



Atelier de Lithothérapie

Initiation à la Lithothérapie

Avec Jean-Marc SACAROT
Cœur de Cristal

La lithothérapie est l'étude des effets des pierres et cristaux sur le corps énergétique (champ vital, chakras, etc.) et son application à but thérapeutique, pour une harmonisation globale du système énergétique et pour le développement personnel et spirituel de l'individu.

On peut dire que la lithothérapie peut s'inscrire dans les thérapies holistiques qui prennent en compte l'individu dans sa globalité et avec son environnement.

Les pierres et les cristaux ont un effet sur le corps énergétique : le champ vital et les chakras.

Par un processus d'accord vibratoire, qui demande une participation active de la part du sujet, la pierre ou le cristal se met en résonance avec le chakra correspondant.

Si le centre est perturbé, le cristal peut rééquilibrer le dysfonctionnement et accompagner la personne à une compréhension plus profonde de son propre fonctionnement psycho-énergétique.

La Lithothérapie entre en interaction entre le corps énergétique des êtres vivants et la fréquence vibratoire des pierres.

Dans un travail d'éveil, le support des pierres peut nous permettre de prendre conscience des mécanismes qui empêchent l'épanouissement et s'en libérer.

Prendre conscience de son potentiel et renouer avec votre quête essentielle, celle de retrouver votre vraie nature et être accompagné sur ce chemin du retour vers soi.



Atelier de Lithothérapie

Initiation à la Lithothérapie

Avec Jean-Marc SACAROT
Cœur de Cristal

*Dimanche 28 Avril 2024 - De 9h30 a 17h00
227 route de Pessan
32550 AUTERRIVE*

Ateliers pratiques : Les pierres et l'épanouissement personnel, toutes ces notions sont abordées à partir du vécu lors de la pratique avec les pierres.

Horaire : Dimanche 28 avril 2024 de 9h30 à 17h00

Lieu: 227 route de Pessan 32550 AUTERRIVE

Le repas sera du type auberge-Espagnole que nous partagerons tous ensemble.

L'inscription est obligatoire, un acompte de 30 € par personne est demandé pour la réservation.

Cet atelier est dédié à expérimenter et découvrir la lithothérapie pour soi et ses proches.

Vous allez expérimenter des techniques pour choisir une pierre, l'utiliser, la purifier.

Cet atelier vous aide à comprendre l'aspect énergétique de l'utilisation des pierres et des cristaux

Atelier animé par : Jean Marc SACAROT (Lithothérapeute),

Tarif: 70€ par personne (60€ si vous venez en couple ou à plusieurs)

Contact & Inscription : coeurcristal@gmail.com ou 06 38 18 35 98 (Jean-Marc SACAROT)

Programme :

L'énergie des pierres et comment la ressentir

- Le choix de la pierre : ressenti, choix intuitif, analyse.
- L'association des pierres
- Les couleurs des pierres
- La lumière

L'entretien, la purification et la conservation des pierres

- Comment purifier les pierres
- Quand purifier les pierres
- Comment recharger les pierres
- Comment conserver les pierres

Harmonisation, purification et Protection Energétique avec les pierres

- Comment ré-harmoniser l'énergie avec les pierres.
- Les systèmes des chakras : description et correspondances.
- Les différentes formes de protection et d'ancrage.
- L'écoute du corps et de ses messages.
- Peut-on se fier au ressenti ?
- Cibler ses besoins pour un choix de pierres appropriées.
- Les résultats des évolutions physiques et chimiques
- Comment trouver les pierres selon les problématiques
- La Lithothérapie de tous les jours, le nettoyage des pierres, la protection, le bien-être
- La protection et bien-être de la personne
- La protection et harmonie de la personne
- La Lithothérapie pour s'ancrer à la terre
- Comment retrouver l'énergie vitale grâce à la Lithothérapie
- La Lithothérapie et le sommeil
- La Lithothérapie et le stress
- La Lithothérapie et la dépression
- La Lithothérapie pour chaque organe et système
- La Lithothérapie pour l'intellect

Pierres étudiées lors de cet atelier : (module 2 ?)

