

RETROUVER SON
EQUILIBRE FEMININ

*Comprendre votre cycle
pour ne plus subir vos
phases,
mais apprendre à les
habiter.*

Guide offert par Chœur Intérieur
À l'occasion de la Journée de la Femme



Introduction

Fatigue inexpiquée, émotions fluctuantes, difficulté à ralentir...

Et si votre corps cherchait simplement à vous parler ?

Ce guide a été conçu pour vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement féminin et retrouver un équilibre naturel au quotidien.

Vous y découvrirez comment votre cycle influence votre énergie, comment renouer avec votre intuition et comment prendre soin de vous de manière simple et concrète.

Parce qu'en apprenant à fonctionner avec votre nature plutôt que contre elle, vous pouvez retrouver plus d'énergie, de sérénité et d'harmonie intérieure.

“
Votre corps connaît le rythme. Votre cœur connaît la mélodie. Il suffit de vous accorder à vous-même.

Sommaire

Comprendre Son Cycle	04
Le lien entre le cycle féminin et la Lune	07
Nourrir son corps : la cuisine des lunes	09
Méditation de reconnexion au centre sacré	15
Yin & Yang : retrouver l'équilibre intérieur	16
Pour refermer ce moment	20

01 Comprendre Son Cycle

Le cycle féminin n'est pas linéaire.

Il est cyclique, vivant et profondément intelligent.

Tout au long du mois, votre énergie, vos émotions et votre capacité d'action évoluent naturellement.

Comprendre ces phases permet d'arrêter de lutter contre soi-même... et d'apprendre à fonctionner avec son rythme plutôt que contre lui.

Chaque phase possède sa sagesse. Vous n'êtes pas irrégulière vous êtes cyclique. L'exemple prend un cycle de 28 jours mais il y a autant de durées qu'il n'y a de femmes (entre 20 et 50 jours pour certaines).



1. Phase menstruelle — ralentir & se régénérer (Jour 1 à ~5)

C'est le moment du retour à soi.

🌿 Ce que vous pouvez ressentir :

- fatigue ou besoin de repos
- hypersensibilité émotionnelle
- besoin de solitude ou de calme
- introspection naturelle

🌿 Ce que cette phase vous invite à faire :

- ✓ ralentir
- ✓ vous reposer
- ✓ écouter vos besoins
- ✓ faire le tri intérieur

C'est une phase de régénération, pas de faiblesse.

2. Phase folliculaire — renouveau & clarté (Jours 6 à 13)

L'énergie revient progressivement.

🌿 Ce que vous pouvez ressentir :

- regain d'énergie
- esprit plus clair
- envie de nouveauté
- créativité en éveil

🌿 Ce que cette phase soutient :

- ✓ démarrer de nouveaux projets
- ✓ organiser
- ✓ apprendre
- ✓ explorer de nouvelles idées

C'est une phase d'élan et d'ouverture.

3. Phase ovulatoire — rayonnement & connexion (Jour 14 à 17)

C'est le moment d'expansion.

✿ Ce que vous pouvez ressentir :

- confiance accrue
- facilité à communiquer
- besoin de lien social
- sensation d'ouverture au monde

✿ Ce que cette phase favorise :

- ✓ communiquer
- ✓ créer du lien
- ✓ s'exprimer
- ✓ partager ses idées

C'est une phase de rayonnement naturel.

4. Phase lutéale — recentrage & discernement (Jour 18 à 28)

L'énergie se tourne vers l'intérieur.

✿ Ce que vous pouvez ressentir :

- besoin de ralentir
- irritabilité ou hypersensibilité
- besoin d'ordre et de clarté
- fatigue progressive

✿ Ce que cette phase invite à faire :

- ✓ terminer ce qui est commencé
- ✓ trier, organiser
- ✓ poser des limites
- ✓ revenir à l'essentiel

C'est une phase de discernement et d'ajustement.

02

Le lien entre cycle féminin et la Lune



Depuis toujours, la femme est reliée aux cycles du vivant.

