

Du stress au
calme intérieur



Se reconnecter
à soi



Introduction

Dans un **quotidien** souvent marqué par la **pression**, la **dispersion** et le **rythme soutenu**, ce programme de 3 semaines a été conçu comme une **parenthèse consciente**, un **espace pour ralentir**, se **recentrer** et se **reconnecter à soi**.

A travers une **progression douce et respectueuse** du **rythme de chacun-e**, ce parcours invite d'abord à **calmer le stress**, afin de créer un **sentiment de sécurité intérieure**. Il permet ensuite de **renforcer l'ancrage et la stabilité**, pour retrouver une **meilleure écoute de ses besoins**. Enfin, il ouvre la voie au **déploiement du potentiel**, en soutenant la **confiance**, l'**élan intérieur** et l'**expression de ce qui est juste pour soi**.

Chaque semaine s'appuie sur des **pratiques simples, variées** et le **soutien subtil des huiles essentielles**, utilisées comme des **alliées sensibles et non intrusives**. Ce **programme ne cherche pas à transformer à tout prix**, mais à **accompagner un retour à l'essentiel**, dans la **douceur**, la **présence** et l'**authenticité**. Un chemin pour se déposer, s'aligner et rayonner, pas à pas.



Pourquoi un programme sur 21 jours ?

21 jours représentent un temps juste pour **initier un changement en profondeur, sans brusquer**. C'est une durée qui permet au corps et au système nerveux de s'adapter progressivement, de créer de nouveaux repères et d'installer des pratiques simples dans le quotidien. Ce rythme favorise la régularité, l'intégration et l'écoute de soi, tout en laissant l'espace nécessaire pour observer ses ressentis et ajuster son cheminement. En 21 jours, **il ne s'agit pas de se transformer, mais d'amorcer un mouvement durable vers plus de calme, de clarté et de présence à soi ainsi qu'une prise de conscience**.

Dans plusieurs pratiques, comme l'énergétique, la kinésiologie et bien d'autres, on dit que 21 jours correspond à un cycle de renouvellement cellulaire et que c'est donc le temps nécessaire pour qu'un soin soit pleinement intégré.

Pourquoi ce programme a-t-il été créé ?

J'avais à cœur de **retransmettre différentes pratiques, expériences et lectures qui m'ont impactées positivement** et d'en faire un concentré pour faciliter chacune des 3 étapes citées plus bas.

Comme un stage intensif, une immersion qui facilite l'efficacité du processus.

Ce programme m'a été inspiré par l'échec des bonnes résolutions prises en début d'année. La manière dont ces résolutions sont prises est très souvent complètement en décalage avec ce dont nous avons réellement besoin : **ajouter de tâches à accomplir alors que nous sommes tous · toutes déjà débordés-es ; vouloir mettre des actions en place alors que la période hivernale ne s'y prête pas ; et miser d'avantage sur le “faire plus” et “avoir plus” au lieu d'être simplement et d'investir du temps et d'autres moyens dans son évolution personnelle**. Car ce que nous voulons tous c'est atteindre la paix intérieure, le bonheur et limiter la résistance face aux aléas de la vie (qu'on ne peut pas éviter !).

Un petit mot au passage sur les différentes temporalités...

Voici un extrait du livre de Nathalie Geetha Babouraj - **Danse avec le chaos créateur** :

*“Si je te dis **Chronos**, est-ce que cela te parle? Le temps linéaire, créé par l'humain : les années, les mois, les jours, les heures, les minutes, les secondes... Chronos n'a pas été créé pour ressentir mais pour performer.*

*Heureusement, les Grecs ont décrit une autre temporalité : **Aiôn**, c'est-à-dire le temps des cycles de la nature, comme les cycles jour/nuit, les saisons, les marées, les cycles hormonaux, la lune... C'est une temporalité qui demande de ressentir.*

*Les Grecs sont allés plus loin encore avec le **Kairos** : le temps des opportunités, le temps de l'âme ou des synchronicités. Tu penses fort à quelqu'un, et cette personne t'appelle ! Comme s'il y avait un champ d'informations qui nous reliait les uns aux autres. Les Grecs décrivaient ces trois temporalités qui nourrissent le système nerveux dans sa globalité. Aujourd'hui, nous avons oublié Aiôn et Kairos. Nous pourrions ajouter **Numéros**. Ne cherche pas, c'est ma création. La temporalité du numérique, de l'instantané, qui a des avantages, certes, mais qui ne permet pas de ressentir.”*



Comment ce programme a-t-il été élaborer ?

Ce programme s'appuie sur une approche **globale et intégrative**, combinant des outils issus de différentes **pratiques corporelles, énergétiques et introspectives**.

Les techniques de **kinésiologie** permettent d'explorer les blocages inconscients et de rétablir un équilibre intérieur. Les méthodes de **respiration, visualisations et méditations** soutiennent la régulation du système nerveux et la clarté mentale. Le **tirage d'oracle** et l'**écriture introspective** favorisent l'écoute intuitive et la prise de conscience. La **danse intuitive** et les **activités créatives** remettent le corps en mouvement et stimulent l'expression libre. L'**acupression** et la **réflexologie** agissent sur les points énergétiques pour soutenir l'ancrage et l'harmonisation globale. Les **huiles essentielles** accompagnent le travail émotionnel par l'olfaction et l'ancrage sensoriel. Des **extraits de livres, des exercices pratiques et des techniques de libération émotionnelle** viennent compléter ce parcours, afin d'agir à la fois sur le corps, les émotions, le mental et l'énergie.

L'ensemble crée une progression cohérente visant l'équilibre, la stabilité et le déploiement du potentiel personnel.

Quel est le but de ce programme ?

L'objectif de ce programme est de vous permettre d'**identifier les expériences les plus transformatrices et efficaces pour vous**, afin de **bâtir progressivement votre propre routine d'ancrage et d'équilibre**. Il s'agit d'une invitation à porter un regard lucide sur vos **comportements automatiques**, sur l'impact du stress et sur les conséquences d'un manque d'ancrage dans votre quotidien.

Cependant, il est essentiel de rappeler qu'un véritable changement est un processus qui ne se réalise ni en quelques jours, ni de manière spectaculaire. **Modifier des habitudes et transformer des schémas ancrés parfois depuis des années** demande du temps, de la répétition et une immense bienveillance envers soi-même.

Contrairement aux promesses de métamorphoses instantanées qui saturent souvent les réseaux sociaux, l'évolution durable est un chemin lent, progressif et profondément personnel. Ce programme ne propose pas de solution magique, mais sème des graines : les changements les plus solides sont ceux qui s'installent en douceur, loin de l'agitation, pour s'intégrer naturellement et durablement dans la trame de votre vie.

Accepter que le rythme de l'évolution humaine soit plus proche de celui de la nature que de celui d'un algorithme est, en soi, le premier pas vers une transformation véritable.



Comment utiliser ce programme ?

Il est important, je pense, de se synchroniser avec les saisons, cela permet d'accompagner notre énergie naturelle et de travailler en harmonie avec les cycles de la nature (plutôt que de lutter contre et de culpabiliser en cas "d'échec").

Selon la période de l'année, le programme peut être utilisé de manière différente : en automne ou en hiver, la période est particulièrement propice à la réflexion et à la gestation de projets, à l'analyse des expériences récentes et des enseignements tirés, pour déterminer vers quoi l'on a envie de tendre. Au printemps ou en été, l'énergie est plus favorable à la mise en action concrète : c'est le moment de transformer les idées et les intentions en projets tangibles, tout en restant connecté-e à son rythme et à ses ressentis.

Il est toujours intéressant, à tout moment de l'année je pense, de faire un bilan et de se poser des questions simples : suis-je aligné-e avec mes envies, mes valeurs, mes choix et mes actions dans mon quotidien, dans ma vie personnelle et professionnelle ?

1



Calmer le stress

La première semaine est une invitation à ralentir et à apaiser le système nerveux. Elle permet de relâcher les tensions accumulées, de retrouver un sentiment de sécurité intérieure et de créer un espace propice au repos et à l'écoute de soi. Une base essentielle pour s'engager dans le programme avec plus de présence et de sérénité.

2



Ancrage & Stabilité

Après l'apaisement, cette semaine soutient le retour à soi et à ses repères intérieurs. Elle aide à se reconnecter au corps, à stabiliser l'énergie et à clarifier ce qui est juste pour soi. L'ancrage favorise une meilleure compréhension de ses besoins et renforce la capacité à avancer avec discernement.

3



Déployer son potentiel

Cette dernière semaine accompagne l'ouverture à ses ressources et à son élan naturel. À partir d'un état plus calme et aligné, il devient possible d'explorer sa confiance, d'oser prendre sa place et d'exprimer pleinement ce qui nous anime. Un temps pour rayonner avec authenticité et douceur.

“ Apaiser le système nerveux
Créer de la sécurité intérieure
Relâcher les tensions
Retrouver le calme intérieur
Revenir à la sérénité
Détendre le corps et l'esprit
Passer du stress à la présence
Transformer la pression en stabilité
Revenir à la douceur
Entrer dans un espace de paix
S'ouvrir à la tranquillité
Apprendre à ralentir pour mieux avancer
Ralentir pour se retrouver
Révéler ses ressources intérieures
Faire éclore ce qui est en soi
Déployer son potentiel ”



Quelques recommandations avant de commencer

Conseils généraux

Pour que ce programme puisse réellement porter ses fruits, il est essentiel qu'il s'inscrive dans une **hygiène de vie globale**. Une **alimentation équilibrée** soutient l'énergie, la stabilité émotionnelle et la clarté mentale. Une **activité physique régulière** aide à réguler le stress, à favoriser l'ancrage et à libérer les tensions accumulées. Enfin, **limiter le temps passé sur les écrans** permet de préserver le système nerveux, d'améliorer la qualité du sommeil et de renforcer la présence à soi. **Sans ces bases fondamentales, les pratiques proposées risquent d'avoir un impact plus limité. Le changement durable repose sur la cohérence entre les outils utilisés et le mode de vie au quotidien.**

Carnet de bord

Je vous conseille de **consigner le plus de choses possible tout le long du programme** dans un carnet potentiellement dédié à cette expérience et aux futures que vous ferez, peut-être par vous-même, comme un **livre sacré**. Vous pouvez y noter vos sensations, réflexions, émotions, ressentis (émotionnels, corporels, etc.), les pratiques que vous avez trouvées particulièrement impactantes ou au contraire inconfortables.

Des exercices pratiques nécessiteront également des réponses écrites.

Mantras

Chaque jour un mantra vous est proposé, vous pouvez le modifier légèrement s'il ne vous parle pas du tout, toujours sous forme d'affirmation positive. **Il ne s'agit pas forcément de croire en ce mantra mais simplement de l'accueillir et voir comment il raisonne à l'intérieur de soi.**

Les mantras sont à répéter plusieurs fois par jour, ce peut être avant, pendant et/ou après un exercice ou bien le matin, le midi et le soir : peu importe. Faîtes ce qui vous semble le plus pertinent. Vous pouvez également les **écrire**.

Les huiles essentielles

Vous avez la possibilité d'utiliser les huiles essentielles comme proposé plus bas **ou uniquement en énergétique avec la fiole sur vous, pendant les pratiques par exemple.**

Il est intéressant de tester différents modes d'utilisation si vous n'avez pas de contre-indication.

L'utilisation des huiles essentielles est bien entendu **facultative**.



Accompagnement thérapeutique

S'engager dans un processus d'évolution personnelle peut parfois faire **émerger des émotions enfouies, des résistances ou des schémas profondément ancrés**. Être accompagné-e par un **praticien** permet d'avoir un espace sécurisant pour déposer ce qui se manifeste, d'éclairer certains blocages et de comprendre les mécanismes répétitifs à l'œuvre. Un accompagnement personnalisé aide à avancer avec plus de clarté, à dépasser les freins inconscients et à apaiser les émotions qui peuvent surgir au fil du travail. **Se faire accompagner peut s'avérer être un soutien précieux pour traverser les étapes du changement avec plus de stabilité et de confiance.**

Voici une liste non exhaustive des praticiens que vous pouvez consulter :

Approches psycho-émotionnelles :

Psychologue / Psychothérapeute
Psychiatre (si besoin d'un suivi médical associé)
Praticien en EMDR

Approches corporelles et/ou somatiques :

Kinésologue
Microkiné
Etiomédecine
Sophrologue
Hypnothérapeute
Ostéopathe / Etiopathie (pour l'aspect tensions corporelles liées au stress)
Praticien en réflexologie
Massage de relaxation / énergétique / profond

Approches énergétiques / traditionnelles :

Praticien en médecine traditionnelle chinoise
Acupuncteur
Énergéticien(ne) / Reiki
Magnétiseur

Approche corps-esprit :

Professeur de yoga thérapeutique
Enseignant(e) en méditation de pleine conscience
Art-thérapeute / Danse-thérapeute

Autres :

Equithérapie
Constellations familiales

Boîte à outils

Voici 5 exercices simples et efficaces en cas de **remontée émotionnelle** (ils permettent de réguler le système nerveux et de revenir progressivement à un état de sécurité intérieure) :

Contact fronto-occipital (apaisement immédiat)

Placez une main sur le front et l'autre à l'arrière de la tête (base du crâne).

Fermez les yeux si vous ressentez le besoin et respirez lentement pendant 1 à 3 minutes.

Ce contact favorise la régulation émotionnelle, aide le cerveau à sortir de la réaction instinctive et permet de retrouver plus de clarté.



Respiration lente à expiration prolongée

Inspirez par le nez sur 4 temps.

Expirez lentement par la bouche sur 6 à 8 temps.

Répétez pendant 2 à 3 minutes.

L'expiration longue active le système parasympathique et diminue rapidement l'intensité émotionnelle.

Ancrage sensoriel

Regardez autour de vous et nommez :

- 5 objets que vous voyez
- 4 sons que vous entendez
- 3 sensations corporelles que vous ressentez

Cet exercice ramène l'attention dans le présent et sort du débordement émotionnel.

Pression des pieds au sol

Debout ou assis-e, appuyez fortement vos pieds contre le sol pendant 30 secondes.

Ressentez la pression, la stabilité, le contact.

Vous pouvez répéter 3 fois.

Cela aide à faire redescendre l'énergie dans le corps et à retrouver une sensation d'ancrage.

Auto-contenance (auto-hug)

Croisez les bras sur votre poitrine et posez vos mains sur vos épaules ou vos bras.

Exercez une pression douce et contenante.

Respirez lentement.

Ce geste active le sentiment de sécurité et apaise les émotions intenses.



Les Huiles Essentielles

Je vous propose d'utiliser des huiles essentielles dans ce programme comme des alliées subtiles pour soutenir chaque étape du parcours. Par leur différents modes d'action, **elles aident à apaiser le système nerveux, à favoriser l'ancrage et à soutenir l'ouverture intérieure, facilitant ainsi l'intégration des pratiques.** Leur utilisation se veut simple, consciente et **entièrement facultative**, dans le respect du rythme et des ressentis de chacun·e.



Déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes épileptiques, allergiques, asthmatiques ou sous traitement médical sans avis professionnel.

En cas d'inconfort, arrêter immédiatement l'utilisation.

Les huiles essentielles, c'est quoi ?

Les huiles essentielles sont des **extraits naturels concentrés de plantes, reconnues pour leurs propriétés aromatiques, émotionnelles, physiques et énergétiques.** Utilisées avec précaution, elles sont des alliées précieuses pour le bien-être quotidien, en complément d'un mode de vie sain et conscient.

Comment choisir les huiles essentielles ?

Privilégiez les huiles essentielles **100% pures et biologiques**, différentes marques en proposent comme Aroma-Zone, La Compagnie des Sens, doTERRA, etc.



Dans quelle huile végétale diluer les huiles essentielles ?

L'huile de **jojoba**, très proche du sébum naturel de la peau, est légère, non grasse et idéale pour un usage régulier. L'huile d'**amande douce**, nourrissante et apaisante, convient particulièrement aux peaux sensibles et aux rituels de soin. L'huile de **noyau d'abricot**, fluide et pénétrante, apporte confort et légèreté à l'application. L'huile de **sésame** (de préférence désodorisée) est reconnue pour ses qualités ancrantes et réchauffantes, souvent utilisées dans les pratiques énergétiques. Enfin, l'huile d'**olive**, plus riche, peut être utilisée ponctuellement pour une application localisée, notamment au niveau des poignets, lorsque les autres huiles ne sont pas disponibles par exemple.



Semaine 1

Huile essentielle : Lavande Vraie

Méthodes d'utilisation :

Olfaction : déposer 1 goutte sur un mouchoir ou sentir au flacon avant ou pendant la pratique.

Diffusion douce : 5 à 10 minutes dans une pièce aérée (sans la présence d'animaux).

Application cutanée (diluée 1-3 %) : poignets, plexus solaire, nuque ou points d'acupression.

Actions & bienfaits :

Apaise le système nerveux et les tensions émotionnelles (diminution taux de cortisol)

Favorise le calme intérieur et la détente profonde

Soutient le sommeil et la récupération

→ C'est une huile rassurante et enveloppante, idéale pour initier le programme.

Semaine 2

Huile essentielle : Cèdre de l'Atlas (alternative : Bois de Santal - plus onéreuse)

Méthodes d'utilisation :

Olfaction : déposer 1 goutte sur un mouchoir ou sentir au flacon avant ou pendant la pratique.

Diffusion légère : 5 à 10 minutes dans une pièce aérée (sans la présence d'animaux).

Application cutanée (diluée 1-3 %) : plante des pieds, bas du dos ou points d'acupression.

Actions & bienfaits :

Favorise l'ancrage et la présence au corps

Apaise l'agitation mentale

Soutient l'alignement intérieur et la clarté

→ C'est une huile profonde et structurante, qui aide à se recentrer et à stabiliser l'énergie.

Semaine 3

Huile essentielle : Géranium Rosat Bourbon

Méthodes d'utilisation :

Olfaction : déposer 1 goutte sur un mouchoir ou sentir au flacon avant ou pendant la pratique.

Diffusion légère : 5 à 10 minutes dans une pièce aérée (sans la présence d'animaux).

Application cutanée (diluée 1-3 %) : cœur, plexus solaire, poignets ou points d'acupression.

Actions & bienfaits :

Équilibre émotionnel et soutien de la confiance en soi

Aide à prendre sa place avec douceur

Favorise l'expression authentique et le rayonnement personnel

→ C'est une huile harmonisante, idéale pour accompagner l'ouverture et l'expression de ses ressources.

