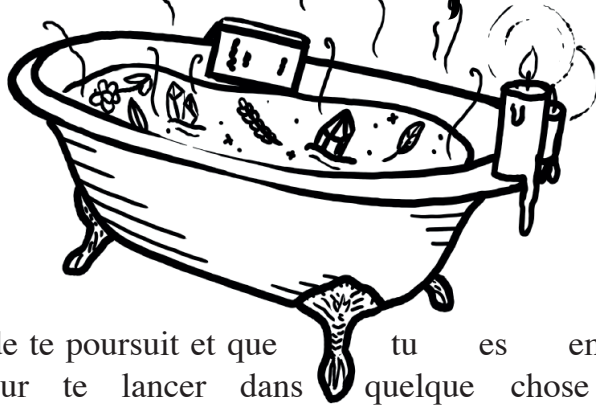




# LA POTION DE LA SEMAINE

## Tisane de bain pour oser



Si la perplexitude te poursuit et que tu es empli.e d'hésitation pour te lancer dans quelque chose (un projet, une aventure, etc...) commence avec une petite tisane de bain toute doudouce qui te procurera courage et confiance en toi ! Mélange 1 cac de millepertuis, 1 cas de pétales de rose, 1 cac de romarin et 1 cac de bourrache dans un sachet de thé. Fais infuser dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Puis verse l'eau avec le sachet dans ton bain. Et si tu n'as pas de baignoire, tu peux toujours te frictionner avec le sachet et te rincer avec l'eau de l'infusion.