

Newsletter #3 —Novembre / Décembre

structurante & ressourçante

**GRANDE NOUVELLE : LA BOUTIQUE EST OUVERTE
UN LIVRE NUMÉRIQUE VIENT D'Y TROUVER SA PLACE**



Alchemist Resilience
Coaching & Alchimie par les plantes



ENTRER DANS LE TEMPS DE L'INTÉGRATION

Édito

*À l'approche de l'hiver,
la nature nous invite à ralentir,
à intégrer ce qui a été semé,
et à préparer le renouveau.*

Les mois de novembre et décembre marquent un temps particulier : celui de l'intériorité, du recentrage et de la structuration.

Après une seconde newsletter **inspirante et vibrante**, annonciatrice de naissance et d'élan, cette édition s'inscrit dans une énergie plus posée : celle de l'**ancrage**, du **soin profond** et de la **mise en cohérence**.

Alchemist Resilience s'affirme aujourd'hui comme un espace vivant et structuré, au croisement de la cosmétique naturelle, de la nutrition végétale et de la transformation personnelle.



LA BOUTIQUE ALCHEMIST RESILIENCE EST OUVERTE

Des créations végétales, conscientes et essentielles

Notre site internet est désormais **pleinement opérationnel**, et la boutique en ligne accueille ses premières créations, élaborées exclusivement à partir de **plantes 100 % naturelles et BIO**, dans le respect du vivant et des savoirs botaniques.



✨ Baume cosmétique

Essence Immortelle

Un soin régénérant et protecteur, formulé à partir de plantes reconnues pour soutenir la peau dans ses mécanismes naturels d'équilibre.

Un rituel de soin conscient, pour :

- Nourrir, régénérer et protéger la peau durablement
- Renouer avec une cosmétique simple et sensorielle
- Incrire le soin dans une démarche globale de bien-être

Un baume rare et puissant avec des huiles essentielles, pour :

- Favoriser la cicatrisation
- Atténuer les douleurs musculaires et liées aux chocs



✨ Potion alimentaire – NOUVEAUTÉ

Golden Eyes

Une **synergie végétale précieuse et complexe**, pensée pour accompagner la vitalité, la clarté intérieure et la qualité de présence.

Avec une composition unique et rare de 7 plantes, *Golden Eyes* a été spécifiquement pensée par notre herboriste pour soutenir l'organisme lors des périodes de fatigue, de surcharge mentale ou de transition, avec douceur et profondeur.

Une potion rare et idéale pour :

- Les personnes en situation de stress chronique ou de burn-out
- Les sportifs ou les professionnels fatigués par les rythmes intenses
- Atténuer les douleurs musculaires et liées aux chocs

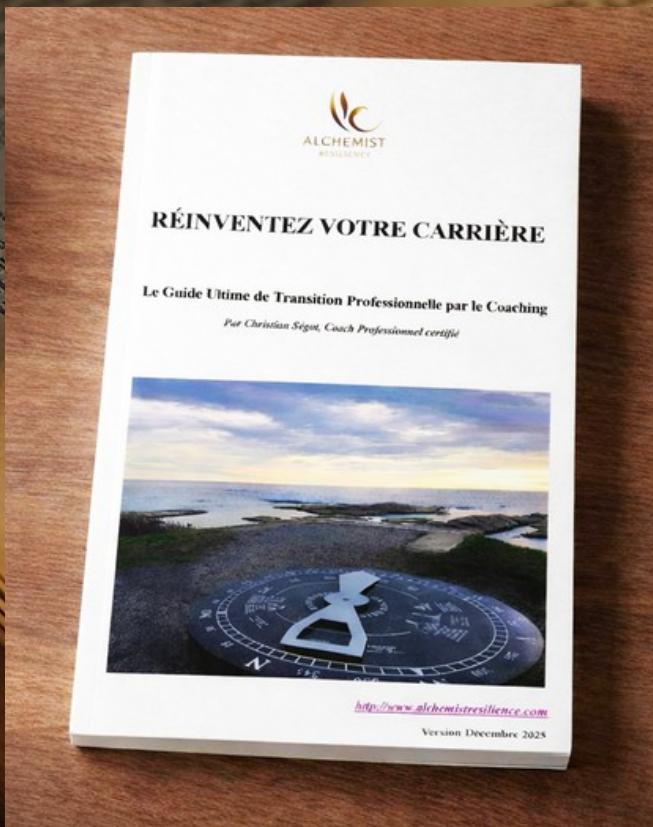


FOCUS ÉDITION

Un outil structurant pour une transition alignée

« Réinventez votre carrière »

Le guide ultime de la transition professionnelle par le coaching Disponible en téléchargement dans la boutique, cet e-book est conçu comme un **véritable livre et compagnon de réflexion et de structuration**, destiné à celles et ceux qui ressentent le besoin de redonner du sens à leur parcours professionnel.