Bienfaits de la respiration

La respiration est le levier du système nerveux autonome sur lequel nous pouvons agir de manière puissante, rapide et consciente. Passer d'une respiration subie à une respiration choisie change littéralement la biochimie de votre corps. Voici les bienfaits principaux :

Sur le système nerveux :

- Activation du nerf vague : déclenche instantanément le système "parasymphathique" (le mode repos et réparation).
- Baisse du cortisol : réduit physiquement le taux d'hormone du stress dans le sang.
- Cohérence cardiaque : stabilise le rythme cardiaque et apaise l'agitation émotionnelle.

Sur le corps physique :

- Oxygénation cellulaire : améliore l'énergie globale et la régénération des tissus.
- Détoxification : environ 70% des toxines de l'organisme sont éliminées via l'expiration (CO₂).
- Digestion facilitée : le mouvement du diaphragme effectue un massage interne des organes, relançant le transit.

Sur le mental et l'énergie :

- Ancrage immédiat : ramène la conscience du "mental qui divague" vers le "corps qui ressent".
- Clarté cognitive : un cerveau mieux oxygéné prend de meilleures décisions et se concentre plus longtemps.
- Gestion des émotions : crée un espace entre l'événement stressant et votre réaction (comme une "pause" salvatrice).



Quelle(s) respiration(s) adopter ?

Je vous propose de découvrir dans ce programme quelles respirations sont le plus impactantes pour vous : **une respiration différente vous sera proposée chaque jour de la semaine, que l'on répètera la semaine 2 et 3.**

Il faut évidemment du **temps** et de la **constance** pour pouvoir **bénéficier de tous les bienfaits de ces différents types de respiration**, certaines étant plus complexes à maîtriser que d'autres.

N'hésitez pas à consigner dans votre carnet de bord, vos ressentis lors de vos pratiques et notamment si les ressentis changent d'une semaine sur l'autre.

7 respirations & leurs bienfaits

1. Cohérence cardiaque (régulation)

C'est la technique d'équilibre par excellence (souvent pratiquée en 5 secondes d'inspire / 5 secondes d'expire).

Bienfaits : synchronise le cœur et le cerveau, stabilise l'humeur et réduit le taux de cortisol de façon durable sur plusieurs heures.

2. Respiration abdominale consciente (ancrage)

La base de la respiration naturelle, en gonflant le ventre à l'inspiration.

Bienfaits : masse les organes digestifs, oxygène le bas des poumons et envoie un signal immédiat de sécurité au cerveau.

3. Respiration au carré = Pranayama Sama Vritti (régulation)

Inspirer, retenir, expirer, retenir (sur le même temps).

Bienfaits : développe la concentration et la maîtrise de soi. Elle est particulièrement efficace pour stopper net une crise d'angoisse ou un mental qui s'emballe.

4. Respiration alternée = Nadi Shodhana (équilibre)

Inspirer par une narine, expirer par l'autre en alternant.

Bienfaits : équilibre les deux hémisphères cérébraux (logique et créatif) et purifie les canaux énergétiques. Elle apporte une sensation de clarté mentale unique.

5. Méthode Wim Hof (activation)

Séquences d'hyperventilation contrôlée suivies d'apnées.

Bienfaits : renforce le système immunitaire, augmente la résistance au stress et libère une forte dose d'énergie.

6. Respiration allongée = expiration longue (apaisement)

L'expiration est deux fois plus longue que l'inspiration.

Bienfaits : activation maximale du système parasympathique. C'est la respiration du "lâcher-prise" total, idéale pour s'endormir ou relâcher les tensions musculaires profondes.

7. Respiration libre (autonomie)

C'est le moment de faire preuve de créativité avec une respiration intuitive, c'est une invitation à choisir selon l'état du moment et se faire confiance. Vous pouvez également pratiquer à nouveau une respiration déjà effectuée au cours de la semaine.



Je vous propose pour ce premier jour de faire un point sur la notion de Stress et de vous questionner à ce propos. Nous nous appuieront ensuite sur la cohérence cardiaque pour réduire celui-ci, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Le stress, c'est quoi ?

Le stress désigne la réponse naturelle de notre corps et de notre esprit face à une situation perçue comme exigeante, menaçante ou inhabituelle. Il se manifeste non seulement par l'anxiété, la tension ou le sentiment d'être "débordé", mais également à un niveau physiologique, comme une réaction de survie déclenchée par le système nerveux. Cette réponse, appelée « **réaction de lutte, fuite ou immobilisation** », mobilise l'énergie du corps pour faire face à l'événement : accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, sécrétion d'adrénaline et de cortisol, respiration plus rapide, attention accrue.



Mais attention...

Le stress ne se limite pas à l'anxiété ou aux tensions psychiques : il peut également être **physiologique**, lorsque le corps doit s'adapter à une situation inhabituelle ou exigeante. Parmi les exemples courants :

- **Effort physique intense** : sport intense, entraînements longs ou trop fréquents...
- **Traumatismes corporels** : chirurgie, blessures, infections, brûlure...
- **Changements environnementaux** : froid / chaleur extrême, altitude, décalage horaire...
- **Déséquilibres biologiques** : manque de sommeil, carences nutritionnelles, pathologie...
- **Expositions répétées à des stimuli** : bruits forts, rythme de vie soutenu, pollution, sollicitations constantes.

Dans chacun de ces cas, le corps réagit par une mobilisation d'énergie, des modifications hormonales et physiologiques, exactement comme pour le stress émotionnel, **il est donc important de prendre conscience de l'accumulation des différents stress.**



Quels sont les manifestations ?

Elles peuvent être **physiques** (tensions musculaires, maux de tête, troubles digestifs, fatigue, sommeil perturbé, palpitations...) ; **émotionnels** (irritabilité, anxiété, inquiétude, difficultés de concentration, perte de confiance...) et **comportementaux** (agitation, procrastination, isolement, dépendances, troubles alimentaires...).

Répercussions du stress prolongé

Un stress **chronique** ou **mal géré** peut avoir des conséquences sur la **santé** et le **bien-être** :

- Épuisement physique et mental pouvant aller jusqu'à la fatigue surrénalienne
- Troubles du sommeil et de la récupération
- Douleurs chroniques / Troubles de la libido
- Hypertension artérielle et risque accru d'infarctus/AVC
- Affaiblissement des défenses (infections à répétition) et inflammation chronique
- Reflux, brûlures d'estomac, ballonnements et dérèglement du microbiote
- Stockage des graisses (zone abdominale) et résistance à l'insuline
- Troubles de la mémoire, brouillard mental et épuisement (burn-out)

Chakras concernés :

Le Chakra Racine (Muladhara) : Le stress de survie

C'est le stress lié à l'insécurité fondamentale.

- **Origine** : peur du manque (argent, travail), peur pour sa sécurité physique, changements de vie brutaux (déménagement, rupture).
- **Sensation** : on se sent "déraciné-e", avec une envie de fuir. C'est le fameux mode "survie".

Le Chakra du Plexus Solaire (Manipura) : Le stress de pression

C'est le siège des émotions et du contrôle. C'est le chakra le plus souvent "noué" par le stress moderne.

- **Origine** : surcharge de travail, sentiment d'impuissance, peur du jugement des autres, perfectionnisme, manque de confiance en soi.
- **Sensation** : une barre au creux de l'estomac, des problèmes digestifs, une sensation d'oppression.

Le Chakra du Troisième Œil (Ajna) : Le stress mental

C'est le stress de la saturation cognitive.

- **Origine** : trop d'écrans, trop d'informations, analyse constante, incapacité à "débrancher" le cerveau.
- **Sensation** : maux de tête, fatigue oculaire, confusion mentale, insomnies car le flux de pensées ne s'arrête jamais.

Exercice pratique

Je vous propose maintenant de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Quels retentissements du stress je ressens en ce moment-même ou régulièrement ?*
- *Quels sont les impacts sur ma vie personnelle, professionnelle, familiale et sexuelle ?*
- *Noter de 0-10 votre niveau de stress*

Respiration

Passons maintenant à l'exercice de respiration : la **cohérence cardiaque**.

Pour une efficacité optimale, l'idéal est de la pratiquer 3 fois par jour, en effectuant 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Le déroulement technique :

1. La posture : installez-vous le dos bien droit, les deux pieds à plat sur le sol pour favoriser l'ancrage. Cette position permet au diaphragme de bouger librement.
2. L'inspiration : inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre. Imaginez que vous aspirez une énergie calme.
3. L'expiration : expirez par la bouche pendant 5 secondes, comme si vous souffliez dans une paille, sans forcer. Sentez les tensions quitter votre corps.
4. Le rythme : enchaînez ces cycles sans temps d'arrêt entre l'inspire et l'expire pour créer une "vague" respiratoire fluide et régulière.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique :

“Je m'autorise à respirer et ralentir”



Je vous propose pour ce deuxième jour d'aborder le concept de la Loi de l'Assomption et de la Manifestation consciente et de vous questionner à ce propos. Nous nous appuieront ensuite sur la respiration abdominale consciente, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

La loi de l'Assomption, c'est quoi ?

Popularisée par Neville Goddard, elle repose sur un principe simple mais radical : pour manifester une réalité dans votre vie, vous ne devez pas la "chercher" à l'extérieur ou simplement mentaliser un désir, mais **assumer le sentiment qu'elle est déjà votre réalité présente**. Contrairement à la simple pensée positive, la manifestation consciente demande d'**incarner l'état émotionnel et vibratoire de votre désir**. En vivant "depuis la fin", vous alignez votre subconscient, votre fréquence, sur cette nouvelle version de vous-même, ce qui finit par **modeller votre monde physique**.

Pour résumer simplement : **tout ce que l'on considère vrai à l'intérieur va finir par se refléter à l'extérieur**. La seule pensée ou affirmation "mentale" ne sera donc suffisante pour produire des changements dans notre réalité.

L'exemple de l'abondance (ou du succès)

Quelqu'un souhaite manifester une nouvelle opportunité professionnelle :

- **Le vouloir mental** (le conscient) : tous les matins, il se répète : "Je veux ce nouveau poste, je suis prêt pour le succès, je vais gagner plus d'argent." Il a son plan d'action.
- **La vibration intérieure** (le subconscient) : dès qu'il finit son affirmation, une petite boule se forme au creux de son estomac (stress du Plexus Solaire). En réalité, il vibre : "Et si je ne suis pas à la hauteur ? Si j'ai plus d'argent, mes amis vont changer. Le succès est dangereux, ça demande trop de responsabilités. Qu'est-ce que va penser ma famille qui a toujours été modeste ? Vont-ils me rejeter ?"

Le résultat de la dissonance

L'Univers (ou votre système nerveux) **ne répond pas à ce que vous dites, mais à ce que vous ressentez** (l'Assomption). Dans cet exemple, la personne "vibre" la peur et le manque. **Conséquence** : elle va saboter ses entretiens, oublier d'envoyer un mail crucial ou dégager une énergie d'insécurité qui fera fuir l'opportunité.



Mais évidemment ce cheminement implique d'aller creuser sur le **“pourquoi”** je vibre telle fréquence, énergie : **de quoi ai-je peur ? Qu'est-ce qui me freine intérieurement ? Pourquoi ?** C'est tout un tas de pistes d'exploration qui s'ouvrent à nous pour nous découvrir et comprendre notre situation actuelle.

Il est bien entendu important de se rappeler que le **système nerveux joue un rôle très important dans ce mécanisme** et qu'il est indispensable de le réguler pour **quitter le mode survie sans quoi il sera compliqué accéder à nos souhaits les plus chers**, car soyons honnêtes, ce sont toujours nos peurs et nos insécurités qui nous bloquent, nous freinent, en lien évidemment avec nos **émotions, croyances, expériences passées, blessures émotionnelles, etc.**

Exercice pratique

Je vous propose maintenant de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Qu'ai-je envie de manifester dans ma vie ?*
- *Dans quel état intérieur suis-je actuellement par rapport à ce que je souhaite manifester ?*
- *De quoi ai-je peur si mes souhaits se réalisent ? Qu'est-ce qui me freine intérieurement ?*

Respiration

Passons maintenant à l'exercice de respiration : la **respiration abdominale consciente**

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous confortablement. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus du nombril.
2. L'inspiration : inspirez lentement par le nez en dirigeant l'air vers le bas de vos poumons. Votre main sur le ventre doit se soulever, tandis que celle sur la poitrine reste presque immobile. Imaginez un ballon qui se gonfle doucement dans votre abdomen.
3. L'expiration : expirez longuement par la bouche. Sentez votre ventre se dégonfler naturellement sous votre main, comme si le nombril cherchait à rejoindre la colonne vertébrale.
4. La conscience : portez toute votre attention sur le mouvement de va-et-vient de votre ventre. Si des pensées surgissent, revenez simplement à votre respiration.
5. Durée 5-7 min.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique :

“Je relâche les tensions présentes dans mon corps”



Je vous propose pour ce troisième jour la visualisation de votre lieu ressource, qui sera précédée par une respiration au carré, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration au carré**

Le déroulement technique :

1. La posture : tenez-vous assis-e, le dos bien droit, les mains posées sur les genoux. Cette respiration demande de la structure, imaginez un fil qui tire le sommet de votre crâne vers le ciel.
2. La structure (le carré) : l'exercice se décompose en 4 étapes de durée égale (par exemple 4 secondes chacune) :
 - Inspiration : inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
 - Rétention haute : gardez l'air dans vos poumons pendant 4 secondes (sans forcer, restez détendu).
 - Expiration : expirez par le nez ou la bouche pendant 4 secondes.
 - Rétention basse : restez poumons vides pendant 4 secondes avant de recommencer.
3. La visualisation : pour faciliter l'exercice, imaginez que vous dessinez les quatre côtés d'un carré avec votre souffle à chaque étape.
4. La fréquence : effectuez 10 à 20 cycles. Si 4 secondes sont trop faciles, passez à 5 ou 6, tant que les quatre phases restent parfaitement égales. Durée 5-7 minutes.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je suis en sécurité ici et maintenant”

Exercice pratique

La visualisation d'un lieu ressource est une **pratique puissante de régulation émotionnelle et de recentrage**. Elle permet de créer, dans l'imaginaire, **un espace intérieur sécurisant et apaisant**, dans lequel il est possible de se réfugier à tout moment. Ce lieu, réel ou imaginaire, devient un point d'ancrage favorisant **le calme, la stabilité et la reconnexion à soi**.



Lien Méditation n°1 (ne nécessite pas d'abonnement ou de compte)



JOUR 4

Je vous propose pour ce quatrième jour de matérialiser votre lieu ressource, après une respiration alternée et avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration alternée** (Nadi Shodana)

Le déroulement technique :

1. La posture et le mudra : asseyez-vous le dos droit. Posez votre main gauche sur votre genou. De la main droite, repliez l'index et le majeur vers la paume. Vous utiliserez le pouce pour boucher la narine droite et l'annulaire pour la narine gauche.
2. Le cycle de base :
 - Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez lentement par la narine gauche.
 - Fermez la narine gauche avec l'annulaire, libérez la droite et expirez par la narine droite.
 - Inspirez par la narine droite (en la gardant ouverte).
 - Fermez la narine droite, libérez la gauche et expirez par la narine gauche.
3. Le rythme : maintenez un souffle fluide et silencieux. Un cycle complet correspond à : inspire gauche, expire droite, inspire droite, expire gauche.
4. La durée : pratiquez pendant 3 à 5 minutes. Concentrez-vous sur le point entre vos deux sourcils (le 3ème œil) pour renforcer l'effet d'apaisement.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je laisse le calme s'installer en moi”

Exercice pratique

Hier, nous nous sommes connecté-es à notre lieu ressource lors de la visualisation. Nous allons maintenant **matérialiser ce lieu par une activité créative**.

En prolongeant l'expérience par le dessin / la peinture, il est possible de **matérialiser les ressentis, d'ancrer plus profondément les bienfaits de la visualisation et de renforcer le lien avec cet espace ressource**. Le dessin devient alors une continuité de la pratique, une manière douce et créative d'intégrer ce que le corps et l'esprit ont vécu.



Vous pouvez dessiner votre lieu ressource dans votre **carnet de bord**, à côté des ressentis provoqués par cette visualisation par exemple.

Vous pouvez utiliser différents outils : stylo, crayon papier, crayons de couleur, peinture, aquarelle, pastels, autre outil de votre choix.



Je vous propose pour ce cinquième jour le choix d'une carte de Fleur de Bach, qui sera précédé par la respiration Wim Hof, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration Wim Hof**

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous confortablement (ou asseyez-vous avec un soutien). Ne pratiquez jamais cet exercice dans l'eau ou en conduisant.
2. La phase d'inspiration : prenez 30 respirations profondes et rythmées. Inspirez pleinement par le nez (ou la bouche) en gonflant le ventre puis la poitrine. Expirez naturellement, sans forcer, comme un soupir. Laissez le souffle circuler comme une vague.
3. La rétention poumons vides : après la 30ème expiration, videz vos poumons et restez en apnée. Restez dans ce silence intérieur aussi longtemps que c'est confortable. Relâchez toutes les tensions.
4. La respiration de récupération : dès que le besoin de respirer se fait sentir, prenez une grande inspiration profonde et bloquez l'air pendant 15 secondes. Expirez et reprenez une respiration normale quelques secondes puis recommencez.

Vous pourriez ressentir des fourmillements ou la tête qui tourne légèrement : c'est le signe que votre corps s'oxygène. Faites une pause si cela devient trop intense.

Je vous conseille fortement d'être guidé-e par un audio (ex : Respiration Wim Hof guidée pour débutant de Dorianyoga sur Youtube) et de débiter par **3 cycles**.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

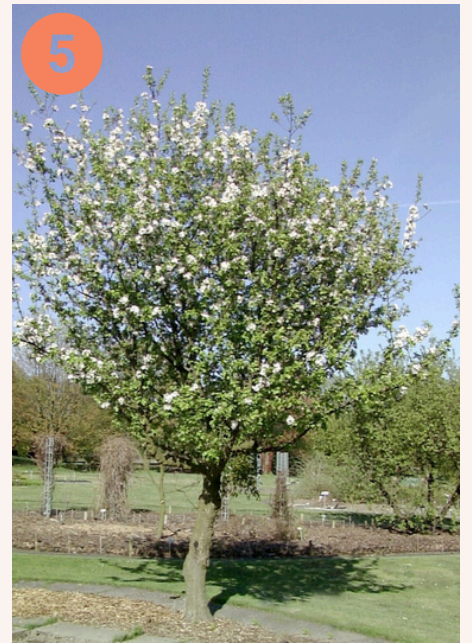
“Mon souffle apaise mon esprit”

Exercice pratique

Passons maintenant à l'exercice pratique. Choisissez **spontanément** une image parmi les 8 suivantes, sans réfléchir. Ce sont des **Fleurs de Bach**. Elles ont chacune une ambiance bien particulière, avec **un message à vous faire passer** (en orange).

