

SÉRÉNITÉ

VOTRE GUIDE



COMPAGNIE ROYALE
DES INDES ORIENTALES
PARIS 1665

UN GUIDE POUR APPRENDRE À PROFITER DE L'INSTANT PRESENT

Ce guide expliquera comment calmer votre esprit et soulager les maux du corps liés au stress et à l'anxiété grâce à l'utilisation des plantes. Il contient également une initiation à des rituels inspirés des sagesses orientales destinés à vous immerger complètement dans le moment présent. Vous apprendrez ainsi à ressentir poésie et subtilité dans les moindres détails de la vie quotidienne.

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass mug filled with a dark liquid, likely tea. The person is wearing a light-colored, textured knit sweater. The background is a soft, warm glow from a setting or rising sun, creating a peaceful and contemplative atmosphere. The hands are positioned in the lower left, with the mug held centrally. The lighting is warm and golden, highlighting the texture of the sweater and the clarity of the glass.

” *En nous établissant dans l'instant présent, nous pouvons voir toutes les beautés et les merveilles qui nous entourent. Nous pouvons être heureux simplement en étant conscients de ce qui est sous nos yeux.* ”

ThichNhatHanh, Maître Zen

UNE CURE GLOBALE POUR RETROUVER LE BIEN-ÊTRE

Le confort matériel dont nous bénéficions n'est pas l'assurance de notre bonheur. Le stress que les nombreux impératifs du quotidien provoque nous empêche de profiter pleinement du moment présent. Lorsque notre esprit est sollicité en permanence, le corps lui aussi s'épuise et divers signes commencent à apparaître : difficultés d'endormissement, mauvaise qualité du sommeil, troubles de la digestion, rigidité musculaire, etc.

En associant, les pharmacopées médiévales européennes et la naturopathie aux médecines traditionnelles chinoise et indienne, la Compagnie Royale des Indes Orientales propose une méthode globale, associant le corps et l'esprit afin de vous permettre de retrouver durablement la sérénité indispensable pour profiter de la vie au jour le jour!

TROIS RÈGLES D'OR POUR OPTIMISER L'EFFET DE VOTRE CURE SÉRÉNITÉ



Des rituels quotidiens pour apprendre à lâcher prise

Le bouddhisme zen enseigne que pour profiter pleinement de l'existence, il faut apprendre à ressentir la beauté de chaque instant.

La dégustation des thés grand crus et des infusions naturelles de la Compagnie Royale des Indes Orientales est une bonne occasion pour accomplir un rituel. En sollicitant vos cinq sens, il vous permettra de réapprendre à mieux profiter du moment présent.



Prendre soin de son ventre le deuxième cerveau

Avec pas moins de deux cents millions de neurones en constante conversation avec le système nerveux central, le ventre est désormais considéré comme le deuxième cerveau.. Le système digestif a donc une très grande influence sur notre bien-être général.

Les herboristes de la Compagnie Royale des Indes Orientales ont créé des infusions naturelles favorisant la détente, améliorant le sommeil et calmant les troubles digestifs.



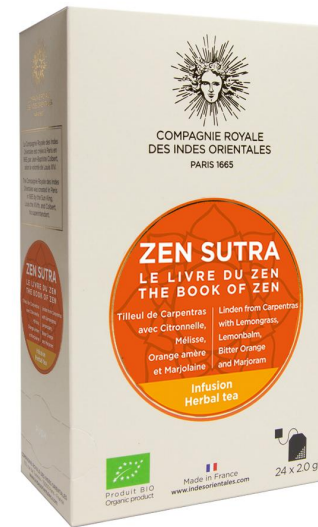
Assouplir son corps pour libérer ses pensées

Il est difficile d'avoir l'esprit libre lorsque le corps est rigide et douloureux.

Les exercices d'assouplissement proposés dans ce livret permettent non seulement de se sentir mieux dans son corps au jour le jour, mais ils participent également au bien-être émotionnel en rendant l'esprit plus léger.

DES PLANTES ET DES RITUELS POUR APAISER LE CORPS

ZEN SUTRA



Telle la lecture apaisante d'un sùtra lors d'une cérémonie méditative zen, cette infusion associant des fleurs de tilleul de Carpentras mondialement réputées, à la marjolaine, à la mélisse, à la verveine des Indes et à l'écorce d'orange amère anticipera les crises d'angoisse et de fatigue. Prise le soir, elle facilitera un endormissement rapide pour un sommeil véritablement réparateur.