- Pierres d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'enfant intérieur.
- Pierres spécifiques pour clarifier le mental ou l'apaiser.
- Pierres d'harmonisation et de paix intérieure.
- Pierres pour développer la capacité d'adaptation.
- Pierres pour canaliser l'énergie et incarner le projet de l'âme.

Possibilité d'achat sur place à la boutique des minéraux, avec une remise de 10% pour les participants.

Lithothérapie, découvrez les bienfaits des pierres et des cristaux

Depuis des milliers d'années, l'importance des pierres et des minéraux est connue pour les rois et les reines et bien d'autres civilisations du monde entier. On les retrouve dans les tombes, ornant les armes et les sépultures des grands chefs.

Ces minéraux servaient de porte-bonheur dans les anciennes organisations indiennes, égyptiennes, mésopotamiennes et grecques. Leurs « philtres » présents dans la mythologie seront assimilés plus tard aux sorcières : ils pouvaient transformer les hommes en bêtes et en plantes.

Rappelons que du Moyen-âge jusqu'au XVIIe siècle, les médecins étaient aussi chimistes, alchimistes et astrologues. Ils nous ont laissé leurs écrits sur leurs remèdes « miracles ». Était utilisée alors la théorie des signatures : ainsi les pierres rouges devaient guérir des maladies du sang, les pierres jaunes, celles du foie...

Vous voyez qu'il y a différentes approches, c'est à chacun d'y trouver la sienne : énergétique, scientifique voire... magique !

Qu'est-ce que la lithothérapie ?

Le terme lithothérapie vient du grec Lithos qui signifie pierre et Therapeia, thérapie. La lithothérapie est une technique qui utilise les propriétés des pierres et des cristaux dans l'objectif d'apporter un soin.

Les pierres et cristaux agissent sur le plan physique et psychique en rééquilibrant les fonctions vitales de l'organisme. La lithothérapie fait partie des thérapies énergétiques holistiques qui sont réputées pour favoriser l'équilibre de l'organisme.

Comment agit la lithothérapie ?

Les pierres et cristaux s'utilisent de différentes manières : par contact direct sur la peau en bijoux par exemple, en massage avec des huiles de cristaux, sous forme d'élixirs à déguster.

Il existe une grande affinité entre les cristaux, composés de silicium, et notre corps.

Au cœur du noyau des cellules de celui-ci, se trouve le système vibratoire composé également de silicium.

Avec la lithothérapie, il y a résonance : la pierre envoie au corps un signal porteur d'informations vibratoires qui, en fonction des besoins, harmonise l'organisme, le purifie énergétiquement, ou le stimule.

Les différentes classes de minéraux

On peut classer les minéraux par leur composition chimique. Pour un usage en lithothérapie, il est judicieux de connaître les huit grandes familles. En effet, elles ont chacune des propriétés énergétiques spécifiques.

Les éléments natifs : le diamant par exemple avec sa pureté et son caractère unique.

Les oxydes : leurs propriétés sont dynamisantes comme le rubis, le saphir, l'hématite.

Les sulfures : les pyrites ou les blendes permettent d'évacuer des énergies bloquées.

Les silicates : la plus grande classe de minéraux. Quelques exemples : le grenat permet l'autonomie, la tanzanite régénère, la tourmaline canalise l'énergie, le jade calme, la charoïte protège des influences extérieures et la labradorite apaise.

Les carbonates : la calcite ou la malachite qui aident chez un enfant ou une personne âgée.

Les phosphates comme la turquoise dépolluent.

Les sulfates : classe assez rare comme l'angélite, protège de l'extérieur.

Les halogénures comme la fluorite, qui a des propriétés clarifiantes.

Comment choisir mes pierres et cristaux ?

Si vous êtes dans une boutique de cristaux, laissez-vous guider par votre intuition, prenez la pierre en mains, palpez-la, ressentez sa chaleur, sa texture... Est-elle rugueuse ou lisse ? Est-ce qu'elle vous attire ?