Le cycle féminin dure en moyenne 28 jours, tout comme le cycle lunaire.

Cette correspondance a, depuis des siècles, nourri symboles, traditions et observations dans de nombreuses cultures.

Au-delà des croyances, cette image nous rappelle une vérité essentielle :

- ✨ la nature fonctionne par cycles
- ✨ le corps féminin aussi

Observer la lune peut devenir une manière douce de se reconnecter à son propre rythme intérieur.

Nouvelle lune & phase menstruelle

Temps d'introspection et de repos

La nouvelle lune marque un moment de retrait, de silence et de régénération.

Comme la phase menstruelle, elle invite à ralentir, se reposer et revenir à soi.

Un temps pour écouter ce qui se transforme à l'intérieur.



Lune croissante & phase folliculaire

Renouveau et nouveaux élans

Lorsque la lune grandit, l'énergie s'élève progressivement.

Cette période correspond à la montée d'énergie de la phase folliculaire : créativité, clarté mentale et envie de nouveauté.

Un moment propice pour initier et explorer.



Pleine lune & phase ovulatoire

Rayonnement et ouverture

La pleine lune symbolise l'expansion, la lumière et le partage.

Comme la phase ovulatoire, elle favorise la communication, la connexion et l'expression de soi.

Un moment pour rayonner et créer du lien.



Lune décroissante & phase lutéale

Retour à l'essentiel et discernement

Lorsque la lune diminue, l'énergie se recentre.

Cette période fait écho à la phase lutéale : besoin de trier, d'ajuster et de revenir à l'essentiel.

Un temps pour faire le bilan et se préparer au renouveau.





03

Nourrir son corps : la cuisine des lunes

Prendre soin de soi passe aussi par ce que l'on met dans son assiette. Durant certaines phases du cycle — en particulier pendant les règles — le corps a besoin de chaleur, de nutriments essentiels et d'aliments faciles à digérer pour se régénérer. Certains ingrédients peuvent soutenir naturellement l'énergie, réduire l'inflammation et aider l'organisme à se restaurer en douceur. Voici quelques recettes simples et nourrissantes pour accompagner votre corps avec bienveillance.

🌙 Soupe dorée réconfortante au curcuma



✨ Réchauffe le corps

✨ Anti-inflammatoire naturel

✨ Favorise la récupération énergétique

Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 c. à café de curcuma
- 200 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- coriandre fraîche
- sel & poivre

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé.
2. Ajouter les légumes coupés en morceaux.
3. Verser le bouillon et laisser cuire jusqu'à tendreté.
4. Mixer avec le lait de coco et le curcuma.
5. Ajouter la coriandre au moment de servir.

♥ Le curcuma et les légumes orangés soutiennent l'organisme et apaisent l'inflammation.

🌿 Salade revitalisante carottes & lentilles



- ✦ Apporte du fer et des protéines
- ✦ Soutient l'énergie
- ✦ Nourrit en profondeur

Ingrédients

- carottes râpées
- lentilles cuites
- oignon rouge émincé
- persil frais
- sardines émiettées
- (ou œufs durs pour une version alternative)
- huile d'olive & citron

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner selon votre goût.

♥ Les lentilles apportent du fer végétal.

♥ Les sardines (ou les œufs) apportent protéines et nutriments essentiels.

🌙 Curry de lentilles corail aux épinards



- ✦ Riche en fer et protéines végétales
- ✦ Nourrissant et réconfortant
- ✦ Soutient l'énergie sur la durée

Ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 c. à café de curry doux
- une poignée d'épinards frais
- 200 ml de lait de coco
- bouillon de légumes

Préparation

1. Faire revenir l'oignon avec les épices.
2. Ajouter les lentilles et le bouillon.
3. Laisser cuire 10–12 min.
4. Ajouter les épinards et le lait de coco en fin de cuisson.

♥ Les lentilles et les épinards soutiennent les réserves en fer.

