



SLOW-AGING

*10 JOURS POUR RALENTIR
LE TEMPS AUTREMENT*



SOMMAIRE

SLOW-AGING

Le Guide pratique pour mieux vieillir,
avec légèreté et vitalité

01 Introduction

02 Qu'est-ce que le Slow-aging ?

03 10 jours de mini rituels

04 Quizz

05 Conclusion

06 Et la suite ?

Bien vieillir est un privilège. Le slow-aging n'est pas une lutte contre le temps, mais une manière de l'apprivoiser avec douceur.

Dans ce mini-guide, tu découvriras :

- ce qu'est le **slow-aging**,
- ses **piliers essentiels**,
- une **routine simple de 10 jours**,
- un quiz pour mieux te situer dans ton rapport au temps.

Prends ce guide comme une **pause bien-être**, une première étape vers une vie plus douce, plus équilibrée... et plus lumineuse.

*Ce mini ebook est une invitation à découvrir les bases du slow-aging, un **art de vivre** qui allie bien-être, santé et beauté intérieure comme extérieure.*

En quelques pages, tu découvriras les piliers essentiels, une routine simple sur 10 jours et un quiz pour mieux te connaître.

Et si ce moment devenait ta parenthèse slow-aging ?

Pas pour tout changer, mais pour **ralentir, respirer, t'écouter**.

Observer avec bienveillance ce qui nourrit encore, ce qui fatigue, ce qui appelle autre chose.

Ce mini ebook est une douce **boussole pour te reconnecter à toi** et cultiver plus de sérénité au quotidien.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Isabelle.

Je suis une femme, une épouse, une maman, une amie, une entrepreneure... et j'ai la cinquantaine.

Comme beaucoup, je me suis interrogée : comment garder ma vitalité, mon énergie, mon envie de danser avec la vie au fil des années ? Est-il inévitable d'accepter la fatigue, les douleurs, la prise de poids, ou un visage qui perd son éclat ? Ces questions m'ont menée vers le **slow-aging**. J'ai appris, expérimenté, me suis formée et certifiée.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui veulent **ralentir les effets du temps** et choisir des solutions simples, naturelles et respectueuses.

Mon approche ne consiste pas seulement à accepter les signes de l'âge, mais à **rajeunir de l'intérieur comme de l'extérieur**, à retrouver de l'énergie, de la légèreté et de l'éclat. Mon objectif : t'aider à ajouter non seulement des années à ta vie... mais surtout **de la vie aux années qui restent**.

C'est ce **chemin** que je transmets aujourd'hui, avec **simplicité**. Accorde-toi cette pause : un carnet, une infusion, une huile essentielle en diffusion... et laisse ces pages t'inspirer.

Ce moment est pour toi, une **parenthèse douce** pour renouer avec ton énergie et entrer dans le slow-aging.



Qu'est-ce que le Slow-aging ?

Définition

Contrairement à l'anti-âge, qui cherche à effacer ou masquer les signes du temps, le slow-aging propose d'**accompagner le vieillissement de manière naturelle et consciente**.

C'est une philosophie de vie qui combine **soins de la peau, hygiène de vie et équilibre intérieur**.

Son **objectif** : rester en bonne santé, garder une belle énergie et cultiver une beauté authentique à chaque étape de la vie.

Les piliers du slow-aging

- **Alimentation consciente** : privilégier les aliments riches en nutriments et antioxydants.
- **Mouvement** : activité physique douce et régulière pour vitalité et mobilité.
- **Sommeil réparateur** : des nuits de qualité pour régénérer le corps et l'esprit.
- **Gestion du stress** : respiration, relaxation, huiles essentielles pour apaiser.
- **Peau in & out** : combiner nutrition et soins adaptés pour rayonner.
- **Stimulation cognitive** : garder l'esprit vif par l'apprentissage et la curiosité.
- **Lien social** : entretenir des relations positives et nourrissantes.
- **Sens & alignement** : donner une direction et une signification à son quotidien.

10 jours de mini rituels

Un mot avant de commencer les rituels

Je sais bien comment ça se passe... On télécharge / on reçoit un document, on se dit « *génial, je vais m'y mettre* »... et puis, il finit par rester posé dans un coin. Parce que seule, ça peut sembler ennuyeux, compliqué, ou trop lourd à mettre en place.

C'est pour ça que je te propose autre chose : **ne pas avancer seule**. J'ai créé un groupe privé Facebook, un espace bienveillant où chaque semaine, je partage un rituel. Nous le découvrons et nous le pratiquons ensemble. Pas à pas, avec simplicité et bonne humeur.

Tu trouveras le **QR Code pour rejoindre ce groupe** à la fin de ce mini ebook.

En attendant, je te laisse les découvrir dans les pages suivantes.

10 jours de mini rituels



Rituel 1

Hydratation consciente (Alimentation & peau)

Commence la journée avec un grand verre d'eau tiède + quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

Citron : Boost pour la digestion et éclat de la peau.



Rituel 2

5 minutes de mouvement

Prends 5 minutes dans ta journée pour t'étirer doucement ou faire 3 salutations au soleil.

Menthe poivrée : Réveille le corps et stimule la circulation.

10 jours de mini rituels



Rituel 3

Rituel du coucher

Éteins les écrans 30 minutes avant de dormir et lis 3 pages d'un livre 📖.

Lavande vraie ou Camomille romaine :
Favorise un sommeil plus réparateur.



