

— VOTRE ORDONNANCE CONFIANCE —

# Les plantes de l'audace

## POUR OSER ET SE DÉPASSER



**Pour retrouver la force en soi**  
Du cèdre de l'Atlas, de la lavande sauvage d'altitude et un mix d'essences bio, pour se motiver dès le matin et garder une énergie positive à toute épreuve.  
**L'huile parfumée "Force intérieure", 30 € les 30 ml**  
[lanouvelleherboristerie.com](http://lanouvelleherboristerie.com)



**Pour affronter avec résistance et endurance les périodes de stress et de surmenage physique et/ou intellectuel**

À base de cynorrhodon, ginseng de Sibérie et menthe poivrée, une tisane à boire le matin, idéale pour les périodes hyperactives nécessitant de surmonter la fatigue et de retrouver l'énergie pour faire face à nos peurs et oser nous dépasser.

**La tisane "Superman", 30 € les 50 g**

[lanouvelleherboristerie.com](http://lanouvelleherboristerie.com)

**Pour vaincre ses peurs et retrouver la sérénité**  
Quand on est tendue, hypersensible ou tout simplement surmenée : les bourgeons de figuier, en cure de fond ou ponctuellement, pour les situations où l'audace est nécessaire avec une efficacité quasi immédiate.  
**Le "Zen express", 20 € les 30 ml**

[lanouvelleherboristerie.com](http://lanouvelleherboristerie.com)



**Pour retrouver la confiance en soi**  
Quand on doute de ses capacités, quand on ne se sent pas à la hauteur des situations, pour retrouver de l'assurance et changer son regard sur soi-même, l'élixir floral du Dr Bach "Larch" (mélèze) est à prendre dilué dans l'eau 4 fois par jour.

**Larch - Healing Herbs, 6,49 € les 10 ml**  
[mesfleursdebach.com](http://mesfleursdebach.com)



**Pour ne pas céder à la panique**

Quand on perd pied et qu'on pense qu'on n'arrivera jamais à surmonter une situation, avant un entretien, un examen, une épreuve, pour canaliser les peurs et retrouver en soi le calme et la sérénité nécessaires, il est possible de faire appel au célèbre mélange de 5 fleurs du Dr Bach.

**Rescue®, 4,50 € le spray de 20 ml**

[mesfleursdebach.com](http://mesfleursdebach.com)

**Sophie Chatelier**, créatrice de soins cosmétiques et de santé aux plantes médicinales sauvages et bio, en éditions limitées, conçues et fabriquées par ses soins à Nice. Disponibles sur [lanouvelleherboristerie.com](http://lanouvelleherboristerie.com). Des bilans personnalisés sont possibles à son atelier, sur rendez-vous.



**Catherine Foulonneau**, conseillère agréée en Fleurs de Bach, spécialisée dans le stress au travail et l'accompagnement des enfants. Elle est également consultante en entreprise. Son site : [lafleurensoi.fr](http://lafleurensoi.fr). Elle propose aussi des rendez-vous pour des entretiens personnalisés.