Je vous invite à consigner dans votre **carnet de bord** ce que cela vous évoque.





1. TREMBLE

Hostilité

Insécurité

Sans savoir pourquoi, je plonge dans des états d'angoisse irraisonnée.
Je perds pied. La lutte pour la vie est terrible pour moi.

Confiance et sécurité

2. MUSCADE

Unité / Séparation

Timidité / Exclusion

Je tremble tout simplement. Impossible de me raisonner.
Je me sens vraiment tout-e seul-e, comme un tout petit point isolé dans l'univers, avec ma panique qui me rétrécit de minute en minute !

Confiance

Retrouver son unité avec humour

3. OLIVIER

Séparation

Épuisement / Stress prolongé

J'ai été bien trop loin. Au bout de mes forces. Mon corps ne me porte plus.
Il ne veut plus rien entendre, rien comprendre. Tout ce qu'il veut, c'est s'allonger et dormir.

Se ressourcer, se régénérer et faire confiance à la lumière intérieure

4. VIGNE

Ressentiment et peur de perdre

Autoritaire / Dominateur

Je ne tolérerai aucune contestation. Ils ne sont d'ailleurs pas en position ni de critiquer, ni de fuir mes décisions, encore moins en position de louvoyer et essayer de se défiler.

Il ne leur reste qu'à faire leur devoir, sinon cela va mal se passer pour eux !

Utiliser son autorité avec confiance

5. POMMIER SAUVAGE

Indifférence

Honte

Je me suis résigné à tout supporter, mais mes propres tares m'horripilent.
J'ai du mal à ne pas éprouver du dégoût pour tout ce que je vois en moi de mauvais.
Les tares et les maladies sont vraiment inacceptables, surtout les miennes.

Se regarder dans le miroir, s'aimer et s'accepter tel que l'on est



6. HOUX

Acceptation / Antagonisme

Jalousie / Haine / Suspicion / Colère

Je n'accepterai aucune remise en question de mon autorité !

J'exige que la situation change maintenant !

Il n'est pas question que je perde encore le contrôle, JAMAIS !

Il faut battre le fer tant qu'il est chaud !

Agissez MAINTENANT, sinon vous aurez un réel combat sur les bras.

Tolérer et accepter les autres avec amour et générosité

7. MARRONNIER ROUGE

Séparation / Unité

Mère poule

Comment puis-je rester là, tranquille, sans savoir ce qui a pu leur arriver ?

J'ai beau me raisonner, mon anxiété grandit sans cesse.

Mais n'est-ce pas normal de s'inquiéter pour nos proches, de vouloir les protéger à tout prix ?

Le pire pourrait arriver. Comment peut-on témoigner son amour si ce n'est en s'inquiétant de leur bien-être et de leur sécurité ?

Faire confiance et laisser les autres vivre leurs expériences

8. VERVEINE

Ressentiment

Intolérance, veut convaincre

Je vais les secouer comme il faut, ce sont eux qui ont besoin de changer !

Moi je n'ai pas à changer, je suis sur une ligne droite, et ils pourront parler quand ils auront autant d'énergie et de volonté que moi !

Au lieu de m'empêcher d'avancer, ils feraient bien de me suivre sans critiquer et sans freiner le mouvement.

"Être" plutôt que faire



Je vous propose pour ce sixième jour d'aller à la rencontre de votre enfant intérieur, après la pratique de la respiration allongée, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration allongée**

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps ou une main sur le cœur et l'autre sur le ventre. Laissez vos pieds s'ouvrir naturellement sur les côtés.
2. Le principe : le secret réside dans l'allongement de l'expiration. L'objectif est qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration.
3. Le rythme :
 - Inspirez doucement par le nez sur 4 temps.
 - Expirez par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille, sur 8 temps.
4. La sensation : à chaque expiration, visualisez votre corps qui s'enfonce un peu plus dans le sol, libérant toutes les tensions musculaires.
5. La durée : pratiquez pendant 5 à 7 minutes.

Ne forcez pas. Si le rythme 4/8 est trop long, commencez par 3/6. L'essentiel est de sentir ce soupir prolongé qui vient vider non seulement vos poumons, mais aussi votre esprit.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je choisis la douceur envers moi-même”

Exercice pratique

La méditation de l'enfant intérieur est une **pratique douce qui permet de se reconnecter à une part de soi profonde et sensible**. Elle offre un espace intérieur sécurisé, où il est possible d'accueillir avec bienveillance ses émotions, souvenirs et besoins. **Cette rencontre favorise l'apaisement, la douceur envers soi-même et le renforcement du lien avec sa propre authenticité.**

 [Lien Méditation n°2 \(ne nécessite pas d'abonnement ou de compte\)](#)



Je vous propose pour ce septième jour un protocole de réflexologie & acupression, qui sera précédée d'une respiration libre, avec le soutien de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration libre & intuitive**

Le déroulement :

1. L'observation : portez simplement votre attention sur votre respiration, sans chercher à modifier votre souffle.
2. L'écoute du corps : laissez votre respiration prendre l'espace dont elle a besoin. Si elle est courte, acceptez-la ; si elle devient profonde, savourez-la. Soyez simplement présent à chaque mouvement de votre cage thoracique.
3. La liberté de choix : selon votre état intérieur du moment, vous pouvez rester dans cette observation silencieuse ou choisir de pratiquer à nouveau l'une des techniques apprises cette semaine.
4. L'intention : faites confiance à votre intuition. Votre corps sait exactement de quelle forme de souffle il a besoin aujourd'hui pour retrouver son équilibre.
5. La durée : pratiquez pendant 5 à 7 minutes.

Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" façon de faire. La respiration libre est le reflet de votre état intérieur. En l'observant avec bienveillance, vous apprenez à mieux vous connaître.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“J'accueille la détente, je lâche prise”

Exercice pratique

Passons au protocole d'**acupression & réflexologie**, composé de différentes phases :

- Apaisement du stress
- Ancrage dans le corps
- Libération de la respiration
- Détente du mental
- Intégration émotionnelle

⚠ Protocole déconseillé aux femmes enceintes



Il peut être réalisé en **version courte** (environ 5 à 10 minutes - 8 points) ou en **version longue** (environ 10 à 20 minutes - 12 points), selon votre temps et votre niveau d'énergie, **les effets seront évidemment plus poussés avec la version longue**.

Les points sont simples à localiser et accessibles à tous grâce aux **schémas**. Des indications encore plus précises sont présentes sur la page suivant ceux-ci.

Comment procéder ?

Pour les points situés sur les **plantes de pieds et la paume des mains**, **stimulez** les zones par de lents mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant environ 1 minute de chaque côté.

Pour les **autres points d'acupression**, un **simple contact** ou une **pression douce et immobile** suffit, en restant à l'écoute de vos ressentis, pendant 30-45 secondes de chaque côté. Vous pouvez contacter les points droit et gauche en même temps si cela est techniquement possible.

Pour le **protocole complet**, suivez l'ordre indiqué de chaque point sur le schéma. Si vous souhaitez réaliser la **version courte**, sautez les points avec une *.

Utilisation de l'huile essentielle en application cutanée

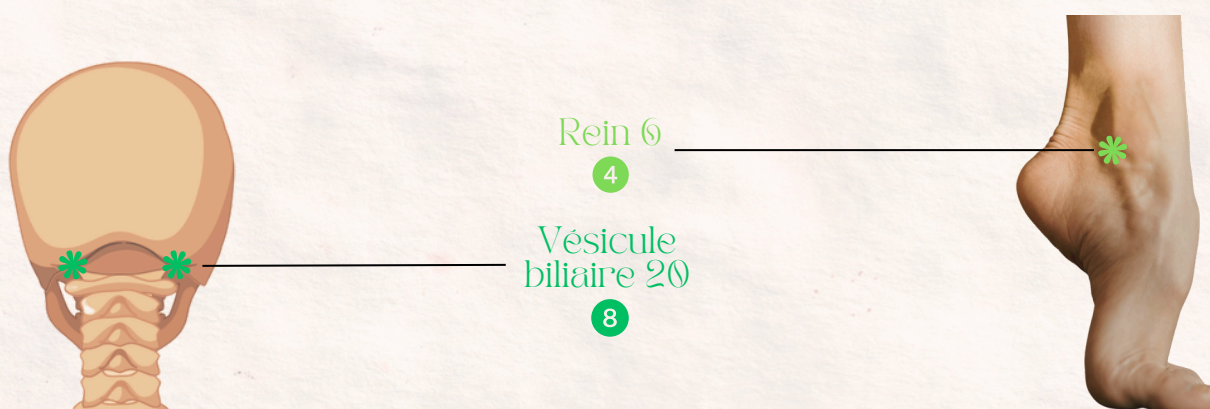
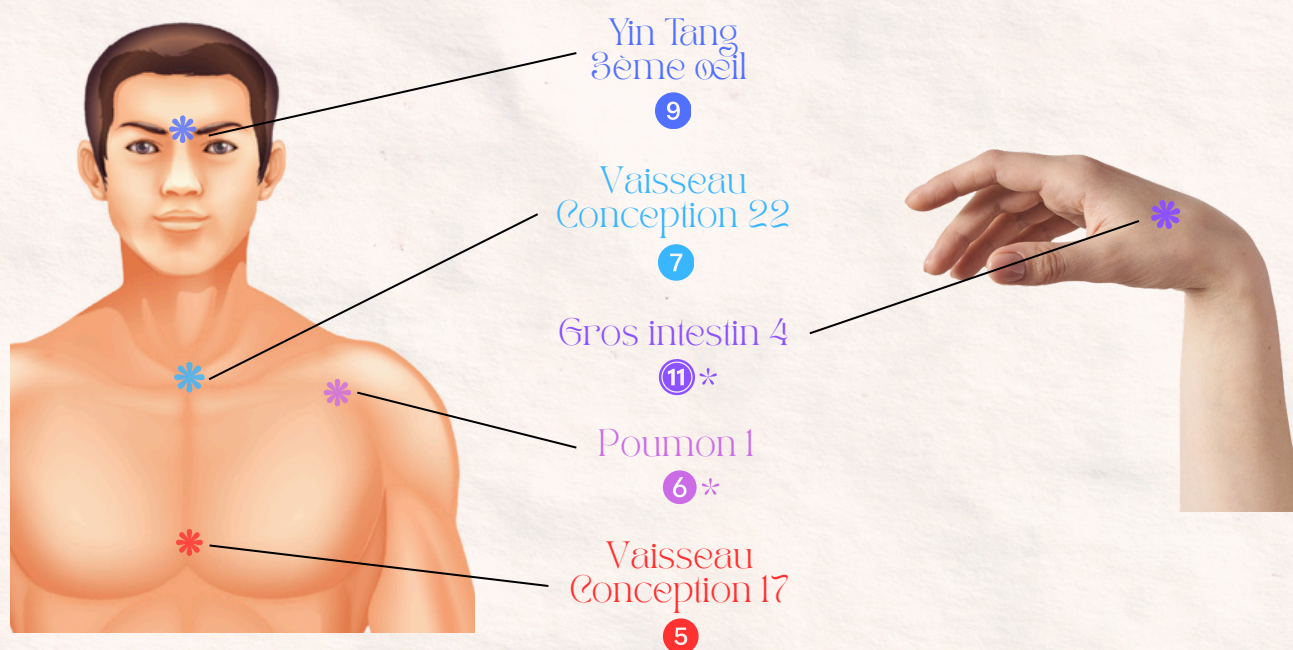
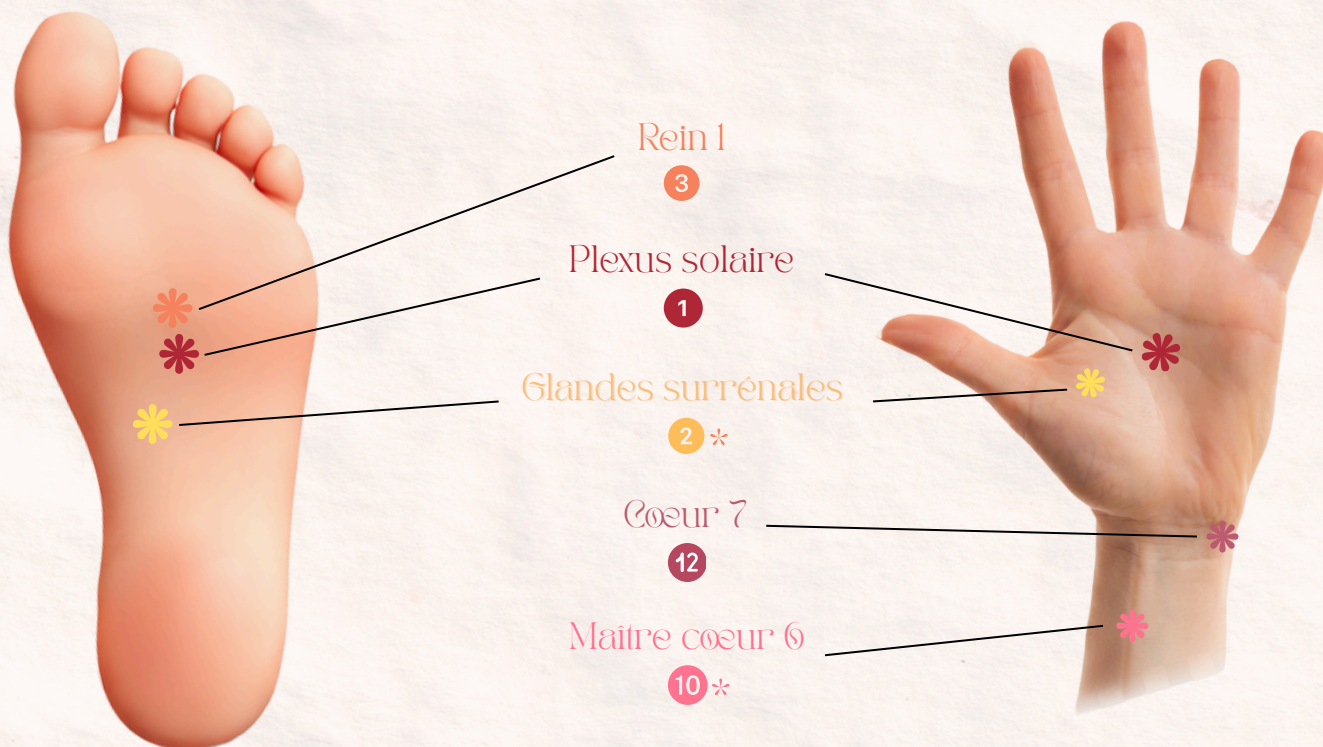
L'huile essentielle de Lavande vraie s'utilise **pure** (si points localisés et ponctuellement) ou **diluée dans une huile végétale** pour une application cutanée. Une dilution douce et sécuritaire consiste à mélanger **1-3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale** (environ 1-3 %).

Clôture

Prenez un moment pour **ressentir les effets de la pratique**.

Observez votre souffle, les sensations dans votre corps, sans jugement.





Indications de localisation

Plexus solaire (pied) : environ 1 pouce sous le Rein 1.

Plexus solaire (main) : au centre de la paume.

Glandes surrénales (pied) : en-dessous du plexus solaire, légèrement vers l'intérieur du pied.

Glandes surrénales (main) : dans la zone charnue du pouce, près de la base

Rein 1 : plante du pied, dans la dépression la plus marquée formée lorsque le pied est fléchi, environ au premier tiers de la ligne reliant la base du deuxième orteil au talon.

Rein 6 : face interne de la cheville, sous la malléole interne.

Vaisseau conception 17 : centre de la poitrine, sur la ligne médiane entre les deux tétons.

Vaisseau conception 22 : dans le creux à la base de la gorge, entre les clavicules.

Poumon 1 : à 1 travers de pouce vers le bas et l'extérieur en partant de l'extrémité distale de la clavicule, en suivant le deltoïde.

Vésicule biliaire 20 : juste sous l'occiput (os à l'arrière et bas du crâne), de chaque côté de la nuque.

Yin Tang : entre les sourcils, au centre du front.

Maître-cœur 6 : face interne de l'avant-bras, trois travers de doigts sous le pli du poignet, entre les tendons.

Gros intestin 4 : dos de la main, dans le creux entre le pouce et l'index, contre le 2ème métacarpien (os avant l'index).



BILAN SEMAINE 1

Prenez votre **carnet de bord** et rédigez un **bilan de cette semaine**.

Vous pouvez le faire après le 7ème jour ou avant de débiter les exercices du 8ème jour.

Si vous en ressentez le besoin, **vous pouvez faire 1 jour de pause avant de débiter la deuxième semaine**.

Vous pouvez répondre à ces questions pour vous guider :

- Comment je me sens aujourd'hui, physiquement et émotionnellement, par rapport au début de la semaine ?
- Quelles pratiques ou moments m'ont apportés le plus de calme ou de bien-être ?
- Ai-je ressenti plus d'apaisement, de présence ou de clarté dans mon quotidien ?
- Qu'est-ce que cette semaine m'a permis de comprendre sur mes besoins ?
- Quelle intention ai-je envie de poser pour la semaine suivante ?

N'hésitez pas à relire les réponses aux questions du premier jour. **Les ressentis sont-ils identiques ? Un peu différents ? Complètement différents ?**



Je vous propose pour ce huitième jour de faire un point sur la notion d'ancrage, de vous questionner à ce propos, puis quelques exercices pratiques. Nous passerons ensuite à la cohérence cardiaque, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas, pour favoriser celui-ci.

Le manque d'ancrage, qu'est-ce-que c'est ?

Le manque d'ancrage est souvent décrit comme une sensation de **"flottement"**, de **manque d'enracinement ou de déconnexion avec la réalité matérielle**. C'est le sentiment de vivre dans sa tête plutôt que dans son corps.

