

MINI-KIT DE SAISON

秋意

Traverser l’Automne en Douceur

Votre mini-kit de survie Yin pour retrouver énergie, sommeil et peau lumineuse.

2 rituels ancestraux de Médecine Chinoise
à appliquer en 10 minutes par jour.

Bonjour et bienvenue,

Si vous lisez ces lignes, c’est que vous avez ressenti ce changement subtil : la lumière décline, l’air se fait plus sec, et votre énergie semble parfois se dérober. Peau qui tiraille, réveils nocturnes ou légère mélancolie… Ce ne sont pas des fatalités. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l’automne est la saison du Métal et du Poumon. C’est le moment où la « sécheresse pathogène » (燥邪zào xié) peut attaquer votre Yin si vous continuez à vivre au rythme effréné de l’été. La bonne nouvelle ? Votre corps sait comment s’adapter. Il a juste besoin des bons signaux.

Prenez une grande respiration. Nous commençons.

— Ornella, Médiachine

Deux gestes pour nourrir le Yin

Un peu de chaleur, un peu de souffle — et le corps retrouve son chemin.

01 Le Nectar d'Osmanthus

Pour hydrater le Yin et la peau

L'osmanthus est une fleur emblématique de l'automne en Chine. Douce et parfumée, elle aide à dissiper le froid, à réguler le Qi et à apporter une hydratation profonde à la peau et aux poumons.



INGRÉDIENTS · POUR 1 TASSE

- 1 c. à café de fleurs d'osmanthus séchées
- 1 tranche de poire fraîche
- 1 c. à café de miel de bonne qualité
- Eau frémissante, non bouillante

PRÉPARATION · 3 MIN

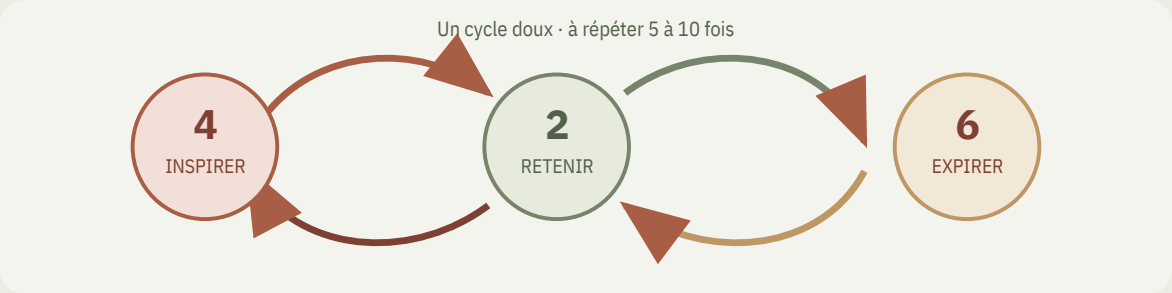
Placez les fleurs et la tranche de poire dans une tasse. Versez l'eau frémissante. Couvrez et laissez infuser 5 minutes. Ajoutez le miel en fin d'infusion. Dégustez en pleine conscience, en sentant le parfum apaisant.

Vous trouverez aisément les fleurs d'osmanthus auprès de boutiques en ligne spécialisées.

02 La Respiration 4–2–6

Pour calmer l'anxiété et trouver le sommeil

En automne, le Poumon gouverne aussi l'anxiété et la tristesse. Cette respiration active le système nerveux parasympathique — le mode « détente » — et ancre l'esprit, le Shen, avant le coucher.



LA MÉTHODE · 7 MIN

4 · 2 · 6

Inspirez 4 temps · retenez 2 temps · expirez 6 temps

PAS À PAS

Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement. Posez une main sur votre ventre. Inspirez doucement par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez votre souffle doucement jusqu'à 2. Expirez lentement par la bouche, comme dans une paille, jusqu'à 6. Répétez 5 à 10 fois.

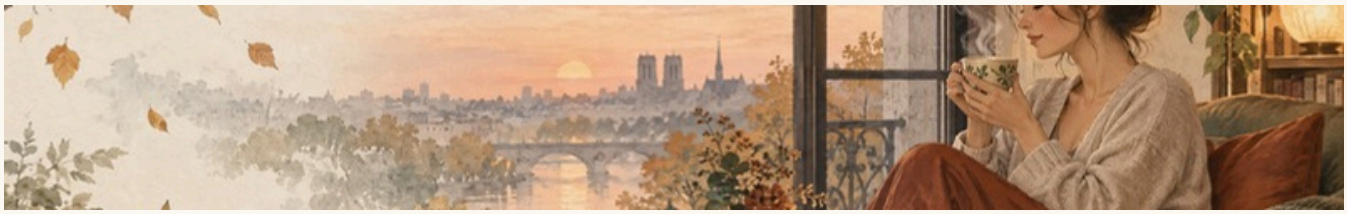
À pratiquer le soir, sans forcer — la douceur est déjà une médecine.

POURSUIVRE LE VOYAGE

La suite vous attend.

Ces deux rituels ne sont que les premiers pas.

Ces deux rituels ne sont qu'un aperçu de la méthode complète que j'ai développée pour vous accompagner jusqu'aux portes de l'hiver. Une saison pour ralentir, restaurer et laisser revenir l'éclat naturel.





POUR ALLER PLUS LOIN DÈS AUJOURD'HUI

Découvrez le Coffret « Automne en Douceur » — 33 pages pour installer une nouvelle routine, au rythme de votre corps.

DANS LE COFFRET

- Le guide culinaire complet, avec le Bouillon d'Essence Végétal et le Canard à l'Huile de Sésame.
- Le guide des rituels du soir et le journal de suivi sur 21 jours.
- Le guide « Éclat du Yin », une routine beauté inspirée des impératrices chinoises.

LE PROCHAIN PAS

Je découvre le Coffret Complet

Mediachine.com

RESTER EN LIEN

Pour recevoir les prochains conseils de saison et les annonces en avant-première, inscrivez-vous à la newsletter :

Je m'inscris gratuitement à la newsletter

Un rendez-vous doux, deux fois par mois.

顺其自然 — laisser les choses suivre leur cours

Shùn qí zìrán