

RECONNEXION À SOI

workbook



MENTIONS LÉGALES & DROITS D'AUTEUR

Ce contenu (workbook, atelier et audio inclus) est protégé par les droits d'auteur. Il est le fruit d'un travail personnel, d'une création guidée par le cœur et pensée avec soin pour accompagner chaque femme sur son chemin de transformation.

Il est strictement interdit de reproduire, copier, transmettre, diffuser ou revendre tout ou partie de ce contenu, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de son autrice.

Merci de respecter ce travail et l'intention profonde qui l'accompagne.

Chaque création est unique, et destinée à celles qui en ressentent véritablement l'appel.

Angel Lunalma

PROGRAMME

EXPLORATION

1. Présentation
2. Purification
3. Shadow Work
4. Lettre de gratitude

EQUILIBRE & CONNEXION

1. Ancrage
2. Voyage intérieur

INTÉGRATION

1. Intégrer le message
2. Ecriture intuitive
3. Clôture & Gratitude

MODULE

EXPLORATION



HELLO!

Je suis thérapeute en psychoénergie et maître Reiki.

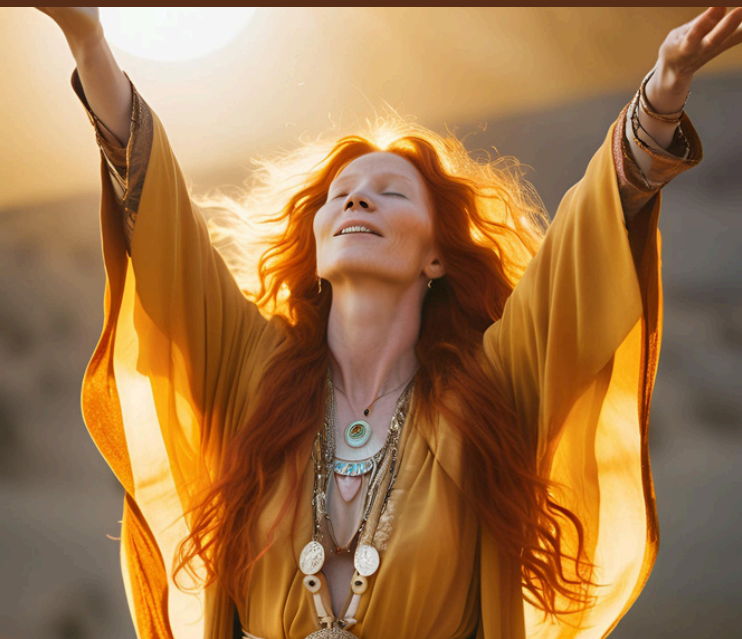
À travers mes accompagnements, j'aide les femmes à se libérer de leurs trop-plein émotionnel, à réharmoniser leur énergie et à renouer avec leur puissance intérieure.

Angel Lunalma

www.lunalma.fr
contact@lunalma.fr

Reconnexion

Grâce à cet atelier, je t'emmène dans une véritable **aventure intérieure** où tu vas libérer tes **émotions**, rééquilibrer ton **énergie** et réveiller la **femme puissante** en toi.



En te connectant aux 4 **éléments** et à **Gaïa**, tu nourris ta Terre intérieure, retrouves ta **liberté** et oses enfin incarner **pleinement** qui tu es.

Une **quête de soi**, une **transformation**, une invitation à explorer et à ressentir, comme une aventurière répondant à son appel profond.



Purification



NETTOYAGE

Nettoie ton espace et ton corps à l'aide d'encens, de la sauge ou en demandant par intention à l'Esprit de la Sauge.

Ainsi tu es dans un espace purifié, prête à recevoir.

PROTECTION

Protège-toi avec les techniques de protection que tu connais ou réfère toi à mon ebook sur *les pollutions énergétiques*.



Tu peux allumer une bougie près de toi, avec intention de te protéger, durant tout l'atelier.



ALLUME TA BOUGIE

Avec intention



Shadow Work

Écriture

Avant toute **libération**, il faut observer ce qui est là.

Cette étape permet de mettre en lumière les *émotions cristallisées* et de les **exprimer** sans filtre.

Mets-toi une playlist douce si tu en ressens le besoin, centre-toi et réponds à chaque question.

L'objectif est **d'accueillir** ce qui est là : sans *filtre*, sans *jugement* : Se **déposer** et **ressentir** ses émotions profondes.

Quelle est cette petite voix qui t'appelle depuis un moment ?

1. Liste 5 qualités principales chez toi

Shadow Work

Écriture

A partir de ces 5 qualités

2. Comment les honorer et les manifester dans ta vie ces prochains jours ?

3. Repense à ce que tu as vécu ces 3 derniers mois.

Quelle situation t'a le plus marquée ?