L'**ancrage** est le processus par lequel nous nous connectons **physiquement et énergétiquement à la Terre**. Un manque d'ancrage signifie que l'**énergie vitale est "bloquée" vers le haut** (le mental, les pensées) au lieu de circuler vers le bas (les jambes, les pieds). On devient alors comme un arbre sans racines : **la moindre tempête émotionnelle nous déstabilise** (comme le décrit l'expression "blé au vent").



Quelles sont les manifestations ?

Manifestations psychiques et émotionnelles :

- **Mental envahissant** : pensées qui tournent en boucle, "cogitation" incessante.
- **Distraktion** : tendance à être "dans la lune", manque de concentration, étourderie.
- **Insécurité** : peurs irrationnelles, anxiété, peur de manquer (d'argent, de temps, de nourriture).
- **Sentiment d'inutilité** : difficulté à passer à l'action ou à concrétiser des projets ("rêveur" sans réalisation).

Manifestations physiques :

- **Problèmes de membres inférieurs** : jambes lourdes, pieds froids, douleurs dans les genoux ou les chevilles.
- **Fatigue chronique** : on se sent épuisé dès le matin.
- **Problèmes digestifs** : notamment la constipation (difficulté à "lâcher" ce qui n'est plus utile).
- **Maladresse** : tendance à se cogner partout, manque de coordination.



Manifestations spirituelles :

- **Déconnexion** : sentiment de ne pas être "à sa place" sur Terre ou dans sa propre vie.
- **Excès de spiritualité** : vouloir s'échapper dans le spirituel pour éviter de gérer les contraintes du monde réel.

Chakras concernés :

Le Chakra Racine (Muladhara) : l'ancrage physique et originel

Situé à la base de la colonne vertébrale, il est lié à l'élément Terre.

- **Le lien avec l'ancrage** : c'est la **fondation absolue, votre "prise de terre"**. Il représente votre droit d'exister, d'occuper une place et de subvenir à vos besoins. C'est lui qui absorbe l'énergie tellurique pour nourrir tout le reste de votre système.
- **Symptômes de déséquilibre** : un sentiment de **déconnexion physique**, comme si vos pieds ne touchaient pas vraiment le sol. Cela se manifeste par une anxiété chronique liée à la survie, une fatigue intense ("batteries vides") ou une difficulté à s'organiser dans le monde matériel.

Le Chakra Sacré (Svadhithana) : l'ancrage émotionnel

Situé juste au-dessus du racine (bas-ventre), il est lié à l'élément Eau.

- **Le lien avec l'ancrage** : si le chakra racine est la terre ferme, le chakra sacré est notre capacité à ne pas être emporté par le courant de nos **émotions**.
- **Symptômes de déséquilibre** : une hypersensibilité, le sentiment d'être une "éponge émotionnelle" ou, au contraire, une coupure totale avec ses ressentis.

Le Chakra du Plexus Solaire (Manipura) : l'ancrage dans l'action

Situé au niveau de l'estomac, il est lié à l'élément Feu.

- **Le lien avec l'ancrage** : c'est ici que l'on transforme l'énergie de la Terre en **action concrète**. Un manque d'ancrage ici se traduit par une incapacité à matérialiser ses idées.
- **Symptômes de déséquilibre** : on a mille projets mais on n'en finit aucun (on reste "perché" dans l'éther). C'est le syndrome de la montgolfière : on a de l'air (idées) mais pas assez de lest (ancrage) pour se poser et construire.

Exercice pratique

Je vous propose de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Est-ce-que je me sens concerné-e par le manque d'ancrage ?*
- *Si oui, quels retentissements je ressens en ce moment-même ou régulièrement ?*
- *Noter de 0-10 votre ancrage*



Respiration

Passons à l'exercice de respiration : la **cohérence cardiaque** (idem J1)

Pour une efficacité optimale, l'idéal est de la pratiquer 3 fois par jour, en effectuant 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Le déroulement technique :

- La posture : installez-vous le dos bien droit, les deux pieds à plat sur le sol pour favoriser l'ancrage. Cette position permet au diaphragme de bouger librement.
- L'inspiration : inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre. Imaginez que vous aspirez une énergie calme.
- L'expiration : expirez par la bouche pendant 5 secondes, comme si vous souffliez dans une paille, sans forcer. Sentez les tensions quitter votre corps.
- Le rythme : enchaînez ces cycles sans temps d'arrêt entre l'inspire et l'expire pour créer une "vague" respiratoire fluide et régulière.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je me sens ancré·e et soutenu·e”

Exercice pratique

Je vous propose ici quelques exercices d'ancrage :

1. Marcher pieds nus

Marcher pieds nus permet de **renforcer la connexion directe avec le sol**. Pratiquez sur un sol sûr et confortable (intérieur ou extérieur). Marchez lentement, en portant votre attention sur les sensations sous les pieds : la texture, la température, la pression. Laissez le poids du corps se déposer à chaque pas et observez comment le mental se calme naturellement au contact de la terre.

2. Visualiser la couleur rouge à la base de la colonne

Installez-vous confortablement, debout ou assis·e, et fermez les yeux. Portez votre attention à la base de la colonne vertébrale. **Visualisez une lumière rouge**, stable et chaleureuse, **qui rayonne dans cette zone**. À chaque respiration, laissez cette couleur s'intensifier, symbolisant la sécurité, la stabilité et la présence dans le corps.

3. Visualiser des racines

Debout, imaginez que des **racines partent de la plante de vos pieds et s'enfoncent profondément dans la terre**.



Si vous êtes assis-e, visualisez ces racines partant du bassin. Ressentez leur solidité, leur profondeur et le soutien qu'elles vous apportent. À chaque expiration, laissez votre corps se déposer davantage, comme soutenu par la terre.

Je vous propose une visualisation guidée ci-dessous ↓

4. **Posture de la Montagne (Tadasana)**

Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement déverrouillés. Allongez la colonne vertébrale, relâchez les épaules, laissez les bras détendus le long du corps. Respirez calmement en sentant **l'axe du corps stable et aligné entre la terre et le ciel**. Cette posture favorise l'ancrage, la stabilité et la présence.

5. **Auto-massage des pieds ou massage avec une balle**

Assis-e, **massez lentement la plante de chaque pied avec les pouces**, en insistant sur la voûte plantaire. Vous pouvez aussi faire **rouler une balle sous le pied**, en exerçant une pression douce et consciente. Prenez le temps de ressentir les zones sensibles, sans forcer. Ce massage stimule les zones réflexes et renforce la sensation d'ancrage et de détente.

🎧 [Lien Méditation n°3 \(ne nécessite pas d'abonnement ou de compte\)](#)



Je vous propose pour ce neuvième jour de danser de manière intuitive sur différentes musiques, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant la danse intuitive :

“Je suis pleinement présent·e dans mon corps”

Exercice pratique

La danse intuitive est une pratique puissante de reconnexion au corps et à l'instant présent. Elle permet de sortir du mental, de libérer les tensions et de renforcer l'ancrage en laissant le mouvement émerger librement, guidé par les sensations. **Les musiques proposées suivent une logique intentionnelle** : les percussions, en début de séance, soutiennent l'ancrage, la stabilité et la connexion à la terre ; les musiques avec des voix invitent à l'expression, à la puissance intérieure et à l'affirmation de soi ; enfin, les sons de flûtes ou la musique classique favorisent l'apaisement, l'élévation et la connexion au 7^e chakra, ouvrant à une sensation d'unité et de clarté.

Le but n'est absolument pas la performance et l'esthétisme mais d'extérioriser ce qu'il y a à l'intérieur de nous et qui n'a pu être exprimé. Ce peut-être des émotions ou sensations “agréables” ou “désagréables”. Je vous suggère de suivre les recommandations musicales qui ont été choisies avec soin et de les mettre sous forme de playlists pour qu'elles s'enchaînent.

La pratique : portez une tenue confortable dans laquelle vous vous sentez bien, mettez vous pieds nus pour une sensation d'ancrage accrue et dansez les yeux fermés idéalement (attention tout de même si vous vous déplacez pendant la danse).

Musiques 🎵

1. Heilung - Anoana (5:00) OU Rites & Rhythms - Les racines du tambour sacré (3:37)
2. Breath of Life - Ancient African Ritual Music (5:51) OU Eivor - Trollabundin (4:51)
3. Sagason - Ellylidan (4:45) OU Rites & Rhythms - Fermez les yeux. Les ancêtres vous appellent (2:47)
4. Namaste official - Shiva Shambo (9:35) OU Sacred Earth - Om Namah Shivaya (6:24) OU Txmy - Ethereal (2:48) OU Nasheed - Amanah Humming (3:55)

Si vous choisissez les musiques les plus courtes, la danse intuitive durera 14 min et à l'inverse 25 min.

Je vous propose pour ce dixième jour de vous interroger sur les obstacles que vous avez dû surmonter ces derniers mois et ce que vous en avez appris, précédé par une respiration au carré, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration au carré** (idem J3)

Le déroulement technique :

1. La posture : tenez-vous assis·e, le dos bien droit, les mains posées sur les genoux. Cette respiration demande de la structure, imaginez un fil qui tire le sommet de votre crâne vers le ciel.
2. La structure (le carré) : l'exercice se décompose en 4 étapes de durée égale (par exemple 4 secondes chacune) :
 - Inspiration : inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
 - Rétention haute : gardez l'air dans vos poumons pendant 4 secondes (sans forcer, restez détendu).
 - Expiration : expirez par le nez ou la bouche pendant 4 secondes.
 - Rétention basse : restez poumons vides pendant 4 secondes avant de recommencer.
3. La visualisation : pour faciliter l'exercice, imaginez que vous dessinez les quatre côtés d'un carré avec votre souffle à chaque étape.
4. La fréquence : effectuez 10 à 20 cycles. Si 4 secondes sont trop faciles, passez à 5 ou 6, tant que les quatre phases restent parfaitement égales. Durée : 5-7 minutes.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je m'appuie sur ce qui est solide en moi”

Exercice pratique

Je vous propose maintenant de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Quels obstacles ai-je dû surmonter ces derniers mois / cette dernière année ?*
- *Qu'ai-je appris sur moi-même ? Quelles forces, capacités, qualités ai-je découvertes ?*
- *Quels ont été les bénéfices secondaires de ces obstacles ?*



Danse avec l'imprévu

Dans notre quête de bien-être, nous avons souvent tendance à percevoir l'obstacle comme une malchance, une erreur de parcours ou un signe d'échec. Pourtant, ce sont précisément ces expériences dites “négatives” qui **constituent le terreau le plus fertile pour notre transformation**. Un obstacle n'est pas un mur qui bloque la route, mais un **levier qui vous force à mobiliser des ressources insoupçonnées en vous**.

Au Japon, on répare les porcelaines brisées avec de l'or (Kintsugi). L'objet ne redevient pas comme avant ; il devient plus précieux et plus beau précisément grâce à ses cicatrices. Les épreuves ne sont pas des brisures qui vous dévaluent, mais les lignes d'or d'un Kintsugi intérieur. Chaque obstacle surmonté est une soudure précieuse qui rend votre structure plus complexe, plus unique et plus solide qu'un objet neuf n'ayant jamais connu le choc.

Une épreuve, un inconfort ou une émotion difficile ne sont pas des ennemis à fuir, mais des messagers : ils pointent du doigt les zones de votre existence qui demandent plus de **présence, de courage ou de lâcher-prise**. En cessant de lutter contre la difficulté pour commencer à danser avec elle, vous transformez chaque épreuve en une **étape initiatique**. Ce qui nous faisait tomber hier devient aujourd'hui le socle de votre nouvelle solidité.

Et de toute façon... nous ne pouvons échapper aux obstacles !

Voici un extrait de **La Femme Chamane** de Camille Pelloux sur l'intérêt de faire des pauses pour assimiler ses expériences et en tirer des enseignements :

“L'automne et l'hiver de nos vies

Les temps difficiles sont des passages nourriciers. Ce sont des étapes importantes de croissance pour intégrer les expériences passées, assimiler les enseignements des événements vécus, dénouer des relations, tirer des leçons. Ces pauses permettent de renouveler ses forces et de semer de nouvelles graines une fois le printemps venu.

Le corps et l'âme ont besoin de ces temps d'immobilité, de gestation, d'introspection, sinon ils se dessèchent, deviennent arides et s'effondrent.”



Je vous propose pour ce onzième jour d'aborder la notion d'intuition avec le choix d'une carte d'oracle notamment, précédée par la respiration alternée, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Respiration

Commençons maintenant par l'exercice de respiration : la **respiration alternée** = **Nadi Shodana** (idem J4)

Le déroulement technique :

1. La posture et le mudra : asseyez-vous le dos droit. Posez votre main gauche sur votre genou. De la main droite, repliez l'index et le majeur vers la paume. Vous utiliserez le pouce pour boucher la narine droite et l'annulaire pour la narine gauche.
2. Le cycle de base :
 - Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez lentement par la narine gauche.
 - Fermez la narine gauche avec l'annulaire, libérez la droite et expirez par la narine droite.
 - Inspirez par la narine droite (en la gardant ouverte).
 - Fermez la narine droite, libérez la gauche et expirez par la narine gauche.
3. Le rythme : maintenez un souffle fluide et silencieux. Un cycle complet correspond à : inspire gauche, expire droite, inspire droite, expire gauche.
4. La durée : pratiquez pendant 3 à 5 minutes. Concentrez-vous sur le point entre vos deux sourcils (le 3ème œil) pour renforcer l'effet d'apaisement.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

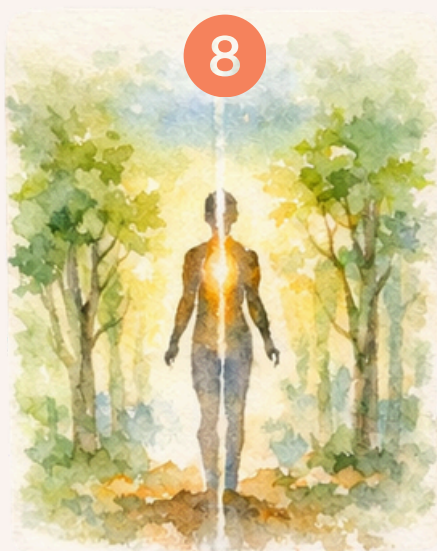
“Je fais confiance à mes ressentis”

Exercice pratique

Passons maintenant à l'exercice pratique. Choisissez **spontanément** une image parmi les 9 suivantes, sans réfléchir. Celle qui attire votre regard. Elles ont chacune une ambiance particulière, avec un message à vous faire passer.

Je vous invite à consigner dans votre **carnet de bord** ce que cela vous évoque.





Carte 1 – L'Enracinement

Tu traverses peut-être une période de mouvements, d'incertitudes ou de questionnements, et pourtant, quelque chose en toi reste profondément stable. Ton corps est un refuge, un point d'ancrage constant, même lorsque l'extérieur semble fluctuant. Revenir à tes sensations, à ta respiration et à l'instant présent te permet de retrouver sécurité et confiance. Tu n'as pas besoin de tout contrôler : la terre te soutient déjà.

Dans quel domaine ai-je besoin de me sentir davantage soutenue ?

Carte 2 – La Force intérieure

Ta force ne réside pas dans l'effort ou la lutte, mais dans ta capacité à rester présent-e, aligné-e et fidèle à toi-même. Même lorsque tu doutes, une énergie tranquille continue de brûler en toi. Elle s'est construite à travers tes expériences, tes choix, tes dépassements. Honore cette puissance silencieuse et permets-lui de s'exprimer avec justesse.

Quelle qualité en moi demande à être pleinement assumée ?

Carte 3 – Le Lâcher-prise

Tu n'es pas obligé-e de porter ce qui ne t'appartient plus. En t'accrochant, tu peux parfois freiner ton propre mouvement. Lâcher prise ne signifie pas abandonner, mais faire confiance au processus de la vie. En acceptant ce qui est, tu ouvres un espace nouveau pour la fluidité, la créativité et la paix intérieure.

Qu'est-ce que je choisis de lâcher aujourd'hui ?

Carte 4 – La Transformation

Ce que tu vis actuellement est peut-être inconfortable, flou ou déstabilisant, mais une mue profonde est en cours. Chaque transformation demande du temps, du silence et de la patience. Tu n'es pas en retard, tu es en devenir. Accueille ce passage comme une étape nécessaire vers une version plus authentique de toi-même.

Quelle évolution suis-je en train de traverser ?

Carte 5 – La Clarté

Lorsque tout semble confus, il est souvent nécessaire de ralentir plutôt que d'agir. La clarté ne se force pas : elle émerge naturellement lorsque tu écoutes ton ressenti profond. En faisant de la place au calme, tu permets à la lumière intérieure de dissiper les zones d'ombre et de révéler ce qui est juste pour toi.

Si je faisais confiance à mon intuition, que choisirais-je ?



Carte 6 – L'Ouverture du Cœur

S'ouvrir, c'est accepter de ressentir pleinement, sans se juger ni se protéger excessivement. Ton cœur est capable de contenir à la fois la douceur et les émotions plus sensibles. En t'autorisant cette ouverture, tu renforces ta capacité à aimer, à recevoir et à te relier aux autres tout en restant fidèle à toi-même.

Où puis-je m'autoriser plus de douceur envers moi-même ?

Carte 7 – L'Intuition

Ton intuition te parle en permanence, parfois de manière subtile, parfois plus insistante. Elle s'exprime à travers des sensations, des élans, des ressentis corporels. Même si le mental cherche des preuves, ton savoir intérieur est déjà là. Apprends à lui faire de la place et à lui faire confiance.

Quel message intérieur ai-je ignoré récemment ?

Carte 8 – L'Alignement

L'alignement naît lorsque tu agis en cohérence avec ce que tu ressens profondément. Il ne s'agit pas de perfection, mais d'honnêteté envers toi-même. Lorsque tes pensées, tes paroles et tes actions se rejoignent, tu ressens plus de fluidité, de paix et de vitalité. C'est dans cet espace que ton énergie circule librement.

Suis-je fidèle à ce que je ressens profondément ?

Carte 9 – Le Potentiel

En toi existent des ressources, des talents et des aspirations qui ne demandent qu'à être nourris. Même si tu ne vois pas encore les résultats, chaque intention posée, chaque pas conscient prépare le terrain. Fais confiance au rythme naturel de croissance : ce qui est juste pour toi émergera au moment opportun.