Ingrédients:

(* Bio) tilleul officinal de Carpentras* 30%, citronnelle* 21%, mélisse* 18%, écorces d'orange amère*, marjolaine* 10%, camomille*, huile essentielle de bergamote*



Tilleul de Carpentras Pour lâcher prise

Produisant une infusion aux reflets dorés et au parfum délicat, le tilleul a fortement ému Marcel Proust. C'est en effet dans une infusion de feuilles et de fleurs de tilleul que sa tante trempait ses fameuses madeleines.

Réputée pour ses vertus tranquillisantes, cette plante aide à lâcher prise et permet à celui qui la déguste de mieux profiter de l'instant présent. Le soir, le tilleul facilite l'endormissement.



Mélisse: Chasse-mélancolie

Plante aux feuilles d'un vert intense et à l'odeur citronnée, la mélisse est l'un des ingrédients les plus importants de la pharmacopée médiévale.

Paracelse lui accordait la capacité de chasser la mélancolie, de dénouer l'estomac, et de fortifier le cœur. Au XVIIème siècle, l'eau de mélisse était très appréciée par les dames de la Cour et Richelieu qui utilisaient ses propriétés décontractantes pour apaiser leurs migraines et écarter la mauvaise humeur.

Marjolaine: Herbe du bonheur

Appréciée pour sa saveur unique, la marjolaine fut élevée au rang de symbole du bonheur par les Grecs et les Romains.

Ses feuilles riches en huiles essentielles aux vertus sédatives soulagent les douleurs musculaires et réduisent la nervosité liée au surmenage (dont le burn-out est la triste conséquence). La marjolaine favorise la digestion et, le soir, induit un sommeil véritablement réparateur.



Citronnelle: Verveine des Indes

Appelée verveine des Indes, la citronnelle est une herbe ayurvédique rafraîchissante qui apaise le corps et l'esprit. Grâce à son action sédative, elle permet de réduire la nervosité et, prise le soir, faciliter l'endormissement.





LES VERTUS DIGESTIVES ET RELAXANTES DES PLANTES

NIRVANA



NOS SACHETS SPÉCIALEMENT
ÉLABORÉS PRÉSERVENT LES
SAVEURS POUR OPTIMISER LEUR
DIFFUSION.

En Orient, le ventre est considéré comme le siège de l'âme. Associant les vertus digestives et relaxantes du rooibos, une plante africaine sans caféine au goût doux et rond, à la camomille, à la citronnelle et à la réglisse, Nirvana est une infusion idéale tout au long de la journée pour doper son bien-être ou, le soir, pour se détendre après une dure journée.

Ingrédients:

(* Bio) rooibos* 30%, citronnelle* 20%, camomille* 10%, réglisse*, verveine*, feuilles d'orange*, écorces d'orange amère* 5%, arôme naturel (orange).



Rooibos **Soleil couchant d'Afrique**

Naturellement sans caféine, le rooibos est un arbuste qui ne pousse que dans les paysages montagneux de la réserve naturelle de Cederberg en Afrique du Sud.

Ses fines feuilles en forme d'aiguille offrent une infusion d'un rouge intense qui évoque la couleur du ciel de la savane au soleil couchant. Apprécié pour apaiser le système digestif, le rooibos est l'allié des nuits calmes.



Camomille **La fleur de sommeil**

Dotée de fins pétales reliés à un cœur jaune d'or, la camomille était vénérée par les égyptiens qui l'associaient à Ra, le dieu du soleil. Avec son léger parfum de pomme, l'infusion de cette fleur allège l'esprit et le cœur et transporte avec poésie dans les bras de Morphée.

Verveine: **La fée digestion**

Surnommée « herbe aux enchantements » durant l'antiquité, la verveine était utilisée pour réduire « comme par miracle » les troubles digestifs et nausées particulièrement après un repas un peu trop copieux.

Réputée également pour être un sédatif naturel, elle est recommandée durant les périodes de stress, permettant de retrouver le calme et lutter contre les insomnies.