Sinon de manière réfléchie, à partir de vos lectures, vous pouvez combiner une approche rationnelle à une approche intuitive, avant de commander en ligne.

Pour une lithothérapie efficace, les pierres doivent être pures et d'excellente qualité, naturelles, non synthétiques, non traitées par des produits chimiques, non teintées, non chauffées, non reconstituées ou artificiellement électrisées. Attention à certains sites internet où la provenance n'est pas certaine. Pour une bonne activité énergétique, choisissez des pierres et cristaux de bonne taille. La pierre doit peser entre 50 et 100 grammes.

Comment nettoyer mes pierres et cristaux ?

Chez l'être humain, la pierre utilisée en lithothérapie véhicule de l'énergie.

Elles sont capables de l'emmagasiner pendant des millions d'années, renfermant des informations physiques et énergétiques dans leur cristallin. Extrêmement sensible à son environnement, le minéral peut aussi conserver les émotions et les pensées de la personne qui la porte et également de son entourage. Il est donc indispensable de le purifier.

Il est d'autant plus nécessaire de nettoyer sa pierre si des événements négatifs se sont produits lors d'une journée, en revanche, si vous avez passé des moments heureux, remplis de paix, d'amour et de rires, le nettoyage ne sera pas nécessaire.

La purification par l'air est la plus simple, ouvrir les fenêtres de la pièce où les pierres se trouvent, faire brûler de l'encens ou diffuser des huiles essentielles.

La purification par l'eau, en passant la pierre sous l'eau du robinet pendant 30 secondes est la méthode qui convient à la plupart des cristaux.

La purification avec une géode d'améthyste peut aussi se faire, à condition qu'elle soit assez grande pour que vous puissiez y déposer vos pierres.

Comment recharger les cristaux ?

Les pierres notamment poreuses et tendres se "vident" facilement auprès de personnes malades ou endeuillées. Elles peuvent même changer de couleur.

Il existe plusieurs méthodes pour les recharger :

En les exposants au soleil. La lumière est le meilleur moyen de recharger toute chose, comme les êtres humains. Les pierres qui se dynamisent au soleil sont la citrine, le rubis, la spinelle, l'ambre ou la pyrite. En revanche, l'améthyste, la fluorite et l'aigue-marine ne supportent pas l'exposition au soleil.

On peut aussi profiter de la lune, comme pour la pierre de lune, l'opale, la tiffany et la perle.

Celles qui aiment l'eau sont la turquoise, la malachite, l'azurite, la variscite et l'opale.

Et évidemment le cristal de roche (lui-même purifié), vous pouvez utiliser une druse (tapis de petits cristaux) et y déposer les pierres pour la nuit.

Comment porter ma pierre ou mon cristal ?

Le contact avec la peau et le minéral est l'idéal. Vous pouvez tenir la pierre dans la main, la poser sur vous pendant une séance de méditation. "Fixer" la pierre sur le corps est également possible en pendentif, ou l'accrocher avec un sparadrap pour soutenir énergétiquement une zone spécifique du corps, par exemple.

Puis-je associer plusieurs pierres et cristaux ?

Il existe quelques règles à respecter pour une lithothérapie cohérente.

On associe les pierres de même famille : un cristal de roche avec un quartz rose.

On associe les pierres qui ont des composés chimiques identiques : la malachite et l'azurite qui contiennent du cuivre.

En revanche, on isole des pierres qui ont une forte personnalité comme l'œil de tigre qui se suffit à elle-même.

Et on évite d'associer les gemmes aux propriétés opposées : par exemple, une opale pour aider une personne à être plus ouverte et une améthyste qui doit, au contraire la contenir.

Comment fabriquer ma propre eau de cristal ?

On doit cet usage à Hildegarde de Bingen, religieuse bénédictine, voyante, guérisseuse, mais aussi femme de lettres et de sciences, au XIIe siècle en Allemagne, qui recommandait aux malades de boire cette eau.

