

S'ANCER · RESPIRER · S'ÉPANOUIR

GUIDE OFFERT · 5 MINUTES PAR JOUR

Ton guide de sérénité

*Des rituels de 5 minutes pour revenir à toi, même les jours
où tout va trop vite.*

TON RITUEL DU MATIN · UN AUTO-MASSAGE DU VISAGE · TA CARTE SÉRÉNITÉ



LA MAISON MAGNOLIA



TON POINT DE DÉPART

Tu te reconnais ?

Installe-toi au calme et prends une minute. Coche les phrases qui te ressemblent. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

☐

Je me réveille souvent fatiguée, comme si mes nuits ne suffisaient jamais.

☐

Mes journées sont une succession de « to-do », ma tête ne s'arrête jamais, et je n'ai plus de vrais moments à moi.

☐

J'ai l'impression de donner sans cesse aux autres, et de m'oublier en chemin.

☐

Mon corps me parle (tensions, fatigue, nuque raide...) mais je repousse toujours le moment de l'écouter.

☐

Je rêve d'une vie plus lente, plus douce, plus belle, mais je ne sais pas par où commencer.

☐

Je sens qu'il est temps pour moi de créer un quotidien qui me ressemble et me fait vraiment du bien.

Ton résultat

**1 OU 2
CASES**

Tu es déjà à l'écoute de toi. Ce guide t'offre des repères simples pour aller plus loin, à ton rythme.

**3 OU 4
CASES**

Ce guide est fait pour toi. De l'espace, des outils et des rituels pour ralentir, te recentrer et retrouver ton énergie.

**5 OU 6
CASES**

Ton corps et ta tête te demandent une vraie pause. Ce n'est pas un échec, c'est une information. Les pages suivantes sont là pour toi.

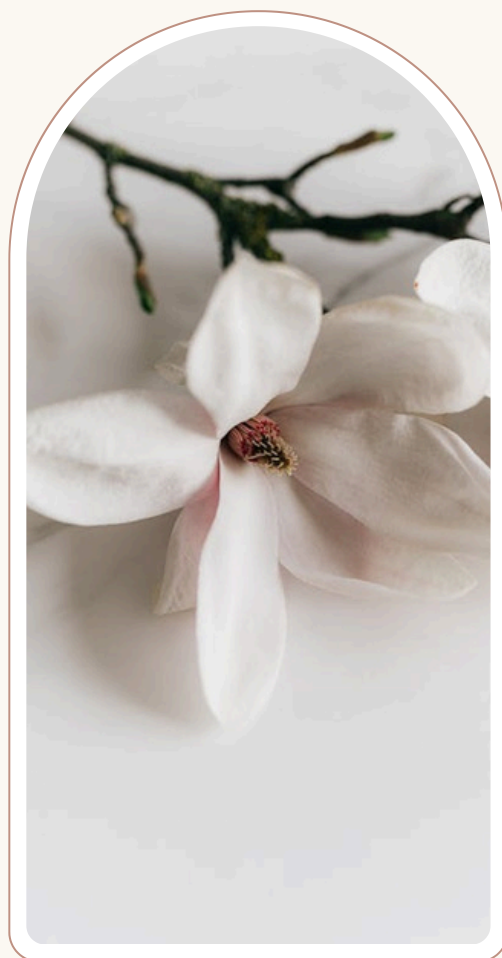
Un jour, mon corps a dit stop.

Je m'appelle Elisa. Pendant plus de dix ans, j'ai vécu dans l'univers du luxe et de la mode : un monde qui va vite, où l'on tient, où l'on ne se plaint pas. Trop vite, trop fort, trop d'injonctions, pas assez de présence.

Jusqu'au jour où mon corps a dit stop. Puis mon cœur.

Ce moment a tout changé. J'ai appris à m'écouter vraiment, à ralentir, à respirer, à revenir à moi. Pas en bouleversant ma vie du jour au lendemain, mais par de tout petits gestes, répétés avec douceur.

Aujourd'hui, je veux te montrer ce chemin. Parce que toi aussi, tu peux retrouver de la clarté, du calme et l'envie d'habiter pleinement ta vie.



*Tu n'as pas besoin de changer de vie.
Tu as besoin de retrouver ta place
dans ta propre vie.*



Avec douceur, Elisa

FONDATRICE DE LA MAISON MAGNOLIA

5 minutes pour te choisir

Avant même d'ouvrir ton agenda ou ton téléphone, commence ta journée par une présence à toi. Imprime cette page ou affiche-la dans ta chambre.

2

MIN

Je m'assois en silence et je pose une intention

Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre. Je ressens mon souffle, sans jugement. Quel mot j'aimerais incarner aujourd'hui ? Douceur, clarté, simplicité...

1

MIN

J'écoute ce que me dit mon corps

Ai-je besoin de mouvement, de lenteur, de repos ?

1

MIN

Je choisis un geste de soin

Un thé au calme, une marche, un parfum, une tenue qui me fait du bien...

1

MIN

Je me dis une phrase bienveillante

« Aujourd'hui, je mérite d'exister pleinement. Tout ce que je suis est suffisant. »

**MATINÉE
COMPLIQUÉE ?**

Version express, 1 minute : une main sur le cœur, trois respirations lentes, un mot pour ta journée. Ça compte autant.

1

POUR ALLER PLUS LOIN · L'ART DE VIVRE MAGNOLIA

Module 1 · Revenir au calme : déposer la pression, ralentir, retrouver un espace intérieur plus paisible.