Lecture & Réflexion

Dans cet **e-book unique dans sa catégorie**, vous découvrirez :

- **240 pages structurées et pédagogiques**
- Des retours concrets issus de **4 transitions professionnelles de l'auteur** et des nombreuses transitions effectués par ses coachés
- **Des exercices profonds et structurants** ainsi que des plans d'actions immédiats et sur le moyen terme
- Des clés concrètes pour identifier motivations, freins et aspirations profondes
- Un **bonus exclusif de 110 pages** pensé comme une véritable boîte à outils avec des ressources, conseils et mises en situation

Cet ouvrage s'adresse à toute personne qui :

- Traverse un questionnement professionnel
- Ressent une fatigue durable ou une perte de sens
- Souhaite préparer un nouveau départ aligné, notamment à l'horizon 2026

Un temps de lecture idéal pour la fin d'année, propice à l'introspection, à la structuration et à la préparation du renouveau.



Conseils nutrition & rituels de l'herboriste

Notre herboriste vous guide avec :

- La **phytothérapie traditionnelle**
- Des conseils d'**alimentation** saisonnière
- Des rituels simples autour des plantes, tisanes et potions
- L'art d'intégrer la nature dans le quotidien.

Chaque échange devient une **invitation à réharmoniser corps, esprit et environnement.**



Coaching de vie & spirituel

Nos accompagnements s'appuient sur des outils reconnus :

- Les **cycles de changement** de Frédéric Hudson pour traverser vos transitions
- La visualisation créatrice pour ouvrir de nouveaux possibles
- Les rituels symboliques pour **ancrer vos choix dans la durée.**

Un espace où chaque séance devient **un chemin de clarté, d'énergie et de recentrage.**

👉 UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL ET HUMAIN

Coaching & conseils nutrition

Chez **Alchemist Resilience**, nous considérons l'être humain dans sa globalité.

◆ **Coaching professionnel**

Assuré par un coach certifié, spécialisé dans la transition professionnelle et l'alignement personnel.

L'accompagnement offre un cadre sécurisant, structurant et orienté vers l'autonomie et la clarté décisionnelle.

◆ **Conseils nutritionnels & botaniques**

Élaborés par un herboriste, ils reposent sur une approche holistique, respectueuse des besoins individuels et des rythmes naturels du corps.

Les plantes y sont envisagées comme de véritables alliées de résilience.



🌿 CHRONIQUE DE L'HERBORISTE



La Rhodiola – Plante de résilience et d'endurance

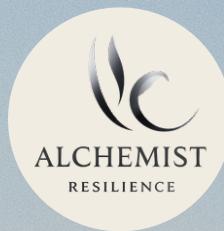
La **Rhodiola rosea** est une plante adaptogène utilisée depuis des siècles dans les régions froides et montagneuses de l'hémisphère nord.

On la retrouve notamment en Sibérie, en Scandinavie, dans les montagnes d'Asie centrale et dans certaines zones arctiques, où elle pousse dans des conditions climatiques extrêmes.

Historiquement, la rhodiola était employée dans les médecines traditionnelles russes et par les peuples vivant dans les régions nordiques pour renforcer la résistance physique et mentale, soutenir l'adaptation aux conditions difficiles et accompagner la vitalité sur le long terme.

Plante de survie par excellence, la rhodiola est aujourd'hui reconnue pour ses effets profonds sur l'organisme : elle aide à mieux gérer le stress, soutient la clarté mentale, améliore la résistance à la fatigue et favorise une énergie plus stable, sans stimulation excessive.

Elle est particulièrement indiquée lors des périodes de transition, lorsque le corps et l'esprit doivent s'adapter à de nouveaux équilibres, qu'ils soient professionnels, émotionnels ou saisonniers.



VIE DE LA MARQUE & ENGAGEMENTS

Natural Cosmetics Week – NATRUE

*Du 17 au 23 novembre, **Alchemist Resilience** a participé à la Natural Cosmetics Week, organisée par **NATRUE**, association internationale de référence pour la cosmétique naturelle et biologique.*
Une occasion de réaffirmer notre engagement pour une cosmétique exigeante, transparente et respectueuse du vivant.

Articles & contenus

A cette occasion nous avons publié chaque jour des articles inspirants et structurant sur notre approche puissante des synergies existantes entre les plantes et les cosmétiques.

Sur le blog de notre site www.alchemistresilience.com nous publions régulièrement des articles en français et en anglais, autour des plantes, du bien-être, de la nutrition et de la transformation personnelle.



The International
Natural and Organic
Cosmetics Association


ALCHEMIST
RESILIENCE





Rejoignez Notre Communauté

Nous ouvrons nos espaces d'échanges sur Instagram, Facebook et LinkedIn :

Instagram : Alchemist Resilience :

<https://www.instagram.com/alchemist.resilience/>

Facebook : Alchemist Resilience

<https://www.facebook.com/alchemist.resilience/>

LinkedIn : Alchemist Resilience

<https://www.linkedin.com/company/alchemistresilience/>

Notre communauté professionnelle grandit également sur **LinkedIn**, avec **désormais plus de 230 abonnés**, témoignant de l'intérêt croissant pour notre approche globale et engagée.

À venir chez Alchemist Resilience

 Stages immersifs en 2026 (plantes, résilience, transformation personnelle)

 Nouveaux produits cosmétiques et alimentaires

 Un e-book dédié aux plantes, à leurs usages et à leur sagesse

Mot de clôture

Cette fin d'année est une invitation à **ralentir**, à **structurer**, à **prendre soin**.

Que cette newsletter vous accompagne comme un espace de respiration, de clarté et de ressourcement.

Avec gratitude,

L'équipe Alchemist Resilience 