

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

# ANETH

C'EST EN CULTIVANT

LES VERTUS

QU'ON DEVIENT

VERTUEUX

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

Carminatif

Stimule le système digestif

Diurétique et  
antispasmodique



## LA DOUCEUR

**VERTU 3/12** – La douceur nous conduit à la bienveillance pour nous-mêmes car l'amour pour soi est la base du redressement, de la confiance en soi, permettant à l'être créateur que nous sommes, d'apporter l'harmonie en soi et autour de soi. La douceur se marie avec la gentillesse, le respect, la délicatesse.

