

■ BONUS EXCLUSIF ■

Routine Anti-Stress & Reconnexion Femme + Animal

Ce guide t'offre une routine simple et puissante pour retrouver calme, énergie et harmonie avec ton animal.

1. Respiration apaisante (2 minutes)

Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes, bloque 2 secondes, puis expire lentement par la bouche pendant 6 secondes. Répète 5 fois.

2. Scan corporel express

Ferme les yeux et observe ton corps de la tête aux pieds. Relâche chaque zone de tension.

3. Connexion avec ton animal

Prends un moment avec ton animal, en silence. Observe son comportement et demande-toi : que reflète-t-il chez moi aujourd'hui ?

4. Question puissante

Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour me sentir mieux, même un tout petit peu ?

5. Mouvement doux

Étire ton corps en douceur ou fais quelques mouvements simples pour libérer les tensions.

■ Répète cette routine chaque jour pour observer des changements profonds dans ton bien-être et celui de ton animal.