

Boisson chaude de Mabon

Réconfort & transition

 2 tasses

 5 minutes

 15 minutes

Instructions

1. Versez le jus de pomme dans une petite casserole. Ajoutez les tranches de pomme, deux rondelles d'orange, la cannelle, les clous de girofle et la badiane.
2. Faites chauffer très doucement pendant environ 15 minutes sans laisser bouillir franchement. Laissez les parfums se développer.
3. Préparez votre transition. Prenez votre tasse chaude entre vos mains et observez quelques instants la vapeur. Imaginez qu'en expirant, une tension dont vous n'avez plus besoin s'éloigne avec elle. À l'inspiration suivante, imaginez simplement la chaleur revenir vers vous.

LES MOTS A POSER

« *Je laisse partir ce qui appartient à la saison passée.
J'accueille avec douceur celle qui commence.* »

4. Filtrez, ajoutez éventuellement un peu de miel et servez immédiatement. Puis buvez-la simplement.

Objectif

Marquer doucement le passage vers l'automne et s'accorder un moment pour relâcher ce que l'on n'a pas besoin d'emporter avec soi dans la nouvelle saison.

Ingredients

500 ml - jus de pomme sans sucre ajouté
(récolte · abondance · gratitude)
½ - pomme coupée en fines tranches
(récolte · connaissance)
½ - orange bio (chaleur · vitalité ·
lumière)
1 bâton - cannelle (chaleur · prospérité)
2 clous - girofle (protection · force)
1 - petite étoile de badiane (protection ·
intuition)
1 cac - miel (douceur · abondance)