Pour utiliser les eaux de gemmes en lithothérapie, il faut nettoyer votre pierre, la passer sous l'eau courante du robinet.

Ensuite pour la recharger, le plus simple est de mettre les pierres et cristaux dans un récipient en verre, rempli d'eau filtrée.

Recouvrez ensuite le récipient de gaze et placez-le dehors pendant 24 heures, deux jours avant la pleine lune ou sous le soleil.

Retirez la pierre et conservez le liquide dans une petite bouteille en verre, il peut être conservé trois jours au réfrigérateur, vous pouvez le consommer tel quel.

Cependant, il est vivement recommandé de ne jamais ingérer un liquide provenant d'une pierre contenant du soufre comme le zircon, la pyrite, le cinabre, la vanadinite, la marcassite... et évitez les pierres qui contiennent du fer comme l'hématite et la magnétite et celles qui contiennent du cuivre comme la malachite !

Comment conserver mes pierres précieuses ?

Il faut être attentif à bien éviter les chocs avec les pierres, qu'ils soient physiques, thermiques ou émotionnels. Une pierre portée par une personne en situation de fragilité intérieure peut voir sa pierre se fendre. Dans ce cas, l'action de la pierre devient caduque.

Les pierres et cristaux doivent être conservés au sec, dans un linge de coton ou de soie propre. Séparez les pierres poreuses des pierres plus dures et vous pouvez les regrouper par caractéristiques ou par couleurs.

Les couleurs des pierres et cristaux

Chaque couleur correspond à une longueur d'onde différente nommée « fréquence ». La pierre va véhiculer sa fréquence d'énergie et avec sa propre couleur, potentialiser son effet.

On peut regrouper les pierres, pour un usage en lithothérapie ayurvédique, en fonction de leur couleur, elles peuvent rééquilibrer les chakras en souffrance.

Le 1er chakra est sous la couleur rouge avec la notion « d'incarnation » : le jaspé, le grenat, le rubis et le spinelle.

Le 2ème chakra est de couleur orange avec la « fécondité » : l'opale de feu, la cornaline, la pierre de lune.

Le 3ème chakra est de couleur jaune avec sa notion de « discernement » : la citrine, l'ambre, l'œil du tigre, la pyrite, la calcite, la pierre de soleil.

Le 4ème chakra de couleur verte avec « l'amour » : l'aventurine, l'émeraude, le quartz rose, le kunzite, l'aphrodite, la rhodochrosite.

Le 5ème chakra de couleur bleue avec la « communication » : la turquoise, la chrysocolle, le larimar, la calcite bleue.

Le 6ème chakra de couleur indigo et son « intuition » : le lapis-lazuli, le saphir, l'azurite, la tanzanite.

Et le 7ème chakra à la couleur violette et son mot clé « l'âme » : l'améthyste, la sugilite, la charoïte, la fluorite violette.

La lithothérapie en pratique

Découvrez quelques suggestions pour les maux courants de la vie quotidienne, avec l'aide des pierres et des cristaux :

La lithothérapie pour les problèmes de peau

En plus des recommandations habituelles, on peut se nettoyer la peau avec une eau d'aventurine le matin.

La lithothérapie pour l'appareil respiratoire

L'ambre accompagne le système respiratoire. On peut porter un collier d'ambre large au niveau de la poitrine.

La lithothérapie pour l'inconfort articulaire

Sur le plan vibratoire, la malachite est réputée pour agir sur les mécanismes énergétiques, notamment en raison de la présence de cuivre. Elle accompagne l'organisme dans une action globale visant à éliminer certains excès, ce qui permet d'agir sur la matière.

Appliquez-la sur la zone concernée en l'attachant avec un sparadrap. Ne pas oublier de la rincer à l'eau après utilisation.

La lithothérapie pour le sommeil

L'améthyste agit sur le stress, facilite le sommeil et évite les réveils nocturnes. Placez-la sous l'oreiller.

La lithothérapie pour des bégaiements

La calcédoine bleue agit sur tout ce qui entrave la parole. Portez une calcédoine en pendentif au niveau de la gorge.