Quelle graine suis-je prête à cultiver maintenant ?

Qu'est-ce que l'Intuition ?

L'intuition est cette capacité subtile à **percevoir une information sans passer par le raisonnement logique**. Elle se manifeste souvent par une sensation corporelle, une évidence intérieure, une image spontanée ou un pressentiment. Sur le plan énergétique, elle est principalement reliée au **6^e chakra** (Ajna – troisième œil), situé entre les sourcils, centre de la vision intérieure et du discernement.



Elle est également soutenue par le **7^e chakra** (Sahasrara – couronne), associé à la conscience élargie et à la connexion à plus grand que soi, et par le **4^{ème} chakra** (Anahata - cœur), qui permet une perception intuitive empreinte de justesse et d'alignement émotionnel.

Pour développer l'intuition, il est essentiel d'apprendre à **calmer le mental** : la méditation, la respiration consciente, le ralentissement et le silence intérieur en sont des clés majeures. L'**écoute du corps** est également fondamentale, car l'intuition s'exprime souvent par des **ressentis physiques subtils** (expansion, contraction, légèreté, tension). Tenir un carnet d'intuition, noter ses élans spontanés et observer après coup leur justesse permet de renforcer la confiance en cette guidance intérieure. Plus vous créez d'espace en vous, plus l'intuition peut se manifester clairement.



Je vous propose pour ce douzième jour d'aborder l'importance de l'environnement, précédée par la respiration Wim Hof, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration Wim Hof** (idem J5)

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous confortablement (ou asseyez-vous avec un soutien). Ne pratiquez jamais cet exercice dans l'eau ou en conduisant.
2. La phase d'inspiration : prenez 30 respirations profondes et rythmées. Inspirez pleinement par le nez (ou la bouche) en gonflant le ventre puis la poitrine. Expirez naturellement, sans forcer, comme un soupir. Laissez le souffle circuler comme une vague.
3. L'apnée poumons vides : après la 30ème expiration, videz vos poumons et arrêtez de respirer. Restez dans ce silence intérieur aussi longtemps que c'est confortable. Relâchez toutes les tensions.
4. La respiration de récupération : dès que le besoin de respirer se fait sentir, prenez une grande inspiration profonde et bloquez l'air pendant 15 secondes en contractant légèrement le corps vers la tête. Expirez et reprenez une respiration normale.

Je vous conseille fortement d'être guidé-e par un audio (ex : [Respiration Wim Hof guidée pour débutant de Dorianyoga](#) sur Youtube) et de passer à 4 cycles.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je clarifie ce qui est juste pour moi”

L'importance de l'environnement

Notre environnement influence profondément **notre état intérieur**, souvent plus que nous ne l'imaginons. Les lieux que nous habitons, la qualité énergétique de notre espace de vie, la lumière, le bruit, l'ordre ou le désordre agissent directement sur **notre système nerveux**. De la même manière, les personnes que nous fréquentons, les échanges que nous entretenons, ainsi que notre cadre professionnel **nourrissent - ou épuisent - notre vitalité**.



Un environnement **soutenant** favorise la **sécurité**, la **créativité** et l'**ancrage** ; un environnement **stressant** ou **dissonant** peut générer **tension**, **fatigue** et **perte de clarté**. Prendre conscience de cette influence permet d'ajuster progressivement ce qui peut l'être : **harmoniser son espace, poser des limites relationnelles, rechercher davantage de cohérence entre ses valeurs et son activité**. En cultivant un environnement aligné avec nos besoins profonds, nous créons un terrain fertile pour notre équilibre et notre évolution.

L'habitat : notre espace refuge

Notre lieu de vie est le **premier espace** qui influence notre système nerveux.

La lumière naturelle, l'aération, l'ordre, les couleurs, les matières, les odeurs... tout agit subtilement sur notre état intérieur.

Un habitat harmonieux :

- favorise l'apaisement et la récupération
- soutient la concentration et la créativité
- renforce le sentiment de sécurité

À l'inverse, **un espace encombré, sombre ou bruyant** peut maintenir un **état de tension inconscient**.

→ **Aménager son habitat, désencombrer, créer un coin ressource, intégrer des éléments naturels (plantes, bois, lumière douce) permet de soutenir l'ancrage, la sécurité intérieure et la stabilité émotionnelle.**

Le lieu géographique : l'énergie du territoire

Le lieu où nous vivons (ville, campagne, mer, montagne...) influence notre **rythme interne**.

Certaines personnes se sentent dynamisées en milieu urbain, d'autres s'y épuisent.

La nature, les espaces ouverts, la proximité de l'eau ou des forêts ont souvent un effet régulateur sur le stress.

Le climat, la culture locale, le niveau de stimulation sonore et sociale modèlent également notre énergie.

L'entourage : le climat relationnel

Les personnes que nous côtoyons influencent directement notre état émotionnel.

Un entourage soutenant :

- encourage l'authenticité
- respecte nos limites
- nourrit la confiance et l'élan

À l'inverse, **des relations conflictuelles, critiques ou énergivores** peuvent maintenir un **stress chronique**.



→ Apprendre à poser des limites et à choisir consciemment ses cercles relationnels est un acte de responsabilité envers soi.

Le travail : cohérence et vitalité

Nous passons une grande partie de notre temps dans notre activité professionnelle.

Le travail influence :

- notre niveau de stress
- notre estime de soi
- notre sentiment d'utilité et de sens

Un travail aligné avec nos valeurs et nos compétences génère motivation et énergie.

Un environnement professionnel toxique ou déconnecté de nos aspirations peut entraîner fatigue, perte de sens et désengagement.

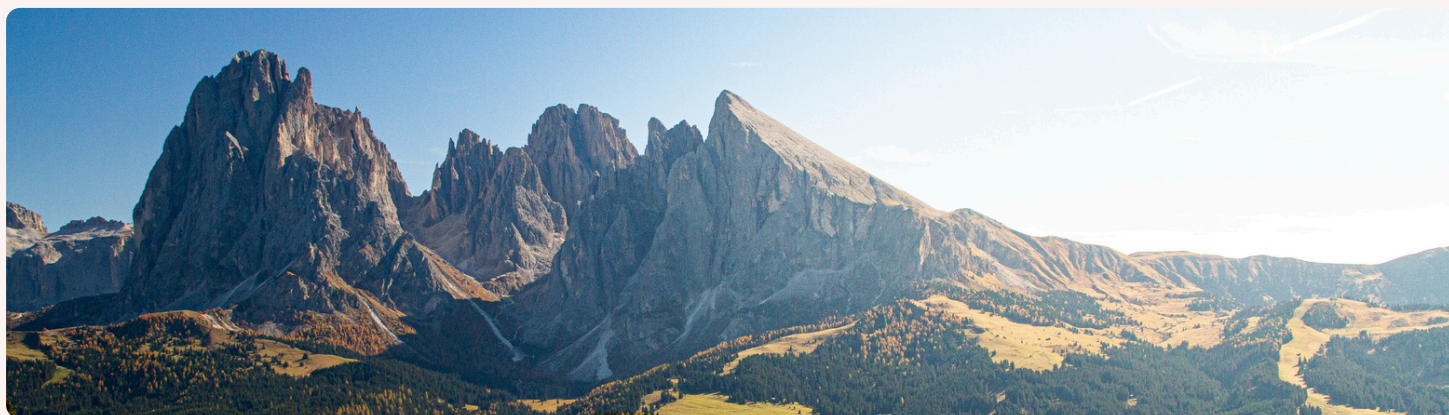
“L’acte, l’action bienfaitrice, la mise en place d’un environnement aimant et bienveillant sont plus que jamais des besoins prioritaires. Réformer ses choix, s’entourer du bon pour le plus grand respect de notre essence devient notre devoir.”

La Femme Chamane - Camille PELLOUX

Exercice pratique

Je vous propose maintenant de vous munir de votre **carnet de bord** et de répondre à ces questions :

- *Comment est-ce-que je me sens chez moi ? Y-a-t-il quelque chose que je pourrais changer pour m’y sentir (encore) mieux ?*
- *Est-ce-que le lieu géographique où je vis m’énergise, me ressource ou me vide ?*
- *Comment je me sens après avoir vu telle personne ? Energisé-e ou vidé-e ? Est-ce-que je peux exprimer qui je suis avec authenticité ?*
- *Le travail que je fais a-t-il du sens pour moi ? Mon rythme est-il respectueux de mon équilibre ? Me sens-je reconnu-e et respecté-e ?*



Je vous propose pour ce treizième jour un rituel de libération, précédé par la respiration allongée, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration allongée** (idem J6)

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps ou une main sur le cœur et l'autre sur le ventre. Laissez vos pieds s'ouvrir naturellement sur les côtés.
2. Le principe : le secret réside dans l'allongement de l'expiration. L'objectif est qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration.
3. Le rythme :
 - Inspirez doucement par le nez sur 4 temps.
 - Expirez par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille, sur 8 temps.
4. La sensation : à chaque expiration, visualisez votre corps qui s'enfonce un peu plus dans le sol, libérant toutes les tensions musculaires.
5. La durée : pratiquez pendant 5 à 7 minutes.

Ne forcez pas. Si le rythme 4/8 est trop long, commencez par 3/6. L'essentiel est de sentir ce soupir prolongé qui vient vider non seulement vos poumons, mais aussi votre esprit.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je pose mes intentions avec calme et lucidité”

Exercice pratique

Aujourd'hui, vous allez poser un acte symbolique pour vous délester d'un schéma, d'une croyance ou d'un comportement dont vous sentez qu'il ne vous sert plus.

Prenez un temps d'introspection et demandez-vous :

- *Quel schéma se répète dans ma vie ?*
- *Quelle peur, quelle croyance ou quelle habitude suis-je prête à laisser partir ?*
- *Qu'est-ce qui freine encore mon ancrage ou mon déploiement ?*

Ecrivez-le sur une feuille puis choisissez un geste symbolique de libération (ou plusieurs) parmi les 4 proposés ci-dessous (des exemples sont disponibles page n°48 si besoin).



1. Le feu (transformation)

Brûlez la feuille en conscience, dans un cadre sécurisé.

Observez le papier se transformer en cendres.

Ressentez que ce qui était figé se transforme en énergie disponible.

Le feu symbolise la transmutation et le renouveau.

Vous pouvez prononcer intérieurement :

« Je transforme et je libère ce qui n'a plus lieu d'être. »

2. L'eau (lâcher-prise)

Écrivez votre intention symboliquement sur une pierre ou un papier.

Puis déposez-la dans un ruisseau, une rivière ou la mer.

Laissez l'eau emporter ce dont vous n'avez plus besoin.

L'eau symbolise la circulation et la purification.

Vous pouvez prononcer intérieurement :

« Je laisse partir ce qui ne me sert plus. »

3. La terre (transmutation)

Enterrez la feuille dans la terre, dans un jardin, en forêt ou dans un pot de plante.

Prenez un instant pour déposer consciemment ce que vous laissez partir.

Recouvrez doucement de terre en conscience.

La terre symbolise la transformation lente et profonde.

Ce que vous déposez n'est pas détruit : il est composté, intégré, transformé.

Vous pouvez prononcer intérieurement :

« Je rends à la terre ce qui ne me sert plus. »

4. Le vent (détachement)

Déchirez la feuille en petits morceaux, en conscience.

Puis laissez-les s'envoler au vent, dans un espace naturel et respectueux de l'environnement.

Observez le mouvement. Ressentez l'allègement.

Ce qui était retenu se disperse.

Le vent symbolise la séparation, la libération et le détachement.

Vous pouvez prononcer intérieurement :

« Je me libère et j'avance plus léger · légère. »

Vous pouvez ensuite noter dans votre carnet :

- *Comment je me sens après ce geste ? Qu'est-ce que je choisis de nourrir à la place ?*



Schémas répétitifs fréquents

- Attirer le même type de relation déséquilibrée ou indisponible
- Revivre des situations de non-reconnaissance ou d'injustice
- Se mettre en retrait lorsqu'il faut s'affirmer
- Abandonner un projet dès qu'il devient visible
- Se saboter lorsque les choses commencent à bien fonctionner
- Se surcharger jusqu'à l'épuisement pour prouver sa valeur
- Fuir les conflits au lieu de poser un cadre clair
- Reporter ses élans ou projets par peur de se tromper
- Rechercher inconsciemment des contextes stressants ou instables

Croyances limitantes fréquentes

- « Je ne suis pas assez compétent-e / légitime. »
- « Je dois être parfait-e pour être aimé-e ou reconnu-e. »
- « Mes besoins passent après ceux des autres. »
- « Je dois tout gérer seul-e. »
- « Si je réussis, je vais déranger ou être jugé-e. »
- « Je ne mérite pas pleinement le bonheur ou l'abondance. »
- « C'est plus sûr de rester discret-discrète et de ne pas trop prendre de place. »
- « L'argent / la réussite sont difficiles ou réservés aux autres. »
- « Je suis trop sensible. »
- « Je dois me justifier pour exister. »

Comportements limitants fréquents

- Dire "oui" alors que l'on pense "non"
- Chercher constamment la validation extérieure
- Se comparer et minimiser ses réussites
- Procrastiner par peur d'échouer ou de réussir
- Éviter les décisions importantes
- Se dévaloriser (y compris par l'humour)
- Chercher à tout contrôler
- Remplir son agenda pour éviter de ressentir
- Se couper de ses émotions
- S'excuser d'exister ou de prendre de la place



Je vous propose pour ce quatorzième jour un protocole de réflexologie & acupression, qui sera précédé d'une respiration libre, avec le soutien de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration libre & intuitive** (idem J7)

Le déroulement :

1. L'observation : portez simplement votre attention sur votre respiration, sans chercher à modifier votre souffle.
2. L'écoute du corps : laissez votre respiration prendre l'espace dont elle a besoin. Si elle est courte, acceptez-la ; si elle devient profonde, savourez-la. Soyez simplement présent à chaque mouvement de votre cage thoracique.
3. La liberté de choix : selon votre état intérieur du moment, vous pouvez rester dans cette observation silencieuse ou choisir de pratiquer à nouveau l'une des techniques apprises cette semaine.
4. L'intention : faites confiance à votre intuition. Votre corps sait exactement de quelle forme de souffle il a besoin aujourd'hui pour retrouver son équilibre.
5. La durée : pratiquez pendant 5 à 7 minutes.

Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" façon de faire. La respiration libre est le reflet de votre état intérieur. En l'observant avec bienveillance, vous apprenez à mieux vous connaître.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je suis aligné·e avec mes valeurs et mes choix”

Exercice pratique

Passons au protocole d'**acupression & réflexologie**, composé de différentes phases :

- Activation & descente de l'énergie
- Stabilité physique et émotionnelle
- Harmonisation axe interne / externe
- Intégration et circulation de l'énergie dans le corps
- Régulation & intégration

⚠ Protocole déconseillé aux femmes enceintes



Il peut être réalisé en **version courte** (environ 8 à 11 minutes - 7 points) ou en **version longue** (environ 11 à 16 minutes - 9 points), selon votre temps et votre niveau d'énergie, les effets seront évidemment plus poussés avec la version longue.

Les points sont simples à localiser et accessibles à tous grâce aux **schémas**. Des indications encore plus précises sont présentes sur la page suivant ceux-ci.

Comment procéder ?

Pour les points / zones situés sur les **plantes de pieds**, **stimulez** les zones par de lents mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant environ 1 minute de chaque côté.

Pour les autres points d'acupression, un **simple contact** ou une **pression douce** et **immobile** suffit, en restant à l'écoute de vos ressentis, pendant 30-45 secondes de chaque côté. Vous pouvez contacter les points droit et gauche en même temps si cela est techniquement possible.

Pour le **protocole complet**, suivez l'ordre indiqué de chaque point sur le schéma. Si vous souhaitez réaliser la **version courte**, sautez les points avec une *.

Utilisation de l'huile essentielle en application cutanée

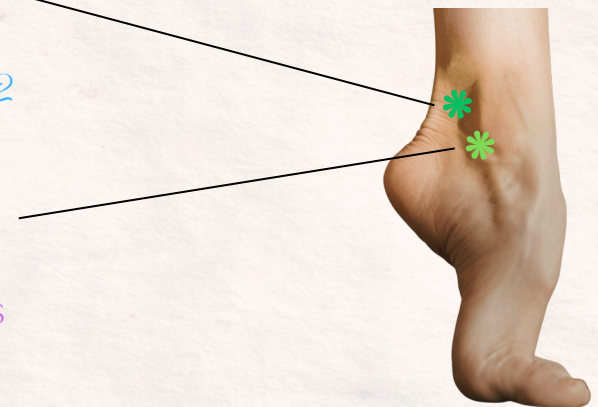
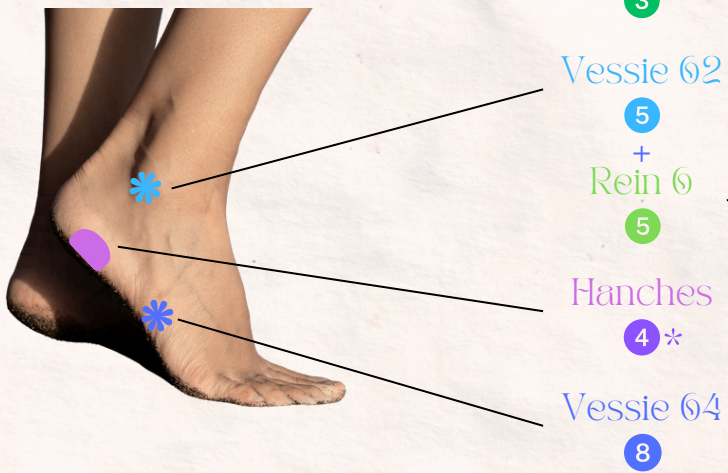
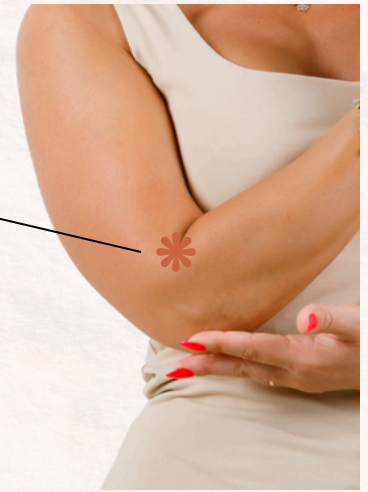
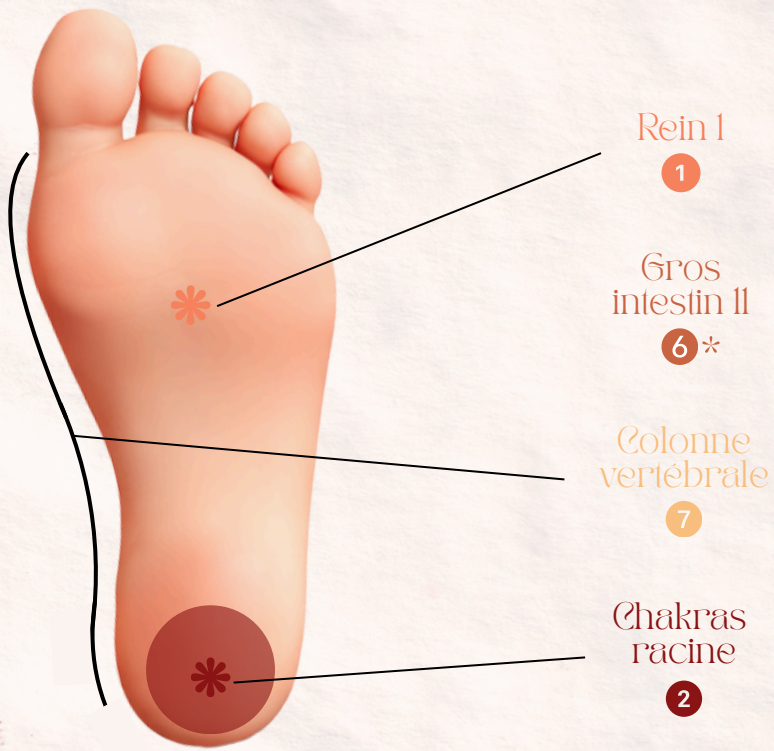
L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas s'utilise **uniquement diluée dans une huile végétale pour une application cutanée**. Une dilution douce et sécuritaire consiste à mélanger 1-3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale (environ 1-3 %).