Réglisse **L'herbe douce**

Désignée sous l'appellation d'herbe douce, la réglisse est utilisée en médecine chinoise pour apaiser l'inflammation du système digestif. Grâce à ses fonctions rassasiantes, elle permet aussi de diminuer les crises de fringales. La racine de réglisse est donc idéale pour toute les personnes qui souhaitent bénéficier d'une longue nuit sans être réveillées par leur estomac.



L'ART DU RITUEL

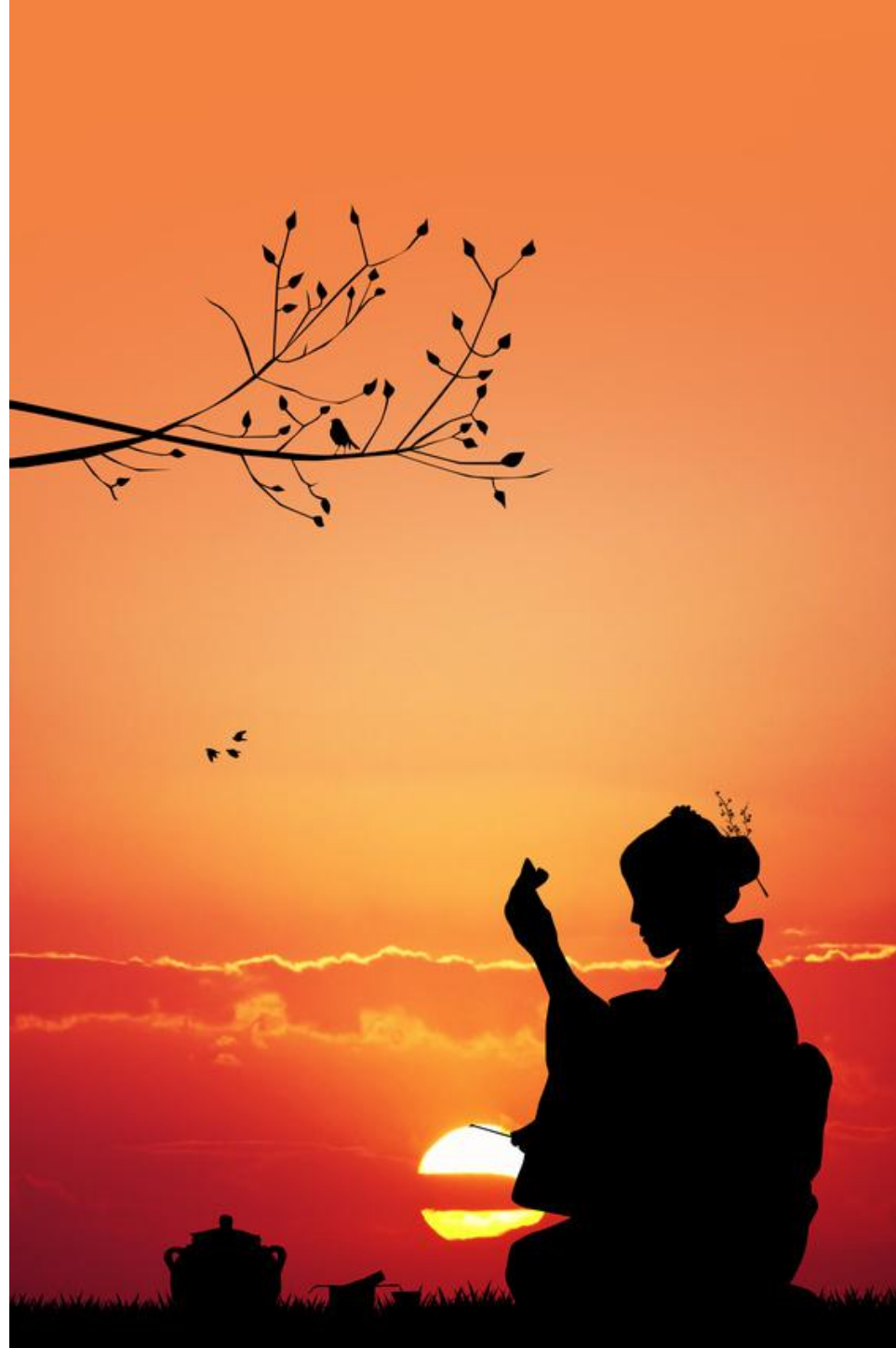
Un moment privilégié pour cultiver sa sensibilité

L'important est ce qui ne se voit pas, avait pour habitude d'expliquer le célèbre écrivain japonais Yukio Mishima. Entourés de mystère, les rituels, si présents dans la culture orientale, ne se limitent pas au monde du visible. Ils sont l'art de cultiver sa sensibilité pour mieux profiter du monde qui nous entoure. Dans la cérémonie du thé, le plus important ce ne sont pas les gestes codifiés, mais l'état d'esprit que ce rituel nous permet d'atteindre.