Rituel 4

Respiration en conscience

Installe-toi confortablement, 5 minutes, pose tes mains sur ton ventre. Ressens-le se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration. Allonge un peu plus chaque souffle pour apaiser le système nerveux. Recommence 10 fois.

Encens (Frankincense) pour ancrer et apaiser

10 jours de mini rituels



Rituel 5

Pause gratitude

Prends un joli carnet, ton plus beau stylo et note 3 petites choses positives de ta journée.

Orange douce : Réoriente l'esprit vers le positif.



Rituel 6

Booster antioxydant

Ajoute une poignée de baies rouges ou un carré de chocolat noir.

Clou de Girofle : Pouvoir antioxydant exceptionnel, protège les cellules

10 jours de mini rituels



Rituel 7

Soin express de la peau

Fais un massage doux du visage avec 2 gouttes d'huile végétale (jojoba ou coco fractionnée) à laquelle tu ajoutes 1 goutte d'huile essentielle (lavande, géranium, ...)

Helichrysum (Immortelle) : Active la microcirculation et illumine le teint.



Rituel 8

Stimulation cognitive (Cognition)

Tous les jours, une fois par semaine, apprends un mot nouveau, une citation ou résous une petite énigme.

Romarin à cinéole : Maintient l'esprit curieux et vif.



Rituel 9

Lien social

Envoie un message à une personne chère juste pour prendre de ses nouvelles.

Ylang Ylang : Nourrit le lien social et le bien-être affectif.



Rituel 10

Rituel de sens

Prends 2 minutes en silence le matin pour poser une intention de la journée.

Sauge Sclarée : Crée une direction claire et apaise l'esprit.

Quelle est ta relation avec le temps ?

Prends un **carnet** ou une feuille et réponds spontanément aux questions.

À chaque fois, note la **lettre** (A, B ou C) qui correspond le plus souvent à ton ressenti. À la fin, compte combien de A, de B et de C tu as choisis : ton profil apparaîtra clairement.

Ce quiz n'est pas un jugement, mais une **boussole douce** pour mieux comprendre ton rapport au temps, à ton corps et à ton bien-être.

1. Quand je vois mes rides dans le miroir...

A. Je les ignore.

B. Je les accepte.

C. Elles me dérangent.

2. Mon rapport au sommeil est...

A. Chaotique.

B. Correct.

C. Sacré.

3. Pour gérer le stress, je...

A. N'ai pas vraiment d'outil.

B. Prends le temps de respirer ou marcher.

C. Ai une vraie routine bien-être.

4. Quand je pense à l'avenir, je me sens...

A. Anxieuse.

B. Mitigée.

C. Confiance et curiosité.

5. Ma peau est pour moi...

A. Une source d'inquiétude.

B. Un indicateur à écouter.

C. Une alliée que j'apprends à chouchouter.

Quelle est ta relation avec le temps ? Résultats

Tu as compté tes réponses ?

Découvre sans attendre ce que révèlent tes choix.

Prends ces résultats comme une **piste de réflexion**, une invitation à mieux comprendre ta relation au temps... et à voir où tu pourrais semer plus de douceur, d'équilibre et de vitalité.

- L'**Exploratrice** (Max. A) : curieuse mais pas encore ancrée dans ses habitudes.
- L'**Équilibrée** (Max. B) : déjà attentive, cherche à progresser.
- La **Rayonnante** (Max. C) : le slow-aging fait partie de son quotidien.

Quel que soit ton profil, rappelle-toi que tu as déjà en toi les ressources pour avancer. Le **slow-aging** n'est pas une course, mais un chemin fait de petits gestes, jour après jour.

Prendre soin de soi, c'est ralentir.

Il ne s'agit pas de faire plus. Il s'agit de **faire autrement**. En respectant ton rythme, ta peau, ton énergie. Le slow-aging est une **démarche de reconnexion**, pas une injonction à la perfection. Le slow-aging nous invite à vivre ce processus avec beauté, énergie et sérénité.

Et si tu commençais aujourd'hui, avec un seul geste doux ?

Petit à petit, à travers des micro-habitudes, tu crées une version de toi-même plus alignée, plus lumineuse, plus apaisée.

Et la suite ?

Merci d'avoir lu ce mini ebook jusqu'au bout.

Cela montre déjà ton envie de prendre soin de toi et de ralentir le temps autrement.

Pour ne pas rester seule avec ces rituels, je t'invite à nous rejoindre dans le groupe Facebook « **Slow-Aging : Mieux vieillir avec légèreté et vitalité** ».

C'est là que tu pourras découvrir, semaine après semaine, des pratiques simples, inspirantes, et surtout les vivre entourée d'autres femmes qui avancent comme toi sur ce chemin.

Ensemble, tout devient plus léger, plus motivant... et tellement plus joyeux !



Et bientôt...

Ce mini ebook n'est qu'un début.

Je prépare une version plus complète avec encore plus de clés, d'explications et de rituels pour transformer ton quotidien. Mais d'ici là, viens vivre la magie du slow-aging avec nous dans le groupe privé : c'est là que tout commence.

On se retrouve de l'autre côté ?

Me contacter

Tu souhaites aller plus loin, être accompagnée de manière personnalisée ou découvrir d'autres façons d'utiliser les huiles essentielles ?

-  i.stievenart2204@gmail.com
-  +32 496 02 96 91
-  Facebook : Isabelle Stiévenart
-  Instagram : @isa_stiev