Clôture

Prenez un moment pour ressentir les effets de la pratique.

Observez votre souffle, les sensations dans votre corps, sans jugement.





Indications de localisation

Rein 1 : plante du pied, dans la dépression la plus marquée formée lorsque le pied est fléchi, environ au premier tiers de la ligne reliant la base du deuxième orteil au talon.

Rein 6 : face interne de la cheville, sous la malléole interne.

Chakras racine (pied) : sous le pied, au niveau du talon.

Rein 3 : entre le sommet de la malléole interne et le tendon d'Achille.

Vessie 64 : devant la tubérosité formée par le 5ème métatarse.

Hanches (pied) : sur le bord externe du pied, au niveau de l'avant du talon.

Vessie 62 : juste en dessous de la malléole externe.

Gros intestin II : à l'extrémité distale du pli du coude.

Colonne vertébrale (pied) : bord interne du pied, de la base du gros orteil jusqu'au milieu du talon.



BILAN SEMAINE 2

Prenez votre **carnet de bord** et rédigez un bilan de **cette semaine**.

Vous pouvez le faire après le 14^{ème} jour ou avant de débiter les exercices du 15^{ème} jour.

Si vous en ressentez le besoin, **vous pouvez faire 1 jour de pause avant de débiter la troisième semaine**.

Vous pouvez répondre à ces questions pour vous guider :

- Comment je me sens aujourd'hui, physiquement et émotionnellement, par rapport au début de la semaine ?
- Quelles pratiques ou moments m'ont apportés le plus d'ancrage ou de bien-être ?
- Ai-je ressenti plus d'apaisement, de présence, d'ancrage ou de clarté dans mon quotidien ?
- Qu'est-ce que cette semaine m'a permis de comprendre sur mes besoins ?
- Quelle intention ai-je envie de poser pour la semaine suivante ?

N'hésitez pas à relire les réponses aux questions du huitième jour. **Les ressentis sont-ils identiques ? Un peu différents ? Complètement différents ?**



Je vous propose pour ce quinzième jour de réaliser une création, précédée par la cohérence cardiaque, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **cohérence cardiaque** (idem J1)

Pour une efficacité optimale, l'idéal est de la pratiquer 3 fois par jour, en effectuant 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Le déroulement technique :

1. La posture : installez-vous le dos bien droit, les deux pieds à plat sur le sol pour favoriser l'ancrage. Cette position permet au diaphragme de bouger librement.
2. L'inspiration : inspirez doucement par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre. Imaginez que vous aspirez une énergie calme.
3. L'expiration : expirez par la bouche pendant 5 secondes, comme si vous souffliez dans une paille, sans forcer. Sentez les tensions quitter votre corps.
4. Le rythme : enchaînez ces cycles sans temps d'arrêt entre l'inspire et l'expire pour créer une "vague" respiratoire fluide et régulière.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique :

“Je reconnais mes ressources intérieures”

Qu'est-ce que la créativité ?

On fait souvent l'erreur de réduire la créativité à un don artistique réservé à une élite de peintres ou de musiciens. En réalité, la **créativité est une fonction biologique et spirituelle fondamentale** : c'est l'élan de vie qui cherche à s'exprimer à travers vous. Être créatif, ce n'est pas "faire du beau", c'est **oser donner une forme extérieure à ce qui se joue à l'intérieur**. C'est un espace de liberté absolue où le jugement s'efface pour laisser place à l'expérience.

→ Lorsque vous créez, vous activez une forme d'ancrage dynamique.



Vous quittez le mode de la "**survie**" et de la réaction au stress pour entrer dans le mode de la "**présence**". La créativité est un dialogue entre **votre inconscient et la matière** : **elle permet de libérer des émotions que les mots ne savent pas toujours nommer et de trouver des solutions inédites là où le mental tournait en rond**. Aujourd'hui, cette activité n'est pas un test de compétence, mais une célébration de votre singularité. Laissez votre enfant intérieur diriger la main et accueillez ce qui émerge avec la curiosité d'un explorateur.

Voici un extrait de *La Femme Chamane* de Camille PELLOUX sur la créativité, que j'aime beaucoup :

“Créer, c'est dialoguer avec l'âme

La créativité est une hygiène spirituelle, c'est l'art de la médiation entre ton monde intérieur et ton expression extérieure.

Créer n'est pas réservé à une élite, mais se révèle un besoin viscéral pour toutes les âmes. Chez certaines personnes, la création est liée au chemin de vie : dans ce cas, l'appel est puissant, profond, obsessionnel et vital. Créer n'est plus alors une simple pratique spirituelle, mais la vocation de l'âme. Créer, c'est avancer comme une funambule sur le fil, entre deux mondes. C'est flirter entre deux univers. C'est danser entre deux réalités : celle de l'imaginaire, du rêve, du monde du dedans, du domaine invisible, de l'inconscient, du mystique, du mystérieux, et celle de l'expérience ordinaire, de la sphère matérielle, de nos vies courantes.

Créer, c'est tisser la toile entre ces deux facettes de l'existence. Bien que pas toujours intégré dans nos sociétés matérialistes occidentales, ce tissage, ces va-et-vient sont fondamentaux pour toute vie. Tout être humain a cette capacité plus ou moins naturelle de danser avec ces deux réalités. En ce sens, créer, c'est apprendre à voyager de l'une à l'autre, c'est accoucher le rêve dans la matière, c'est offrir au monde la préciosité du Mystère.

Créer permet à tout un chacun de se vider, de se purger, de s'alléger, de faire de la place à ce qui est neuf.

Créer invite à détoxifier sa psyché ; l'absence de création rend malade.

Créer, c'est sortir de soi quelque chose que l'on portait dans son sac, c'est offrir de l'espace vierge en soi pour se réinventer, c'est pratiquer le nettoyage de son intérieur, sortir tantôt ses trésors, tantôt ses zones d'ombre.

On ne crée pas pour montrer, on crée pour accoucher. C'est une pratique de mise en mouvement, une catharsis, une nourriture pour l'âme. C'est l'embrasement intérieur de la flamme de vie pour qu'elle puisse jaillir et être offerte au monde. C'est canaliser l'énergie et l'extraire de soi, tantôt pour l'offrir au monde, tantôt pour se vider. C'est mobiliser la vie qui réside en nous, au fond de nos entrailles, dans le bas de notre ventre.

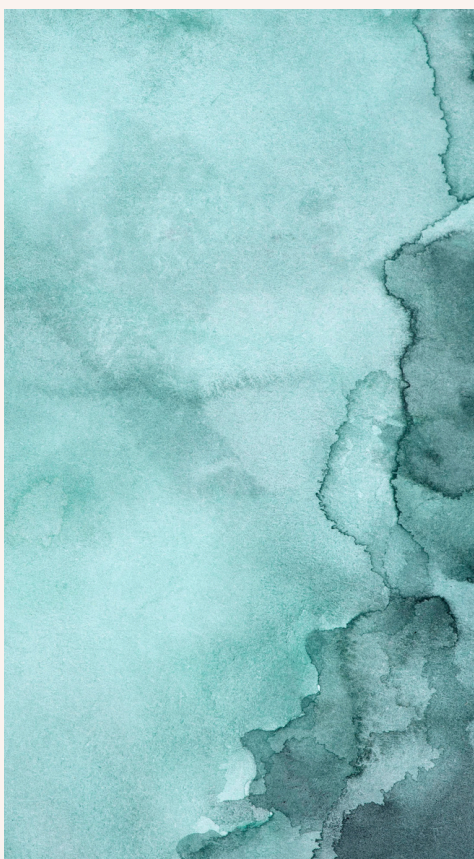


Ce processus est vital : sans cela, l'énergie devient stagnante, sclérosée, l'âme s'assèche, le corps est en latence. La vie créative peut prendre une multitude de formes : cuisiner, faire l'Amour, chanter, dessiner, élever des enfants, écrire, danser, composer, mettre au monde des projets. Ce qui compte, c'est ce mouvement du dedans vers le dehors, cette autorisation donnée à l'âme de se manifester à travers son corps, cette permission que l'on s'accorde de se réinventer, d'innover, d'exprimer. Glisser de la fantaisie dans son quotidien, changer de chemin pour aller travailler, porter de la couleur..."

Exercice pratique

Passons maintenant à l'exercice pratique : **réalisez une création libre**, en choisissant le support qui vous attire spontanément : dessin, mandala, peinture, aquarelle, origami, attrape-rêve, macramé, collage intuitif, création de bijou, objet décoratif, poterie, tricot, couture, sculpture... Vous pouvez également explorer le modelage en argile, le vision board, la calligraphie, le land art (création artistique à partir d'éléments naturels : feuilles, pierres, bois, sable...) ou toute autre forme qui vous inspire.

L'important n'est pas le résultat esthétique mais le processus : laissez vos mains s'exprimer sans jugement, sans attente de performance. **Accordez-vous un temps dédié, dans le calme, et observez ce qui émerge.**



Je vous propose pour ce seizième jour d'aborder la notion de "place", précédée par la respiration abdominale consciente, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Passons à l'exercice de respiration : la **respiration abdominale consciente** (idem J2)

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous confortablement. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus du nombril.
2. L'inspiration : inspirez lentement par le nez en dirigeant l'air vers le bas de vos poumons. Votre main sur le ventre doit se soulever, tandis que celle sur la poitrine reste presque immobile. Imaginez un ballon qui se gonfle doucement dans votre abdomen.
3. L'expiration : expirez longuement par la bouche. Sentez votre ventre se dégonfler naturellement sous votre main, comme si le nombril cherchait à rejoindre la colonne vertébrale.
4. La conscience : portez toute votre attention sur le mouvement de va-et-vient de votre ventre. Si des pensées surgissent, revenez simplement à votre respiration.
5. Durée 5-7 minutes.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

"Je m'autorise à prendre ma place"

Qu'est-ce que "prendre sa place" signifie ?

Prendre sa place ne signifie pas écraser celle des autres ou faire preuve d'arrogance. **C'est, au contraire, cesser de s'excuser d'exister.** C'est reconnaître que vous avez une **valeur intrinsèque, indépendamment de votre utilité, de vos performances ou du regard d'autrui.**

Prendre sa place, c'est :

- **Habiter son corps** : ne plus vivre uniquement dans sa tête, mais ressentir sa présence physique, son poids et son volume dans l'espace.
- **S'aligner avec ses besoins** : identifier ce qui est juste pour soi et oser l'exprimer, même si cela bouscule les attentes de l'entourage.
- **Accepter sa singularité** : cesser de vouloir se "mouler" dans un cadre pré-défini pour enfin offrir au monde ses propres nuances, ses talents et même ses vulnérabilités.



- **Occuper son territoire émotionnel** : s'autoriser à ressentir et à dire "non" sans culpabilité, protégeant ainsi son énergie vitale.

Comment y parvenir ?

Prendre sa place est comme un muscle qui **se travaille quotidiennement**. Ce n'est pas un évènement soudain, mais une succession de petits choix conscients :

1. **L'ancrage physique** (le socle) : on ne peut pas prendre sa place si l'on flotte au-dessus du sol. Utilisez les techniques abordées la semaine précédente pour sentir que la terre vous porte. Plus vous êtes lourd dans vos pieds, plus votre présence devient évidente pour les autres.
2. **L'écoute des signaux du corps** : apprenez à repérer la contraction dans votre gorge ou votre plexus lorsque vous n'osez pas dire quelque chose. Ces tensions sont des alarmes qui vous indiquent que vous êtes en train de "réduire" votre place. Respirez dans ces zones pour leur redonner de l'espace.
3. **La pratique des petits "Non"** : commencez par des choses sans enjeu. Refusez une sollicitation qui ne vous anime pas vraiment. Chaque "non" aux autres est un "oui" à vous-même qui renforce les contours de votre identité.
4. **Légitimer ses désirs** : ne demandez plus la permission d'être heureux ou de prendre du temps pour vous. Agissez comme si vous étiez l'invité d'honneur de votre propre vie.
5. **Le silence et la posture** : parfois, prendre sa place consiste simplement à se tenir droit, à regarder son interlocuteur dans les yeux et à accepter le silence sans chercher à le combler par de la justification.
6. **Mantras** : vous pouvez également vous répéter des mantras quotidiennement comme "Ma présence est légitime, mon espace est sacré et ma voix mérite d'être entendue."

→ **Prendre sa place est l'acte ultime de résilience face au stress : quand on occupe pleinement son espace, l'extérieur a beaucoup moins de prise sur notre équilibre intérieur.**

Exercice pratique

Choisissez un des 6 points cités ci-dessus et essayez de l'appliquer aujourd'hui. Choisissez de préférence un des points avec lequel vous avez le moins de difficulté et commencez par de petits objectifs. **N'hésitez pas à revenir plus tard à cette liste pour essayer de mettre en place les différents points.**



Je vous propose pour ce dix-septième jour de vous interroger sur qui vous êtes, précédé par une respiration au carré, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration au carré** (idem J3)

Le déroulement technique :

1. La posture : tenez-vous assis-e, le dos bien droit, les mains posées sur les genoux. Cette respiration demande de la structure, imaginez un fil qui tire le sommet de votre crâne vers le ciel.
2. La structure (le carré) : l'exercice se décompose en 4 étapes de durée égale (par exemple 4 secondes chacune) :
 - Inspiration : inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
 - Rétention haute : gardez l'air dans vos poumons pendant 4 secondes (sans forcer, restez détendu).
 - Expiration : expirez par le nez ou la bouche pendant 4 secondes.
 - Rétention basse : restez poumons vides pendant 4 secondes avant de recommencer.
3. La visualisation : pour faciliter l'exercice, imaginez que vous dessinez les quatre côtés d'un carré avec votre souffle à chaque étape.
4. La fréquence : effectuez 10 à 20 cycles. Si 4 secondes sont trop faciles, passez à 5 ou 6, tant que les quatre phases restent parfaitement égales.
5. Durée : 5-7 minutes.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“J'exprime qui je suis avec authenticité”

Exercice pratique

Je vous invite maintenant à explorer une question essentielle : **Qui suis-je ?**

L'objectif est d'y répondre **sans mentionner votre profession, votre rôle social, votre statut, ce que vous possédez ou ce que vous faites**. Il ne s'agit pas de décrire votre carte d'identité, mais votre **identité intérieure**.

Installez-vous dans un endroit calme avec votre **carnet de bord**. Écrivez la question en haut de la page : **Qui suis-je ?**



Puis laissez venir les réponses spontanément. Vous pouvez commencer vos phrases par :

- Je suis...
- Je me sens...
- J'incarne...
- Je porte en moi...
- J'aime...

Parlez de vos valeurs, de vos qualités, de vos élans, de votre sensibilité, de vos forces, de vos fragilités, de ce qui vous anime profondément. Si le mental bloque, continuez à écrire malgré tout, même des phrases simples ou répétitives. L'important est de dépasser la première couche superficielle pour aller vers quelque chose de plus authentique.

Vous pouvez vous donner 10 à 20 minutes d'écriture continue, sans vous relire.

Puis relisez doucement ce que vous avez écrit et soulignez les mots ou phrases qui résonnent le plus fort.

Cet exercice permet de se reconnecter à son essence, au-delà des rôles et des attentes extérieures.

→ C'est une manière puissante de reprendre contact avec son identité profonde et d'affirmer progressivement sa place, ce qui permet de poursuivre le travail d'hier.



Je vous propose pour ce dix-huitième jour de vous connecter à un chakra, précédé par une respiration alternée, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Commençons maintenant par l'exercice de respiration : la **respiration alternée** = **Nadi Shodana** (idem J4)

Le déroulement technique :

1. La posture et le mudra : asseyez-vous le dos droit. Posez votre main gauche sur votre genou. De la main droite, repliez l'index et le majeur vers la paume. Vous utiliserez le pouce pour boucher la narine droite et l'annulaire pour la narine gauche.
2. Le cycle de base :
 - Fermez la narine droite avec le pouce et inspirez lentement par la narine gauche.
 - Fermez la narine gauche avec l'annulaire, libérez la droite et expirez par la narine droite.
 - Inspirez par la narine droite (en la gardant ouverte).
 - Fermez la narine droite, libérez la gauche et expirez par la narine gauche.
3. Le rythme : maintenez un souffle fluide et silencieux. Un cycle complet correspond à : inspire gauche, expire droite, inspire droite, expire gauche.
4. La durée : pratiquez pendant 3 à 5 minutes. Concentrez-vous sur le point entre vos deux sourcils (le 3ème œil) pour renforcer l'effet d'apaisement.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je fais confiance à mon élan intérieur”

Exercice pratique

Prenez un moment pour **observer les différentes images proposées ci-dessous**, sans chercher à analyser ou comprendre. Laissez simplement votre regard se poser sur **celle qui vous attire le plus, spontanément**.