Apprendre à réenchanter le quotidien

Pour être plus serein, il faut d'abord commencer par apprendre à porter un nouveau regard sur le monde avant de vouloir changer sa vie. Savoir s'émerveiller devant la vapeur d'eau qui danse au-dessus de la tasse, admirer le vert intense du thé qui rappelle les jardins de mousse des temples zen. Les rituels peuvent changer notre manière de voir le monde et apporter de la poésie à notre quotidien.

**10 MINUTES PAR JOUR
POUR CHANGER
SON REGARD
SUR LE MONDE**



LE RITUEL DE L'INFUSION

Tout comme la cérémonie du thé, le rituel de l'infusion est un moment privilégié destiné à faire profiter pleinement du moment présent. Vous n'êtes pas obligé de fixer des gestes très précis, le plus important est de vous émerveiller des moindres petits détails.

Le rituel de la préparation

Pendant les quelques minutes d'infusion, prenez le temps d'observer la couleur de l'eau changer peu à peu. Une couleur verte vous évoquera un jardin de mousse, l'orange vous rappellera un rayon de miel, le rouge vous fera rêver à un soleil couchant d'été... Fermez les yeux. Vous allez bientôt recevoir toute la richesse que ces plantes ont mis des mois à obtenir du soleil et du sol nourriciers...

Goût et odorat sont directement liés à notre inconscient. Il convient de bien ressentir les arômes de vos infusions, cela apaisera rapidement votre esprit. Ne vous contentez pas de la boire, faites comme les sommelier qui machent le vin et le « mâchent ». Après avoir mâché trois fois, avalez, attendez puis expirez délicatement mais longuement par le nez. Cette rétro-olfaction vous permettra de révéler de nouveaux parfums. Fermez alors les yeux. Imprégnez-vous des nouvelles images que les arômes de votre infusion font surgir dans votre esprit.

Ce qu'il y a dans votre tasse n'est ni chimique ni calibré, chaque infusion est unique. Comme la Nature. Apprenez à ressentir son caractère, à vous émouvoir de sa brièveté. Essayez d'apprécier les moindres petits détails qui surviendront au cours de ce rituel. Jouissez.

Le rituel de la dégustation

Tout commence en faisant chauffer l'eau. Si vous utilisez du gaz, vous pouvez admirer les flammes bleu et orange qui dansent au dessous de votre casserole et écouter le chant de l'eau qui frémit peu à peu. Sur une plaque de cuisson, surveillez l'apparition des premières bulles.

Les sachets en soie cristal de la Compagnie Royale des Indes Orientales sont transparents, accordez vous un peu de temps pour observer leur contenu. Découvrez les vrais morceaux de plantes qu'ils contiennent, le foisonnement de couleurs, de textures, d'arômes... Essayez de reconnaître ces plantes et de les imaginer dans leur état naturel. Si votre infusion contient du tilleul, imaginez-vous dans un champs, allongé en dessous de cet arbre en train d'admirer les rayons de soleil qui filtrent entre ses feuilles et viennent procurer une douce chaleur sur votre visage. Si votre infusion est riche en rooibos, rêvez-vous en train de parcourir la savane africaine...





ASSOUPHIR LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT

Les médecines traditionnelles Indiennes et Chinoises sont “holistiques”. Elles ne considèrent pas l'organisme comme un ensemble de parties indépendantes les unes des autres, mais comme un Tout dont la vitalité repose sur l'harmonie entre chacun de ses composants. En Orient, l'esprit et le corps ne sont jamais opposés, ils sont considérés comme interdépendants.

