
LÉGÈRE
Mon corps change après 40 ans
Retrouver son équilibre et rester soi
Audio guidé 30 minutes
Mon carnet d'entretien
Un accompagnement pour soi, en douceur
Ma liberté se cultive chaque jour

2

Comment utiliser ce cahier

Ce carnet est un espace pour vous.
Un moment pour vous reconnecter à votre corps,
vous écouter et vous aimer telle que vous êtes aujourd'hui.



Mon intention d'aujourd'hui ♡

Mes petites consignes douces ♡

- Je prends le temps, sans me presser.
- J'écris avec bienveillance, sans me juger.
- Je célèbre chaque petit pas, même le plus discret.

3

Accueillir mon nouveau corps avec bienveillance

Mon corps évolue, et c'est naturel.
Il a porté, soutenu, protégé et accompagné ma vie.
Aujourd'hui, je choisis de l'aimer et de l'honorer.



Ce que j'observe chez moi aujourd'hui

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Ce que je choisis d'accueillir avec douceur ♡

_____
_____
_____
_____

Ce que je choisis de me dire aujourd'hui ♡

_____
_____
_____

4

Mes forces, mes qualités et ce que j'aime déjà chez moi

Je me reconnecte à tout ce qui fait de moi une femme unique et précieuse.

Mes qualités que j'aime chez moi ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Ce que mon corps m'apporte chaque jour ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Ce que j'aime particulièrement chez moi ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Affirmations positives

- ♥ Je suis fière de la femme que je deviens.
- ♥ Mon corps est mon allié.
- ♥ Chaque jour, je m'aime davantage.
- ♥ Je suis belle, à ma façon, aujourd'hui.

♡

5

Mes nouveaux rituels pour me sentir légère et féminine

De petits gestes au quotidien pour prendre soin de moi,
me reconnecter à mon énergie et me sentir bien dans mon corps.

Mes rituels bien-être que je veux m'offrir ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Les habitudes qui me font du bien et que je choisis ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Ce que je choisis de laisser de côté pour me préserver ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Mon engagement pour moi-même ♡

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Chaque petit pas compte. Je célèbre mes avancées, même les plus petites !

6

Le mot de Marie

Votre corps change, et c'est merveilleux.
Il évolue, il s'adapte, il vous accompagne
chaque jour avec une force incroyable.

Plutôt que de le subir,
apprenez à l'écouter, à le respecter
et à l'aimer tel qu'il est aujourd'hui.

Vous méritez de vous sentir bien,
belle et fière de vous.

Si vous ressentez le besoin
d'un accompagnement plus personnel,
je peux vous accompagner avec douceur
et bienveillance, en présentiel ou en visio.

♡

Avec tout mon cœur,

Marie ♡



Prenez soin de vous, vous le méritez infiniment.