🌿 Risotto saumon, épinards & brocoli



- ✨ Riche en oméga-3
- ✨ Soutient le système nerveux
- ✨ Favorise l'équilibre émotionnel

Ingrédients

- riz arborio
- pavé de saumon
- brocoli en petits morceaux
- épinards frais
- bouillon de légumes
- parmesan (optionnel)

Préparation

1. Cuire le riz progressivement avec le bouillon.
2. Ajouter le brocoli à mi-cuisson.
3. Incorporer les épinards et le saumon émietté en fin de cuisson.

♥ Le saumon est riche en oméga-3, bénéfiques pour l'humeur et l'équilibre hormonal.

🌙 Golden latté réconfortant



- ✦ Anti-inflammatoire
- ✦ Réchauffe le corps
- ✦ Apaise et réconforte

Ingrédients

- 250 ml de lait végétal
- ½ c. à café de curcuma
- une pincée de cannelle
- une pincée de gingembre
- miel ou sirop d'érable

Préparation

Faire chauffer doucement le lait avec les épices, sucrer selon votre goût et savourer.

♥ Une boisson idéale pour se réchauffer et se déposer.

04 Méditation de reconnexion au centre sacré

Prenez quelques minutes pour vous déposer et revenir à vous.

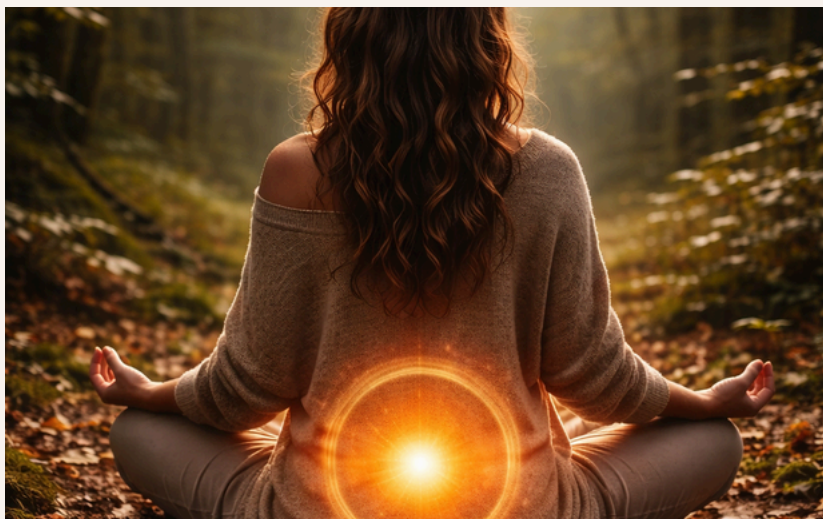
Cette méditation guidée vous invite à relâcher les tensions, à revenir dans votre corps et à vous reconnecter à votre centre sacré — cet espace intérieur lié à la sécurité, à la féminité et à la créativité.

En vous reliant à votre respiration et à votre bassin, vous permettez à votre énergie de circuler plus librement et à votre corps de retrouver douceur et apaisement.

Installez-vous confortablement, dans un endroit calme, et laissez-vous guider.

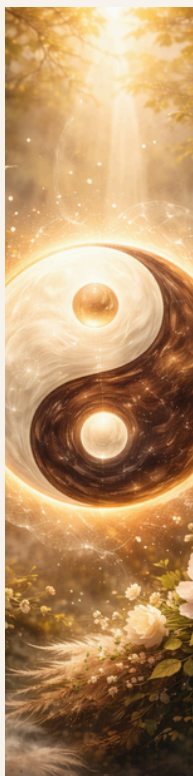
[🔗 Accéder à la méditation](#)

Prenez ce temps pour vous. Rien d'autre n'est attendu.



05

Yin & Yang : retrouver l'équilibre intérieur



Dans la philosophie orientale, tout ce qui vit repose sur l'équilibre entre deux forces complémentaires :

Le Yang : l'action, le mouvement, la performance, l'extérieur

Le Yin : l'écoute, l'intuition, le repos, l'intérieur
Ces deux énergies ne s'opposent pas : elles se complètent.

