

✨🤍BIENVENUE🤍✨

Ma jolie,

Ce guide t'invite à explorer des rituels simples mais puissants pour honorer ton corps, ton cœur et ton essence.

Chaque rituel est une invitation à ralentir, à écouter, à vibrer... pour mieux te reconnecter à ta puissance féminine.

Prends ce carnet comme un espace sacré. Un cercle de reconnexion à toi-même.

Rituel 1

La danse du matin



Durée : 5 minutes

Chaque matin, choisis un morceau de musique qui te parle (orientale, tribale, sacrée, ou ta musique du moment).
Laisse ton bassin, ton cœur et tes bras bouger librement.
Respire. Sautille. Tapote ton corps en dansant.
Sens ton feu s'allumer.
Laisse émerger ton énergie vitale & la sensualité douce.

Rituel 2

L'ancrage au sol



Durée : 3 minutes

Debout pieds nus, respire profondément.

Visualise des racines dorées qui descendent de ton bassin jusqu'au centre de la Terre.

Dis doucement :

"Je suis en sécurité. Je suis incarnée. Je suis prête."

Sens l'apaisement s'installer, retrouve ta stabilité intérieure.

Rituel 4

Le mantra du coeur



Durée : 4 minutes

Assise, mains sur le cœur, répète en respirant :

"Je suis amour. Je suis lumière. Je suis souveraine."

Chante-le ou murmure-le. Visualise une lumière rose dorée dans ta poitrine.

Elève ta vibration et ouvre-toi à ton amour pour toi.

Rituel 5

Jeu de miroir



À faire 1 soir/semaine

Regarde-toi dans un miroir, yeux dans les yeux.

Dis doucement :

"Je te vois. Je t'aime. Tu es magnifique."

Pose une main sur ton ventre et laisse monter une émotion. Respire avec elle, et active la lumière à l'intérieur.

Rituel 6

Le temple du silence



Planifie 5 à 10 minutes de silence par jour pendant 3 jours.

Pas de téléphone. Pas de bruit. Ferme les yeux.

Sens ton souffle, ton utérus, ton cœur. Laisse venir ce qui veut être vu.

Accueille tes intuitions profondes. Note les.

Rituel 7

Le cercle d'or



À faire une fois par mois (ou à chaque nouvelle lune)

Entoure-toi d'objets sacrés (bougie, fleurs, encens, huile).

Note 3 intentions pour le mois à venir.

Crée un vœu doux pour ton âme.

En te connectant à ce voeux, l'énergie que tu y mets, l'intention qui en émane, danse comme ton corps a envie et ajoute des mouvements circulaires comme ça te vient, c'est très bien.

BRAVO

Ces rituels sont des graines.

Chaque fois que tu les pratiques, tu cultives ton rayonnement intérieur.

Et si tu veux aller plus loin, être guidée et entourée...

Le mentorat F'Âmes Solaires est une immersion de 12 mois pour vivre pleinement en ta lumière.