En période de stress, l'esprit reste insaisissable

Sous l'effet d'un stress intense et répété, notre corps s'affaiblit peu à peu. Maux et toxines surgissent. Et deviennent rapidement une prison pour l'esprit. Pour briser ce cercle vicieux, cette spirale infernale, il est indispensable de reprendre le contrôle positif de nos pensées. Malheureusement, l'esprit devient très difficile à calmer. Il faut réagir!

Travailler sur son corps pour contrôler l'esprit

Comment faire? Travailler sur son corps pour reprendre le contrôle de nos pensées. En se détachant et en diminuant les tensions musculaires engendrées par le stress et les mauvaises postures, on améliorera la circulation, augmentera l'oxygénation générale de l'organisme et renforcera nos organes vitaux. Notre cœur s'ouvrira, notre ventre se détendra et ainsi notre corps, plus souple et apaisé, régènera notre esprit. Le sommeil redeviendra véritablement réparateur et chaque matin sera un bonheur.



LA POSITION DU PAPILLON POUR ALLÉGER L'ESPRIT ET RETROUVER LE SOMMEIL



PRÉPARATION

Asseyez-vous en tailleur sur le sol, sur un tapis de Yoga ou sur un matelas pas trop mou. Étirez votre colonne afin d'avoir votre dos bien droit. Inspirez lentement par le nez et expirez par le bouche. Prenez le temps de bien ressentir le massage exercé sur votre dos par le gonflement de vos poumons. Après trois cycles de respirations profondes, déplacez vos jambes afin de joindre les plantes de vos deux pieds et gardez les bien serrées à l'aide de vos deux mains.



Première étape: L'envol du papillon

Après quelques séances, vous serez suffisamment souple pour que vos genoux puissent toucher le sol. Vous pourrez alors vous concentrer sur votre respiration. Inspirez par le nez. Commencez d'abord par gonfler lentement vos poumons, puis descendez votre diaphragme pour gonfler votre ventre afin d'inspirer encore plus profondément. Bloquez pendant trois secondes votre respiration, puis expirez lentement en rétractant d'abord votre ventre. Répétez ce cycle huit fois.



Deuxième étape: Déploiement des ailes

Tout en veillant à ce que les plantes de vos pieds restent en contact, essayez de descendre vos genoux le plus bas possible. Si vous n'arrivez pas à toucher le sol avec vos genoux, effectuez des battements avec ceux-ci. Tels des ailes de papillons, ces battements doivent être amples et souples. N'oubliez pas de respirer lentement et profondément. Essayez de descendre le plus bas possible lors de l'expiration. Faites cet exercice pendant deux à trois minutes.