La lithothérapie si vous voulez un bébé

La cornaline est réputée pour dénouer les blocages émotionnels lors de la conception. Vous pouvez la mettre sous l'oreiller et la prendre en élixir prêt à boire, qui existe dans le commerce.

La lithothérapie pour le transit

La tourmaline améliore un transit lent. Posez une belle tourmaline sur le bas-ventre 10 minutes par jour, jusqu'au retour à la normale.

Le quartz fumé aide à diminuer la douleur et soulage les crampes.

Prenez de l'élixir ou de l'eau de quartz fumé en toile de fond.

La lithothérapie pendant une grossesse

L'hématite est un tonique général et va apporter du fer et renforcer le sang. Elle est recommandée pour accompagner les mesures médicales en cas de carence en fer, comme c'est souvent le cas pendant une grossesse. Elle aurait la propriété de stimuler la production de globules rouges, de nettoyer et oxygéner le sang. Prenez l'hématite sous forme d'élixir ou d'eau.

La lithothérapie pour la perte de cheveux

Le lapis-lazuli renforce les cheveux et favorise la repousse. Massez tous les jours votre cuir chevelu avec l'eau de lapis-lazuli et prenez-en aussi par voie orale, en élixir tout prêt.

La lithothérapie pour la timidité

La labradorite est appréciée par les personnes introverties qui ont besoin d'exprimer leur talent. Elle peut être posée sur un bureau, dans une entrée ou la garder dans sa poche.

La lithothérapie pour la digestion

Le jaspe jaune régule de façon vibratoire l'organisme pour une digestion harmonieuse. Vous pouvez poser la pierre sur la zone concernée, directement sur la peau, pendant une vingtaine de minutes par jour.

La lithothérapie pour la fatigue

La topaze impériale est revitalisante. Portez votre topaze en pendentif sur la poitrine, à même la peau. Elle vous rechargera en énergie.

La lithothérapie pour les cycles irréguliers

La malachite aide à régulariser les cycles. Elle est appréciée par les adeptes de la lithothérapie.

La lithothérapie pour les démangeaisons

L'aventurine est recommandée pour accompagner les peaux qui démangent. Vous pouvez consommer de l'eau d'aventurine ou prenez-la sous forme d'élixir prêt à l'emploi, à raison de 5 gouttes sous la langue 3 fois par jour, en dehors des repas.

La lithothérapie pour le moral

L'amazonite apaise dans le cadre d'une prise en charge globale et lutte contre la tristesse et chasse les pensées négatives.

La lithothérapie pour les inconforts liés à la ménopause

La rhodocrosite est idéale. Portez la pierre en pendentif au niveau du plexus solaire. Placez-la sur la table de chevet pour un sommeil serein.

La lithothérapie pour se libérer d'anciens traumatismes

L'onyx permet de se séparer des blessures physiques et/ou psychiques de notre passé.

Mon avis sur la lithothérapie

La lithothérapie est une technique naturelle passionnante.

Cependant, il ne faut pas oublier que l'on doit être rigoureux sur certains points : ces pierres et cristaux sont vivants et peuvent nuire si l'on ne les utilise pas correctement (si on oublie de les nettoyer, si on les garde trop longtemps sur soi, si on les associe mal, si on les prête).

Soyez attentifs à leur provenance, comment ces pierres ont été ramassées, par qui ? Comment ? Où ?

Si vous héritez d'un bijou en cristal, nettoyez-le, rapprochez-vous d'un professionnel qui vous donnera son identité, ainsi vous aurez sa caractéristique et son « mode d'emploi ».

Pour une vision et une utilisation de la lithothérapie encore plus complète, vous pouvez l'associer à l'aromathérapie. Vous pouvez faire un mélange d'huile d'avocat (30 ml), d'huile de tournesol (30 ml) et 2 gouttes d'huile essentielle de mélisse pour un massage à la pierre noire chaude.

Détendez-vous, vous êtes massés !