to open up your sacred space.
- On a daily basis to eliminate negative energies in your living space.
- To purify your stone kit, a place or an object.

## 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.