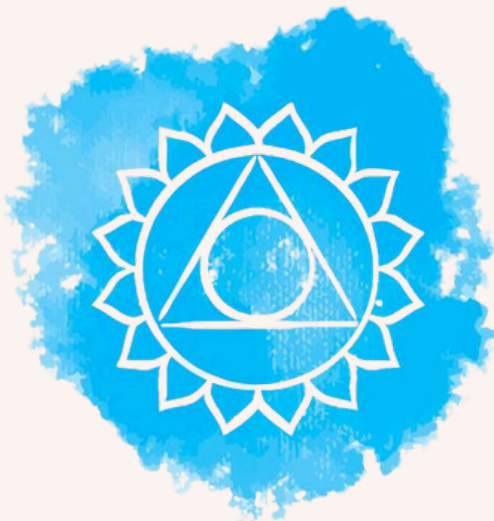
Ce choix n'est pas le fruit du hasard : il reflète souvent un besoin, une énergie ou un **message pour vous aujourd'hui**. Accueillez cette image comme un miroir de votre état intérieur, puis prenez le temps de lire le message associé, en restant à l'écoute de ce qui résonne en vous.

Relatez vos ressentis ou ce que cela vous évoque dans votre **carnet de bord**.





Les 7 chakras



Chakra racine – Ancrage

Un besoin de sécurité, de stabilité ou de retour à l'essentiel se fait sentir. Peut-être traversez-vous une période où le mental s'agite ou, où vous vous sentez dispersé-e. Ce chakra vous invite à revenir à votre base, à votre corps, à ce qui est concret et tangible.

Il peut être important ici de ralentir, de poser des repères et de vous reconnecter à votre environnement. L'ancrage ne consiste pas à se figer, mais à se sentir suffisamment stable pour avancer sereinement.

Huile essentielle : Cèdre de l'Atlas | Pierre : Jaspe rouge

Revenez au corps, aux sensations, et privilégiez des actions simples et sécurisantes dans votre quotidien (si besoin retournez page n°34 et 35 pour des exercices pratiques).

Chakra sacré – Émotions & créativité

Une vague émotionnelle ou créative cherche à s'exprimer. Il peut y avoir des émotions retenues, une sensibilité accrue ou un besoin de fluidité dans votre vie. Ce chakra vous invite à accueillir ce mouvement sans le bloquer.

C'est aussi un espace lié au plaisir, à la spontanéité et à la créativité. Peut-être avez-vous besoin de remettre du jeu, de la douceur ou du mouvement dans votre quotidien.

Huile essentielle : Ylang-ylang | Pierre : Cornaline

Autorisez-vous à ressentir, à créer et à laisser circuler ce qui a besoin de s'exprimer.

Chakra du plexus solaire – Pouvoir personnel

Une invitation à vous reconnecter à votre force intérieure et à votre capacité d'action. Il est possible que vous doutiez, que vous hésitiez à prendre votre place ou à faire un choix.

Ce chakra vous rappelle que votre pouvoir ne réside pas dans le contrôle, mais dans l'alignement avec ce qui est juste pour vous. C'est en vous affirmant progressivement que votre confiance se renforce.

Huile essentielle : Citron | Pierre : Œil de tigre

Posez une action concrète, même petite, en accord avec ce que vous ressentez profondément.

Chakra du cœur – Ouverture & douceur

Votre cœur demande de l'attention, de la douceur et peut-être de la réparation. Il peut s'agir d'un besoin de vous accueillir avec plus de bienveillance, ou d'ouvrir à nouveau cet espace après une fermeture ou une protection.



C'est une invitation à revenir à une forme d'amour simple, apaisé, sans attente.

Huile essentielle : *Géranium rosat* | Pierre : *Quartz rose*

Offrez-vous un geste de douceur aujourd'hui, et cultivez la bienveillance envers vous-même.

Chakra de la gorge – Expression

Une vérité intérieure cherche à émerger. Peut-être retenez-vous des mots, des émotions ou une part de vous qui demande à être exprimée.

Ce chakra vous invite à libérer votre voix, avec authenticité et simplicité. Il ne s'agit pas de tout dire parfaitement, mais d'oser être juste.

Huile essentielle : *Eucalyptus radié* | Pierre : *Aigue-marine*

Exprimez une chose sincère aujourd'hui, que ce soit par la parole, l'écriture ou une autre forme d'expression.

Chakra du troisième œil – Intuition

Votre perception s'affine et vous êtes invité-e à faire davantage confiance à votre intuition. Même si tout n'est pas encore clair, quelque chose en vous sait déjà.

Il peut être temps de calmer le mental pour laisser émerger une compréhension plus subtile et plus profonde.

Huile essentielle : *Lavande vraie* | Pierre : *Lapis-Lazuli*

Accordez-vous un temps de calme pour écouter vos ressentis, au-delà des pensées.

Chakra couronne – Connexion & lâcher-prise

Une ouverture à plus grand que vous se manifeste. Vous êtes peut-être en quête de sens, de recul ou de compréhension globale.

Ce chakra vous invite à relâcher le contrôle, à faire confiance au processus et à vous relier à une dimension plus vaste de votre existence.

Huile essentielle : *Encens (oliban)* | Pierre : *Améthyste*

Prenez un moment de silence ou de méditation pour vous relier à quelque chose de plus grand que vous.



Je vous propose pour ce dix-neuvième jour de définir 3 intentions pour l'année à venir, précédé par la respiration Wim Hof, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration Wim Hof** (idem J5)

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous confortablement (ou asseyez-vous avec un soutien). Ne pratiquez jamais cet exercice dans l'eau ou en conduisant.
2. La phase d'inspiration : prenez 30 respirations profondes et rythmées. Inspirez pleinement par le nez (ou la bouche) en gonflant le ventre puis la poitrine. Expirez naturellement, sans forcer, comme un soupir. Laissez le souffle circuler comme une vague.
3. L'apnée poumons vides : après la 30ème expiration, videz vos poumons et arrêtez de respirer. Restez dans ce silence intérieur aussi longtemps que c'est confortable. Relâchez toutes les tensions.
4. La respiration de récupération : dès que le besoin de respirer se fait sentir, prenez une grande inspiration profonde et bloquez l'air pendant 15 secondes en contractant légèrement le corps vers la tête. Expirez et reprenez une respiration normale.

Je vous conseille fortement d'être guidé-e par un audio (ex : [Respiration Wim Hof guidée pour débutant de Dorianyoga](#) sur Youtube) et de passer à 5 cycles.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je transforme mes intentions en actions justes”

Exercice pratique

Je vous invite maintenant à poser des **intentions pour l'année à venir**. Contrairement à des objectifs à atteindre, les intentions sont des **directions intérieures, des élans du cœur qui viennent guider vos choix et votre énergie au quotidien**.

Elles ne demandent pas de performance, mais de la présence et de la conscience. Prenez un moment pour vous recentrer, puis **laissez émerger trois intentions qui vous ressemblent profondément, en lien avec ce que vous souhaitez nourrir, ressentir ou incarner dans votre vie** (exemples ci-dessous si besoin).



- Paix
- Amour
- Confiance
- Ancrage
- Sérénité
- Joie
- Douceur
- Équilibre

- Lâcher-prise
- Clarté
- Présence
- Sécurité
- Harmonie
- Liberté
- Authenticité
- Courage

- Vitalité
- Créativité
- Alignement
- Ouverture
- Écoute
- Stabilité
- Fluidité
- Gratitude



Je vous propose pour ce vingtième jour un protocole de réflexologie & acupression, précédé par la respiration allongée, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Respiration

Commençons par l'exercice de respiration : la **respiration allongée** (idem J6)

Le déroulement technique :

1. La posture : allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps ou une main sur le cœur et l'autre sur le ventre. Laissez vos pieds s'ouvrir naturellement sur les côtés.
2. Le principe : le secret réside dans l'allongement de l'expiration. L'objectif est qu'elle soit deux fois plus longue que l'inspiration.
3. Le rythme :
 - Inspirez doucement par le nez sur 4 temps.
 - Expirez par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille, sur 8 temps.
4. La sensation : à chaque expiration, visualisez votre corps qui s'enfonce un peu plus dans le sol, libérant toutes les tensions musculaires.
5. La durée : pratiquez pendant 5 à 7 minutes.

Ne forcez pas. Si le rythme 4/8 est trop long, commencez par 3/6. L'essentiel est de sentir ce soupir prolongé qui vient vider non seulement vos poumons, mais aussi votre esprit.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de respiration :

“Je rayonne naturellement”

Exercice pratique

Passons au protocole d'**acupression & réflexologie**, composé de différentes phases :

- Activation & ancrage de l'énergie
- Mise en mouvement et circulation
- Apaisement émotionnel et recentrage
- Alignement intérieur et expression
- Ouverture, clarté & intégration

Les points sont simples à localiser et accessibles à tous grâce aux **schémas**. Des indications encore plus précises sont présentes sur la page suivant ceux-ci.



⚠ Protocole déconseillé aux femmes enceintes

Comment procéder ?

Pour les points / zones situés sur les **plantes de pieds**, **stimulez** les zones par de lents mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant environ 1 minute de chaque côté.

Pour les autres points d'acupression, un **simple contact** ou une **pression douce** et **immobile** suffit, en restant à l'écoute de vos ressentis, pendant 30-45 secondes de chaque côté. Vous pouvez contacter les points droit et gauche en même temps si cela est techniquement possible.

Si vous contactez les points 30 secondes, le protocole durera environ **11 minutes**, si vous les contactez pendant 45 secondes, il durera environ **14 minutes**.

Utilisation de l'huile essentielle en application cutanée

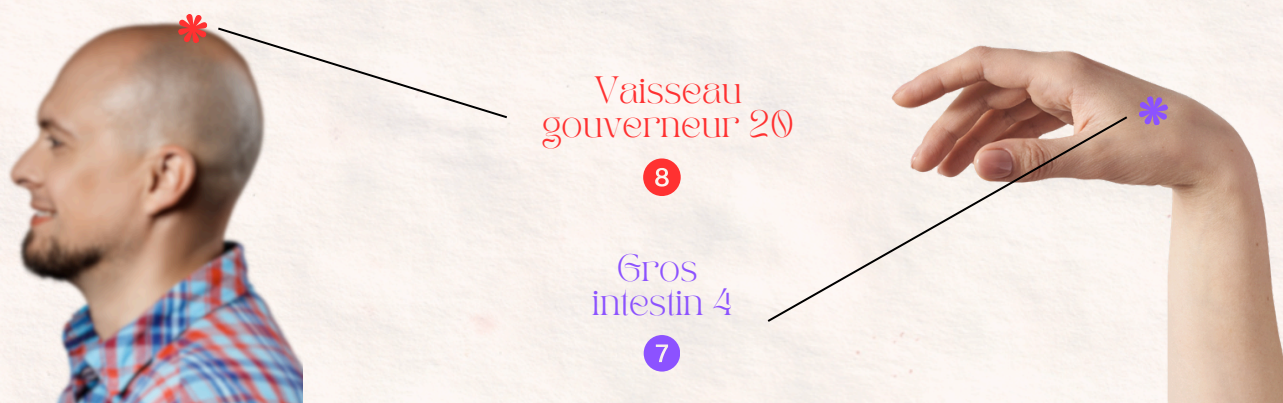
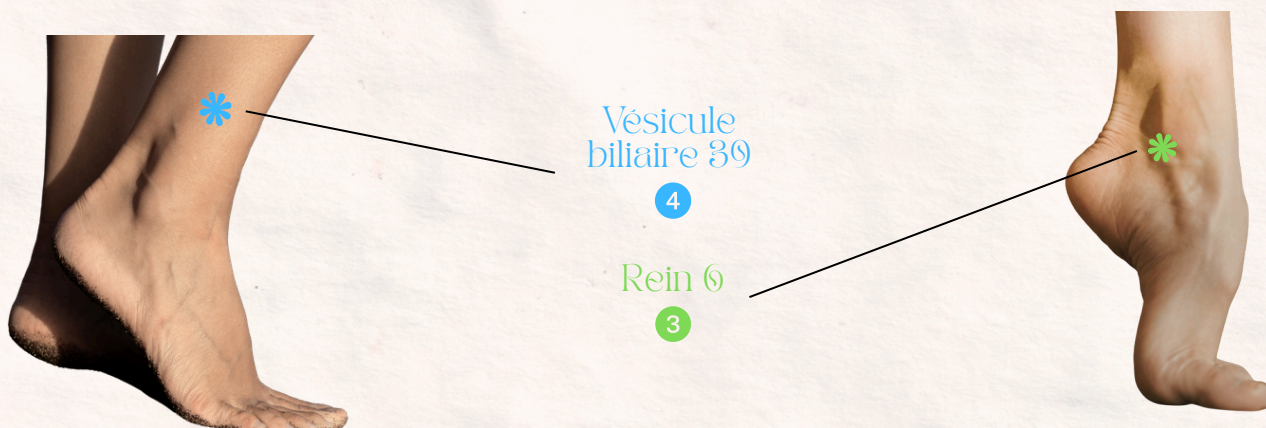
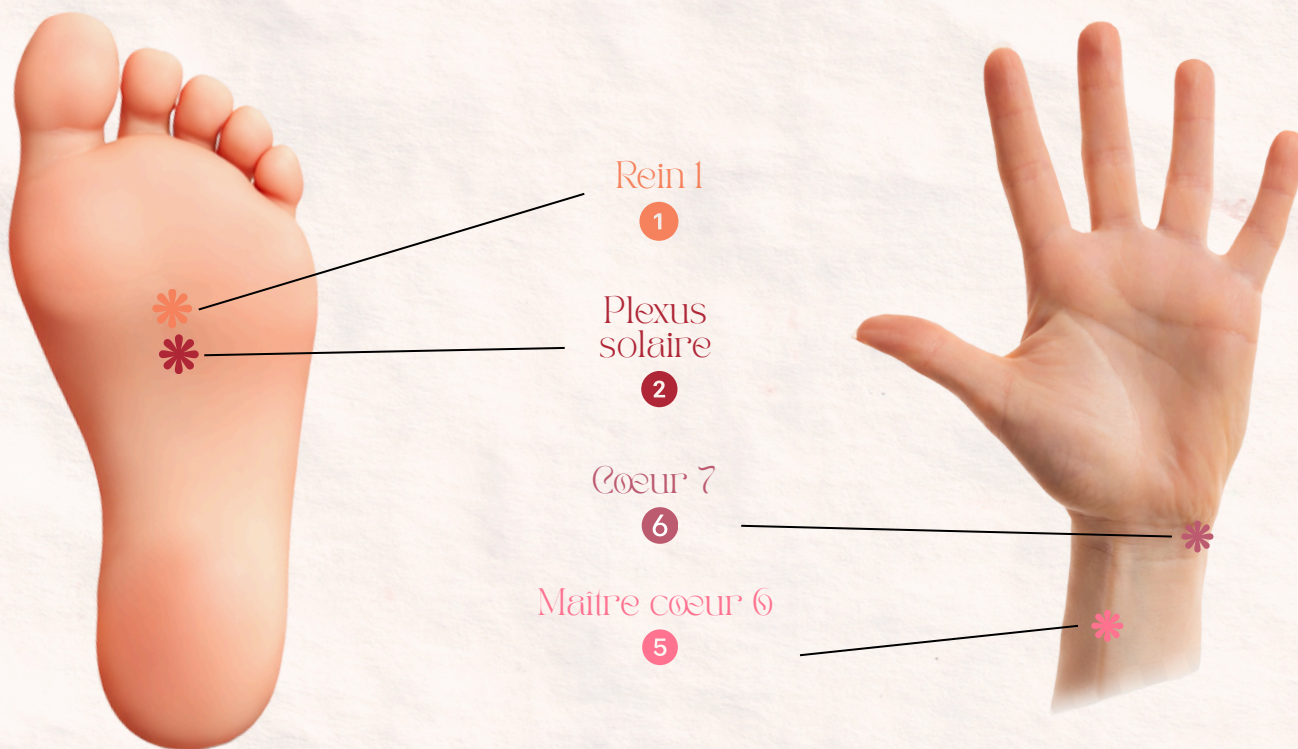
L'huile essentielle de Géranium Rosat s'utilise **de préférence diluée dans une huile végétale pour une application cutanée**. Une dilution douce et sécuritaire consiste à mélanger **1-3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale** (environ 1-3 %).

Clôture

Prenez un moment pour ressentir les effets de la pratique.

Observez votre souffle, les sensations dans votre corps, sans jugement.





Indications de localisation

Plexus solaire (pied) : environ 1 pouce sous le Rein 1.

Rein 1 : plante du pied, dans la dépression la plus marquée formée lorsque le pied est fléchi, environ au premier tiers de la ligne reliant la base du deuxième orteil au talon.

Rein 6 : face interne de la cheville, sous la malléole interne.

Maître-cœur 6 : face interne de l'avant-bras, trois travers de doigts sous le pli du poignet, entre les tendons.

Gros intestin 4 : dos de la main, dans le creux entre le pouce et l'index, contre le 2ème métacarpien (os avant l'index).

Cœur 7 : face interne du poignet, dans le pli, côté petit doigt.

Vésicule biliaire 39 : face externe de la cheville, à 4 travers de doigt du sommet de la malléole externe

Vaisseau gouverneur 20 : sur la ligne médiane, à son intersection avec la ligne transversale joignant les deux pointes des oreilles



JOUR 21

Je vous propose pour ce vingt-et-unième et dernier jour de pratiquer une séance de yoga, avec le soutien de l'huile essentielle de Géranium rosat.

Mantra

Je vous invite à vous répéter le mantra suivant pendant votre pratique de yoga :

“Je me déploie avec confiance & sérénité”

Exercice pratique

Pour ce dernier jour, je vous propose de clôturer ce programme à travers une **séance de yoga**, en choisissant celle qui vous appelle le plus. Il existe de nombreuses pratiques gratuites en ligne, notamment sur YouTube, qui permettent de s'offrir un moment de recentrage et d'intégration. Vous pouvez vous orienter vers une séance autour du thème « **clôturer 2025 et s'ouvrir à 2026** », afin d'accompagner symboliquement ce passage, ce renouveau et d'ancrer les intentions posées.