4. A partir de cette situation

Qu'as-tu ressenti ?

Shadow Work

Écriture

Quelles émotions as-tu vécu ?

Qu'as-tu ressenti dans ton corps ?

Quelle force as-tu puisée en toi pour aller de l'avant ?

5. Blocages & Peurs

Comment te sens-tu ces derniers jours ?

Shadow Work

Écriture

Quelle(s) peur(s) et blocage(s) remontent et te paralysent ?

Qu'est-ce que ça te fait ressentir ? Vivre ?

Si tu n'avais plus cette peur/blocage comment est-ce que tu te sentirais ? = *sensation transformatrice*

Lettre de Gratitude

Complète cette lettre sur la prochaine page en reprenant tes éléments de tes réponses précédentes :

Merci

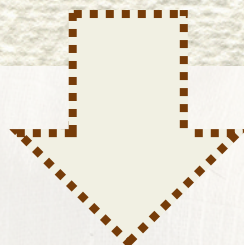


Je me remercie pour _____.

Je suis [5 qualités écrites]. Je suis une femme inspirante, courageuse & rayonnante grâce à ma [force identifiée].

Aujourd'hui, je veux libérer [ma peur/blocage] et la transmuter en [sensation transformatrice].

Ton Prénom



Merci



Je me remercie pour

Je suis

Je suis une femme inspirante, courageuse &
rayonnante grâce à ma

Aujourd'hui, je veux libérer

et la transmuter en



MODULE

EQUILIBRE
&
CONNEXION

A n c r a g e

Si tu as besoin
d'ancrage, tu peux te
centrer et ressentir
l'énergie de la Terre.

Je donne aussi des
techniques dans mon
podcast *La Voix d'Alma*

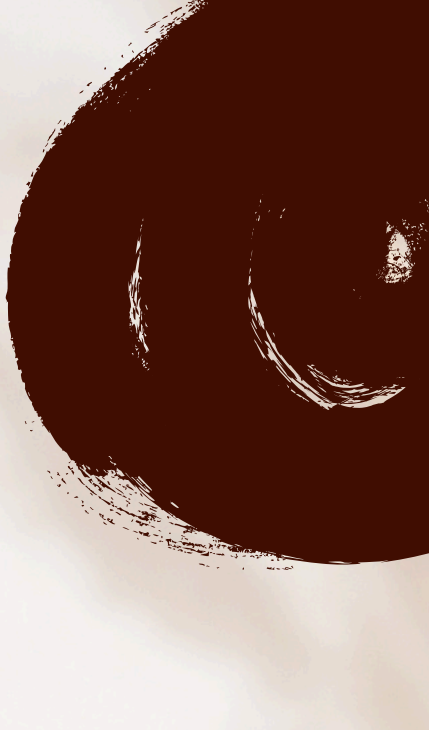


Installe toi confortablement,

Le mieux est d'être **assise ou en
postion demi-assise.**

Mets un **casque ou des écouteurs**
pour une expérience immersive !

Tu peux aussi mettre un **plaid** sur
toi.



Bon Voyage !

ECOUTE LE REPLAY AUDIO DE TON
VOYAGE INTÉRIEUR



MODULE

INTÉGRATION



Intégrer le Message — Écriture Intuitive

1

Reviens à toi
en douceur

2

Tu peux écrire
les messages
reçus

3

Prends le temps
d'écrire tout ce
que tu ressens



CLÔTURE

Remercie-toi d'avoir traversé ce voyage avec toi-même.

D'avoir osé regarder en toi, d'avoir accueilli ce qui demandait à être vu, entendu, aimé.



Clos cet espace en éteignant ta bougie.



Prends une grande inspiration, mains sur le cœur.
Expire.

Laisse maintenant ton corps intégrer. Ton cœur s'apaiser. Et ton énergie se réorganiser.

Ce que tu viens de vivre n'est pas anodin. C'est une étape, une respiration profonde dans ton cheminement intérieur.

*“Je suis en chemin,
Libre
et souveraine.”*

Angel Lunalma

Gratitude

Si ce voyage intérieur t'a touchée, sache qu'il ne s'arrête pas là.

Je propose des accompagnements profonds, sur-mesure, pensés pour t'aider à te libérer en douceur, à ton rythme, dans le respect de ton corps et de ton histoire.

Chaque séance est un **espace sacré pour explorer, transformer et guérir** ce qui demande à l'être.

Des libérations puissantes peuvent émerger. Et parfois, c'est toute ta réalité qui se réorganise, pour te permettre d'avancer avec plus de **clarté, d'alignement** et de **légèreté**.



Si tu sens l'appel, je suis là pour t'accompagner.



@lunalma_therapie



contact@lunalma.fr



www.lunalma.fr