Dans notre société moderne, nous sommes souvent encouragées à développer le Yang : faire, produire, avancer, gérer, contrôler.

À force d'être dans l'action permanente, le Yin — notre espace d'écoute, de ressourcement et d'intuition — s'épuise.

Ce déséquilibre peut se manifester par une fatigue profonde, une agitation mentale ou une difficulté à ralentir.

Retrouver l'équilibre ne signifie pas faire moins, mais apprendre à alterner.

Et parfois, cela commence simplement par réintroduire du Yin.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces états, il est possible que votre énergie Yang soit en excès.

En ce moment, je me sens...	Je peux rééquilibrer en...
Toujours pressée, dans l'urgence incapable de m'arrêter mental surchargé épuisée mais incapable de me reposer dans le contrôle permanent coupée de mes émotions tendue dans mon corps dispersée, tête pleine en mode "je dois gérer" irritée ou impatiente	Ralentissant volontairement le rythme planifiant des pauses respirant profondément autorisant le repos sans culpabilité pratiquant l'écriture, méditation prendre le temps de ressentir m'étirant lentement revenant à une seule tâche à la fois demandant de l'aide ou déléguant ralentissant la respiration

Et maintenant, ralentir devient un choix



Prendre conscience de son déséquilibre est une **première étape.**

Mais **ralentir réellement**, s'autoriser des pauses ou sortir du mode "je gère tout" n'est **pas toujours simple.**

Parce que nous avons appris à fonctionner ainsi.

Parce que ce **rythme** est devenu **automatique.**

Parce que notre corps continue d'avancer même lorsqu'il est épuisé.

Au-delà de s'y autoriser, il s'agit d'apprendre à reconnaître les signaux et à **s'arrêter avant l'épuisement.**

La prise de conscience est souvent rapide.

L'application, elle, demande un espace pour déposer, **relâcher et se reconnecter à soi.**

C'est ce que je propose aux femmes que j'accompagne.

Une invitation à aller plus loin

Comprendre votre cycle est une première étape.

Mais parfois, le corps ne demande pas seulement du repos.

Il demande à être entendu.

Si ce guide a fait résonner quelque chose en vous,
je vous propose un temps plus profond.

 Le soin Résonance

Une séance immersive de 2 heures pour :

- ✦ déposer ce que vous portez
- ✦ clarifier ce qui ne résonne plus dans votre vie
- ✦ relâcher les tensions physiques et émotionnelles
- ✦ retrouver un axe intérieur clair et aligné

Un espace pour ralentir vraiment,
et poser les premiers pas vers un équilibre choisi.

Je réserve mon moment de Résonance

Prenez ce temps pour vous.
Votre corps sait déjà.



Pour refermer ce moment

Revenir à soi est un chemin.

Un chemin fait d'écoute, de douceur et de respect de son propre rythme.

Au fil de ces pages, vous avez peut-être redécouvert que votre corps n'est pas un obstacle, mais une boussole. Que votre sensibilité n'est pas une faiblesse, mais une sagesse.

Et que ralentir peut devenir un acte profondément réparateur.

Il n'y a rien à réussir.
Rien à prouver.
Seulement un chemin à habiter.

Prenez le temps d'observer ce qui résonne en vous.
Avancez à votre rythme.
Honnez la femme que vous êtes aujourd'hui.

✨ Vous êtes déjà sur le chemin.

Merci d'avoir pris ce temps pour vous



Dans un quotidien souvent rythmé par les obligations
et les attentes extérieures, s'offrir un moment pour
ralentir est déjà un acte de soin.

Que ce guide vous accompagne avec douceur et vous
rappelle que votre bien-être mérite d'être honoré.

Si nos chemins se croisent lors d'un soin ou d'un
accompagnement, ce sera avec joie et bienveillance.

Prenez soin de vous.

Je vous souhaite une belle journée de la femme.

Coralie - Fondatrice de Chœur Intérieur