

# (IBOVLETTE

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

(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 !

Stimule la circulation  
sanguine et la digestion

Vitamines B2, C et K

Antioxydants



## LA SIMPLICITÉ

**VERTU 6/12** – La simplicité nous conduit à la libération par le désencombrement matériel, émotionnel et mental. Elle fait tomber les masques du paraître en étant authentique, sans artifices, naturel. La simplicité est une vertu écologique. Elle nous aide à aller à l'essentiel et à avoir des priorités justes, comme prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre.