Si vous souhaitez une suggestion, la séance proposée par **Kahina** de la chaîne **Nomad Yoga** (<https://www.yogini-infinity.net/about-2>) est particulièrement juste et complète pour ce moment de transition.

→ **L'idée est de prendre ce temps pour vous, en conscience, comme une manière de clôturer ce parcours et d'ouvrir un nouvel espace.**

Votre boussole d'épanouissement

Le programme touche à sa fin, mais votre cheminement, lui, ne fait que commencer. Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de votre vie, **l'univers a un message de clôture pour vous.**

Après votre séance de yoga, alors que vous êtes encore dans cet état de calme et de connexion profonde, fermez les yeux. **Laissez un chiffre entre 1 et 99 apparaître spontanément dans votre esprit. Ne cherchez pas à le choisir, laissez-le venir à vous.**

Ce mot n'est pas seulement une intention pour aujourd'hui : **c'est votre mantra de transition.** Considérez-le comme une “**direction**” qui guidera **vos actions et vos pensées pour les semaines à venir.** C'est la graine que vous avez plantée pendant ces 21 jours et qui demande maintenant à s'épanouir pleinement dans votre quotidien.

→ **Portez ce mot en vous, laissez-le résonner et devenir le socle de votre nouveau potentiel.**



Liste des 99 mots

1. Ancrage
2. Joie
3. Clarté
4. Courage
5. Paix
6. Amour
7. Confiance
8. Élan
9. Lumière
10. Force
11. Présence
12. Liberté
13. Harmonie
14. Équilibre
15. Douceur
16. Action
17. Sagesse
18. Éveil
19. Pardon
20. Fluidité
21. Patience
22. Énergie
23. Vérité
24. Abondance
25. Courage
26. Gratitude
27. Rayonnement
28. Sérénité
29. Ouverture
30. Racine
31. Souffle
32. Intuition
33. Puissance
34. Accueil
35. Créativité
36. Alignement
37. Calme
38. Audace
39. Simplicité
40. Foi
41. Écllosion
42. Résilience
43. Compassion
44. Détachement
45. Discipline
46. Enthousiasme
47. Enracinement
48. Émerveillement
49. Pureté
50. Unité
51. Solidité
52. Transformation
53. Renouveau
54. Volonté
55. Bienveillance
56. Écoute
57. Épanouissement
58. Authenticité
59. Partage
60. Paix intérieure
61. Reliance
62. Vision
63. Calme
64. Assurance
65. Équanimité
66. Dynamisme
67. Sobriété
68. Tendresse
69. Engagement
70. Plénitude
71. Souplesse
72. Persévérance
73. Manifestation
74. Transformation
75. Intégrité
76. Rayonnement
77. Humilité
78. Beauté
79. Respect
80. Apaisement
81. Vitalité
82. Sécurité
83. Fluidité
84. Connexion
85. Équilibre
86. Focus
87. Détermination
88. Espoir
89. Générosité
90. Destin
91. Chance
92. Grâce
93. Maturité
94. Éveil
95. Symbiose
96. Victoire
97. Volonté
98. Zen
99. Accomplissement



BILAN SEMAINE 3

Prenez votre **carnet de bord** et rédigez un **bilan de cette semaine**.

Vous pouvez le faire après le 2^{ème} jour ou avant le bilan final qui clôturera ce programme.

Vous pouvez répondre à ces questions pour vous guider :

- Comment je me sens aujourd'hui, physiquement et émotionnellement, par rapport au début de la semaine ?
- Quelles pratiques ou moments m'ont apporté le plus d'ouverture ou de bien-être ?
- Ai-je ressenti plus d'apaisement, de présence, d'ancrage ou de clarté dans mon quotidien ?
- Qu'est-ce que cette semaine m'a permise de comprendre sur mes besoins ?
- Quelle intention ai-je envie de poser pour la semaine suivante (même si le programme se termine) ?



BILAN FINAL

Prenez un moment pour revenir sur ces 21 jours et observer ce qui a évolué en vous. Vous pouvez vous appuyer sur ces questions :

- Qu'est-ce que ce programme m'a apporté ?
- Quelles pratiques ou outils ont été les plus justes et aidants pour moi ?
- Qu'ai-je appris sur moi, mes besoins ou mon fonctionnement ?
- Quels changements, même subtils, puis-je observer aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je souhaite continuer à intégrer dans mon quotidien ?

Un objet pour ancrer ce chemin

Pour ancrer ce chemin parcouru, vous pouvez choisir de **vous offrir un objet symbolique**, comme un véritable rappel de ce que vous avez vécu et intégré durant ces 21 jours. Il peut s'agir d'une pierre, d'un bijou, d'un carnet, d'une image, d'un objet créé par vous ou trouvé intuitivement, dans la nature par exemple. **L'important est qu'il ait du sens pour vous et qu'il représente une intention, une énergie ou un engagement envers vous-même.**

Cet objet devient alors **une ressource** : en le regardant ou en le touchant, vous pouvez vous reconnecter à votre ancrage, à vos prises de conscience et à ce que vous souhaitez continuer à cultiver.

Clôture

Vous arrivez à la fin de ce programme, et peut-être aussi au début de quelque chose de nouveau. Ce que vous avez exploré ici ne s'arrête pas aujourd'hui : **ce sont des graines qui continueront à germer et à évoluer dans le temps.** Prenez un moment pour reconnaître le chemin parcouru, avec ses prises de conscience, ses élans, ses résistances aussi. Avancer vers soi est un processus vivant, qui se construit pas à pas. **Vous pouvez revenir à ces pratiques quand vous en ressentez le besoin, en vous faisant confiance.**

Gardez bien en tête que l'évolution personnelle n'est pas une courbe croissante et **linéaire**. Et je ne peux encore une fois que vous recommander d'être accompagné·e sur ce chemin.

Vous pouvez vous remercier de vous être accordé·e cet espace



Qui suis-je ?

Diététicienne-nutritionniste de formation, j'ai débuté ma carrière à l'hôpital, avant de poursuivre dans différents établissements de santé. Très rapidement, j'ai ressenti le besoin de **consacrer plus de temps et d'attention à mes patients**, ce qui m'a amenée à m'installer en libéral en 2021.

Au fil de ma pratique, une évidence s'est imposée : **l'aspect émotionnel occupe une place bien plus importante que je ne l'imaginais**, que ce soit dans la gestion du poids ou dans de nombreuses problématiques de santé. Cette prise de conscience m'a naturellement encouragée à faire des **partenariats avec des praticiens de médecines douces, afin que mes patients soient pris en charge de manière globale**.

Puis, j'ai découvert la kinésiologie suite à une recommandation et ce fut une véritable révélation. Je me suis alors formée pendant plus d'un an à cette pratique, ouvrant la voie à **une vision plus globale de l'accompagnement**. J'ai ensuite poursuivi avec des formations en soins énergétiques du féminin sacré et des mémoires de violences sexuelles, ainsi qu'en massage.



Je souhaite aujourd'hui donner une **nouvelle orientation à ma pratique, celle d'accompagner les femmes dans leur globalité**, en prenant en compte à la fois le corps, les émotions et l'énergie, avec une attention particulière portée à l'écoute, à la douceur et au respect du rythme de chacune.

Mon parcours professionnel est profondément lié à mon histoire personnelle. À l'âge de 21 ans, suite à une opération du genou, j'ai développé des douleurs chroniques diffuses intenses. Après plusieurs années d'errance et de difficultés dans le parcours médical, j'ai découvert que je souffrais du syndrome d'Ehlers-Danlos, une maladie génétique rare encore peu connue.

Ce chemin a été éprouvant, mais il m'a aussi amenée à explorer d'autres approches de **soin**. C'est en me tournant vers des pratiques complémentaires, notamment énergétiques et corporelles, que j'ai commencé à trouver des réponses et un mieux-être. Ces expériences ont **profondément transformé ma vision de la santé et de l'accompagnement**. Elles m'ont également poussée à me former, à lire, à faire des liens entre différents domaines, et à mieux me comprendre, notamment à travers la découverte de mon trouble du spectre autistique. Ce cheminement, toujours en cours, **m'a donné l'envie de transmettre ce qui m'a aidée et soutenue ces dernières années**.

Ce programme s'inscrit dans cette démarche : **proposer des outils simples, accessibles, sans promesse de transformation rapide, mais avec l'intention de semer des graines**.

J'espère qu'il vous apportera autant qu'il m'a apporté.

Affectueusement,

Nomad'Essence



Recommandations de lecture

Pour aller plus loin dans votre cheminement, voici **quelques lectures qui m'ont particulièrement nourrie et que je souhaite vous partager**. Les niveaux de ces ouvrages sont variés : certains sont très accessibles pour une première approche, tandis que d'autres sont plus approfondis et invitent à aller plus loin dans la réflexion.

Développement personnel :

- *Danse avec le chaos créateur* - Nathalie Geetha Babouraj
- *Devenir sa propre médecine* - Nathalie Geetha Babouraj
- *La femme Chamane* - Camille Pelloux
- *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* - Lise Bourbeau
- *La guérison des 5 blessures* - Lise Bourbeau
- *Ecoutes ton corps* - Lise Bourbeau
- *Le pouvoir du moment présent* - Eckhart Tolle
- *L'art du calme intérieur* - Eckhart Tolle
- *Le grand livre de l'ennéagramme* - Fabien Chabreuil
- *Guide pratique du tantrisme moderne* - Martin Bilodeau
- *Les 4 accords Toltèques* - Miguel Ruiz
- *La clé de votre énergie* - Natacha Calestrémé
- *Déployer l'amour de soi* - Chloé Bloom

Romans :

- *Kilomètre zéro* - Maud Ankaoua
- *La prophétie des Andes* - James Redfield
- *L'âme du monde I & II* - Frédéric Lenoir

Lectures à venir :

- *Le corps n'oublie rien* - Bassel Van der Kolk
- *Le pouvoir de l'intention* - Wayne Dyer
- *Trouver ma place* - Natacha Calestrémé
- *La montagne c'est toi* - Briana Wiest
- *Le chemin vers l'unité* - Eckhart Tolle



Champs d'action & bienfaits des points d'acupression & de réflexologie

Plexus solaire

Champs d'action :

- Système nerveux autonome
- Respiration / diaphragme
- Gestion du stress

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apaise le stress et l'anxiété
- Favorise la détente profonde & aide à relâcher les tensions accumulées
- Soutient le lâcher-prise émotionnel
- Induit un sentiment de sécurité intérieure

Glandes surrénales

Champs d'action :

- Stress physiologique
- Système endocrinien
- Réponse au stress

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Aide à réguler l'état d'alerte
- Soutient la récupération nerveuse
- Réduit la fatigue liée au stress
- Favorise une meilleure adaptation aux situations stressantes
- Aide à sortir du mode « survie »

Rein 1

Champs d'action :

- Ancrage
- Énergie vitale
- Système nerveux

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Favorise l'ancrage et la stabilité
- Calme l'agitation mentale
- Aide à revenir dans le corps
- Soutient la sensation de sécurité
- Apaise les peurs diffuses



Vaisseau Conception 17

Champs d'action :

- Respiration
- Sphère émotionnelle
- Centre du cœur

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Libère la respiration
- Apaise les émotions stagnantes
- Favorise l'ouverture du cœur
- Soutient l'expression émotionnelle
- Aide à relâcher les tensions dans la poitrine

Cœur 7

Champs d'action :

- Émotions
- Mental
- Système nerveux

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Calme le mental et les ruminations
- Apaise l'anxiété et l'agitation intérieure
- Favorise le sommeil et la détente
- Soutient l'équilibre émotionnel
- Induit un sentiment de paix intérieure

Rein 6

Champs d'action :

- Énergie Yin
- Ancrage émotionnel
- Système nerveux

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apaise l'agitation intérieure
- Nourrit un sentiment de sécurité profonde
- Soutient l'équilibre émotionnel
- Favorise le calme et l'intériorité
- Aide à ralentir et à se recentrer



Poumon 1

Champs d'action :

- Respiration
- Sphère émotionnelle
- Ouverture thoracique

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Libère la respiration
- Aide à relâcher les émotions stagnantes (tristesse, oppression)
- Favorise une respiration plus ample et fluide
- Soutient la connexion au souffle et à l'instant présent
- Apporte une sensation d'espace et de légèreté

Vaisseau Conception 22

Champs d'action :

- Respiration
- Gorge / expression
- Régulation émotionnelle

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Facilite une respiration fluide et apaisée
- Aide à libérer les tensions de la gorge
- Soutient l'expression de soi
- Apaise les émotions retenues
- Favorise une sensation de dégagement et de relâchement

Vésicule biliaire 20

Champs d'action :

- Tête et nuque
- Système nerveux
- Mental

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Détend les tensions cervicales
- Apaise le mental et les pensées envahissantes
- Favorise la clarté mentale
- Aide à relâcher la charge mentale
- Soutient la sensation de légèreté dans la tête



Maitre-Cœur 6

Champs d'action :

- Émotions
- Mental
- Système nerveux
- Respiration

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apaise l'anxiété et les tensions émotionnelles
- Calme le mental et les ruminations
- Favorise la régulation / sécurisation émotionnelle
- Soutient le lâcher-prise
- Aide à retrouver un état de calme et de centrage

Gros Intestin 4

Champs d'action :

- Circulation de l'énergie
- Tensions physiques et émotionnelles
- Libération

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Libère les tensions accumulées
- Aide à relâcher le stress
- Soutient la circulation énergétique globale
- Favorise le relâchement et la détente
- Aide à « laisser partir » ce qui encombre

Yin Tang

Champs d'action :

- Mental
- Émotions
- Centre de la tête

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apaise les pensées répétitives
- Favorise le calme intérieur
- Soutient la concentration douce
- Induit un état méditatif
- Aide à retrouver clarté et sérénité



Zone réflexe du chakra racine (talon)

Champs d'action :

- Soutient l'énergie vitale de base
- Renforce la sensation de stabilité physique
- Favorise l'enracinement corporel
- Aide en cas de fatigue chronique ou de sensation de vide

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Sécurité intérieure
- Sentiment de solidité
- Apaisement des peurs primaires (manque, abandon, insécurité)
- Stabilité face aux changements

Rein 3

Champs d'action :

- Tonifie l'énergie des reins
- Accentue l'ancrage et la solidité intérieure
- Soutient la vitalité profonde
- Renforce l'axe lombaire
- Aide en cas de fatigue ou de baisse d'énergie

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Renforce la volonté et la persévérance
- Apaise les peurs profondes
- Soutient la confiance en soi et la stabilité
- Favorise l'endurance émotionnelle

Vessie 64

Champs d'action :

- Régule le méridien de la vessie
- Harmonise la circulation énergétique
- Ancrage postural et énergétique
- Stabilise après un travail énergétique

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Aide à relâcher les tensions accumulées
- Favorise l'adaptabilité
- Apporte stabilité mentale
- Aide à « poser » les décisions



Zone réflexe des hanches (pied)

Champs d'action :

- Soutient la mobilité du bassin
- Favorise l'ancrage postural, l'enracinement et la présence corporelle
- Libère les tensions liées au bas du corps
- Améliore la circulation dans la zone pelvienne

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Libération des blocages liés à la sécurité
- Soutient la stabilité affective
- Favorise le sentiment d'appartenance
- Aide à se sentir « à sa place »

Vessie 62

Champs d'action :

- Régule l'équilibre Yin/Yang
- Soutient l'axe vertical du corps
- Agit sur le sommeil et la tension nerveuse
- Harmonise la posture

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apaise l'agitation intérieure
- Aide à retrouver un équilibre interne/externe
- Favorise la stabilité émotionnelle
- Soutient l'ancrage dans le présent

Gros intestin 11

Champs d'action :

- Soutien d'adaptation au changement
- Stimule la circulation énergétique
- Soutient le système immunitaire
- Aide à relâcher les crispations

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Libération des frustrations
- Favorise la clarté et le recentrage
- Aide à relâcher le contrôle excessif et la surcharge mentale
- Favorise une sensation d'espace intérieur



Zone réflexe de la colonne vertébrale (pied)

Champs d'action :

- Soutient l'axe structurel du corps
- Favorise l'alignement postural
- Harmonise le système nerveux
- Améliore la circulation globale

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Renforce la solidité intérieure
- Soutient la cohérence corps-esprit
- Aide à se sentir droit(e), stable
- Favorise la confiance et l'affirmation

Vésicule biliaire 39

Champs d'action :

- Soutient la structure et la solidité intérieure
- Favorise la circulation de l'énergie dans les membres
- Nourrit les tissus profonds (moelle, os)
- Accompagne les phases de transition et d'évolution

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Soutient la prise de décision
- Intégration des expériences
- Aide à dépasser les blocages et les hésitations
- Apporte stabilité et sentiment de progression

Vaisseau Gouverneur 20

Champs d'action :

- Favorise la montée et la régulation de l'énergie
- Clarifie le mental
- Soutient la connexion globale du corps
- Harmonise les fonctions nerveuses

Bienfaits émotionnels & généraux :

- Apporte clarté et ouverture
- Favorise la prise de recul
- Aide à calmer l'agitation mentale
- Soutient la connexion à une vision plus large et à son potentiel



TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	2
RECOMMANDATIONS GENERALES.....	7
BOITE A OUTILS.....	8
LES HUILES ESSENTIELLES.....	10
BIENFAITS DE LA RESPIRATION.....	12
JOUR 1.....	14
JOUR 2.....	17
JOUR 3.....	19
JOUR 4.....	20
JOUR 5.....	22
JOUR 6.....	26
JOUR 7.....	27
BILAN SEMAINE 1.....	31
JOUR 8.....	32
JOUR 9.....	36
JOUR 10.....	37
JOUR 11.....	39
JOUR 12.....	44
JOUR 13.....	47
JOUR 14.....	50
BILAN SEMAINE 2.....	54
JOUR 15.....	55
JOUR 16.....	58
JOUR 17.....	60
JOUR 18.....	62
JOUR 19.....	66
JOUR 20.....	68
JOUR 21.....	72
BILAN SEMAINE 3.....	74
BILAN FINAL.....	75
QUI SUIS-JE ?.....	76
RECOMMANDATIONS DE LECTURE.....	78
CHAMPS D'ACTION & BIENFAITS DES POINTS.....	79