L'auto-massage du visage

Ton visage garde souvent les traces de la journée : front plissé, mâchoire serrée, yeux fatigués. En 5 minutes, tu relâches les tensions et tu commences ta journée plus doucement.

1

30 SEC

Prépare ton espace

Assise, le dos droit mais relâché. Inspire par le nez, expire doucement par la bouche. Mains sur le cœur et le ventre.

2

30 SEC

Réchauffe tes mains

Frotte-les l'une contre l'autre jusqu'à sentir une douce chaleur : la tendresse que tu vas t'offrir.

3

1 MIN

Le front

Pulpe des doigts entre les sourcils, lisse vers les tempes en respirant lentement. Répète 3 fois.

4

1 MIN

Le contour des yeux

Tapote délicatement sous les yeux, de l'intérieur vers l'extérieur, puis sur l'arcade sourcilière. Sans appuyer.

5

1 MIN 30

Joues et mâchoires

Paumes sur les joues, cercles doux. Ponces sur l'articulation de la mâchoire, petits cercles. Expire et relâche.

6

30 SEC

Bouche et menton

Petits cercles autour de la bouche avec les index, puis lisse le menton vers les oreilles.

7

Le point final

30 SEC

Mainssur le visage, comme pour l'envelopper. Trois respirations profondes. Puis murmure : « Aujourd'hui, je m'offre de la tendresse et de la clarté. »

Gestes très légers, sans appuyer fort. Si tu ressens une gêne ou une douleur, arrête.

2

POUR ALLER PLUS LOIN · L'ART DE VIVRE MAGNOLIA

Module 2 · L'écoute du corps : comprendre les messages de ton corps et apprendre à respecter tes besoins.



Ta carte sérénité



Le matin 1 À 5 MIN

Assise, les pieds bien ancrés au sol. Trois respirations lentes, une main sur le cœur. À chaque inspiration : « *Je m'ouvre à ce jour.* » À chaque expiration, je laisse partir les tensions. Je choisis un mot pour ma journée.



Dans la journée 1 MIN

Je choisis un geste que je fais sans y penser : mon café, plier du linge, laver un fruit. J'y dépose toute mon attention : la chaleur, la texture, l'odeur. Je respire plus lentement, puis je me dis : « *Cet instant m'appartient. Je choisis d'y mettre de la paix.* »



Le soir 3 MIN

J'écris 3 choses : ce que je veux déposer, ce pour quoi je ressens de la gratitude, et une phrase douce : « *J'ai fait de mon mieux aujourd'hui, et c'est suffisant.* » Je plie le papier et je le dépose dans une boîte ou un carnet.

MA QUESTION DE LA SEMAINE

De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment ?

ET MAINTENANT ?

Un souffle, c'est un début. Un art de vivre, c'est un chemin.

Ces rituels font déjà du bien. Mais tenir dans la durée, seule, entre le travail, la maison et tout le reste, c'est là que ça se complique. C'est pour ça que j'ai créé L'Art de vivre Magnolia : un parcours doux et progressif pour installer ces gestes, pas à pas.

LÀ OÙ TU EN ES

Fatigue et épuisement

Agitation et charge mentale

Surmenage

Frustration

Confusion



LÀ OÙ TU PEUX ALLER

Énergie et vitalité

Clarté et sérénité mentale

Connexion à ton corps et à tes

émotions

Confiance en toi

Présence et rythme de vie

6 modules, du corps à l'épanouissement

1

Revenir au calme

Déposer la pression, ralentir et retrouver un espace intérieur plus paisible.

2

L'écoute du corps

Comprendre les messages de ton corps et apprendre à respecter tes besoins.

3

La douceur du quotidien

Transformer les geste sordinares en rituels de présence et de soin.

4

L'harmonie intérieure

Créer plus de clarté, de stabilité émotionnelle et de confiance en toi.

5

Créer du beau

Faire de ton environnement un refuge qui soutient ton bien-être.

6

S'épanouir

Installer durablement un art de vivre plus conscient, plus doux, plus juste.

UNE GRAINE À FAIRE FLEURIR

Ferme les yeux, respire, et demande-toi :

« De quoi ai-je vraiment besoin en ce moment ? »

Si ta réponse ressemble à « du temps pour moi », « du calme » ou « d'être accompagnée », alors la Maison Magnolia t'attend. Voici ton prochain pas.

TON PARCOURS

L'Art de vivre Magnolia

6 modules à suivre à ton rythme

- ✓ Des pratiques guidées, des rituels simples et des méditations
- ✓ Des audios et des playlists Spotify pour t'accompagner
- ✓ Des exercices et des fiches d'observation pour suivre ton cheminement
- ✓ Deux livrets numériques
- ✓ Un accès illimité : tu avances, tu reviens en arrière, tu recommences quand tu veux

180 €

Je rejoins L'Art de vivre Magnolia →

POUR TOI SI

Tu portes beaucoup pour les autres et tu as envie de te retrouver une place.

POUR TOI SI

Tu rêves de douceur, sans avoir à tout bouleverser dans ta vie.

POUR TOI SI

Tu veux un cadre simple, guidé, à suivre à ton rythme.



Ma mission : recréer du lien — à toi, à ton corps, à la nature, aux autres. Un univers doux, sensoriel et végétal, pensé pour t'apaiser et t'inspirer.

RETROUVE-MOI SUR INSTAGRAM · @LA.MAISON.MAGNOLIA

Ce guide propose des pratiques de détente et de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical : si une fatigue ou une douleur persiste, parles-en à un professionnel de santé.