# *Techniques de purification*

*Aide-Mémoire*

NATHALIE NADEAU
CHAMANE URBAINE

**INTRODUCTION**

Les bienfaits de la purification énergétique sont connus de puis très longtemps. La pratique du *smudging* est très répandue pour ses bienfaits de nettoyage, et d'assainissement. Je vous propose aujourd'hui plusieurs techniques de purification - au delà du smudging - que vous pourrez adopter selon vos besoins et préférences.

**Matériel et outils divers**

Sauge blanche - nettoyage en profondeur
Palo Santo - élever votre fréquence - appel la créativité
Foin d'odeur - purification et apporte de la joie
Encens - usage multiple
Plume et récipient pour le smudging - purification par la fumée

Huile essentielle - lavande, pin, sapin, épinette
Encens liquide - Vaporisateur ½ eau ½ alcool + huile essentielle
Tambour, hochet, chant etc...
Papier crayon pour intentions

Gros sel (sel de mer), y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle - Protection de l'espace

Les éléments doivent toujours être remerciés par l'intention ou par imposition des mains.

**Fréquence de purification**

Par exemple pour une demeure, à chaque saison ou chaque fois qu'il y a un événement marquant et dérangeant (travaux, perte d'emploi, maladie, séparation etc...);
Pour vous-même, chaque fois que vous en ressentez le besoin, ou lors d'une grande fatigue, ou d'un sentiment de dépression par exemple;
En tout temps pour élever les vibrations;
Chaque fois entre des clients par exemple...

Choisissez la méthode qui convient le mieux à chaque situation pour que ce soit le plus simple possible pour vous.

Surtout, amusez-vous! C'est cette vibration qui sera imprégnée lors de votre purification!