Troisième étape: L'étirement du dos

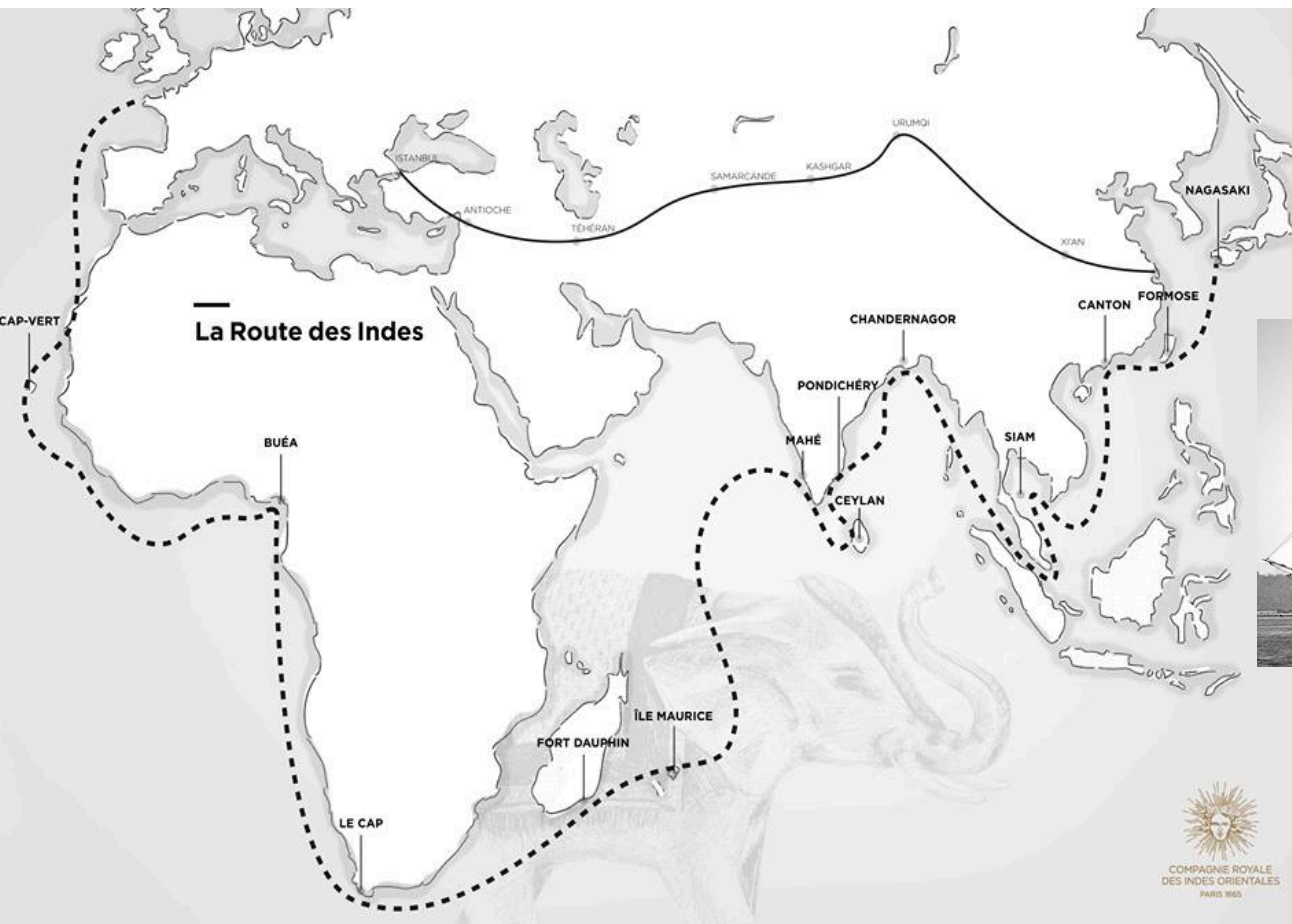
Les genoux au sol et le dos bien droit, prenez une profonde inspiration par le nez puis expirez lentement. Au fur et à mesure que votre ventre se rétracte, penchez votre tête vers vos pieds. A la fin de l'expiration, bloquez votre position et inspirez profondément. Lors de votre prochaine expiration, essayez de descendre plus bas. Répétez ce cycle huit fois. Au bout de quelques séances, votre tête pourra toucher le sol. Dans cette position de flexion, chaque inspiration viendra masser votre ventre et étirer votre zone lombaire. À la fin de cet exercice, vous atteindrez la détente zen.



PLUS DE TROIS SIECLES D'EXPLORATION À LA DÉCOUVERTE DES PROPRIÉTÉS DES PLANTES ET DES ÉPICES DE LA ROUTE DES INDES

En l'an 1665...

Fondée par Colbert et Louis XIV, la Compagnie Royale des Indes Orientales fut pour des milliers d'hommes l'occasion de vivre une véritable odyssée à travers les mers, de Lorient à Canton en passant par le Cap de Bonne Espérance et le golfe du Bengale. Elle ouvrit la voie aux grandes explorations scientifiques du XVIIIème siècle et permit à la France de sceller des alliances avec des royaumes jusque-là méconnus.



EXPLORATIONS SCIENTIFIQUES



DES PRODUITS BIO ET AUTHENTIQUES POUR DES CURES DE BIEN-ÊTRE ET DE VITALITÉ

Invités à établir leurs comptoirs sur des escales mythiques comme Pondichéry et Chandernagor après plusieurs mois passés en mer, les botanistes et les explorateurs pouvaient remplir les cales de leurs bateaux de trésors plus précieux que de l'or. Des plantes exotiques et des épices rares aux saveurs inconnues et aux propriétés fascinantes.

La Compagnie a hissé de nouveau les voiles en 2016 et vous invite à découvrir ses produits à base de mélanges de plantes, hors du commun, idéals pour des cures de remise en forme.





COMPAGNIE ROYALE
DES INDES ORIENTALES
PARIS 1665

www.indesorientales.com
contact@indesorientales.com