

VIRGINIE FANFELLE

*BIEN VIVRE L'HIVER AU  
NATUREL*

Auto-édition 2020



## A PROPOS DE L'AUTEUR



Passionnée de santé naturelle, c'est tout naturellement que je me suis lancée dans la création de mon entreprise " Petit grain et tourmaline " où j'occupe en tant que praticienne santé naturelle. En effet, je suis naturopathe, praticienne en aromathérapie et énergéticienne. Je suis également auteure sur mon blog [www.petitgrainettourmaline.fr](http://www.petitgrainettourmaline.fr) dans lequel je publie des articles naturopathie et spiritualité décomplexée et accessible à tous!

Mon chemin vers la santé naturelle fut long et est source d'apprentissage constant. J'ai découvert la santé naturelle depuis toute petite lorsque ma mère me soignait avec de l'homéopathie et c'est devenu une véritable passion lorsque j'ai été diagnostiquée d'une endométriose, j'ai cherché des solutions naturelles pour ne pas devenir dépendante des anti-inflammatoires. Et la magie a opéré, un nouveau monde s'est ouvert à moi, je me suis reconnectée à ma mission de vie et j'ai décidé d'en faire mon métier. J'aime allier médecine ancestrale et modernité pour rendre ces savoirs traditionnels accessibles au plus grand nombre.

## UN PEU DE MAGIE D'HIVER



Brrrrrr l'hiver! La neige, le froid, le feu et... la terre! Oui vous avez bien lu: la Terre! L'hiver est associé à l'élément Terre cet élément qui évoque la stabilité et la force vitale ! C'est en hiver que l'on pourra en profiter pour travailler notre enracinement, le fameux ancrage dont on parle tant ces derniers mois! Pour bien comprendre la magie de l'hiver, parlons un peu plus de l'élément Terre.

Cet élément est non seulement le symbole de l'ancrage mais aussi celui de la fécondité et de la régénération. La couleur liée à cet élément est le vert brun. La Terre est liée au symbole de la vieillesse, de la sagesse et de la transmission. Elle nous donne humilité et persévérance. Dans les rites païens à travers les âges elle est associée à la fête de Yule en décembre et Imbolc en février. Yule, c'est le solstice d'hiver, la nuit la plus longue de l'année, c'est la renaissance du Soleil qui va illuminer toute l'année. Il est de tradition de faire brûler une bûche que l'on garde jusqu'à la fête de Yule suivante ( c'est d'ailleurs de cette fête que