



# *Activation vibratoire sacrée*



**5D Activation - Novembre 2025  
5 jours pour libérer ta lumière &  
incarner ta médecine intérieure**

# **BRAVO POUR TON ENGAGEMENT DANS LA 5D ACTIVATION**

**Bienvenue dans ce portail sacré de transformation vibratoire.**

Salvé à Toi !

Je suis **Yvannah**, passeuse de lumière et fondatrice de l'Académie des Piliers de Lumière. C'est un honneur de t'accompagner pendant ces 5 jours pour libérer ce qui bloque ton rayonnement, reconnecter ton axe sacré... et laisser circuler ta lumière.

**Ce carnet est ton compagnon d'activation vibratoire.**

Il t'aidera à poser tes intentions, accueillir les messages subtils, et ressentir les mouvements intérieurs de ton processus d'alignement.

**Mon intention pour ces 5 jours est claire :**

- ✨ T'aider à poser un diagnostic vibratoire clair
- ✨ Comprendre ce qui t'empêche d'avancer malgré tout ce que tu as déjà fait
- ✨ Commencer à recontacter ton axe sacré, là où ta lumière peut à nouveau circuler



Même si tu doutes.

Même si tu as tout essayé.

Même si tu ne sais pas par où commencer...

Tu es exactement là où tu dois être.

Tout au long de cette activation, je vais te guider avec une méthode vibratoire que j'ai moi-même canalisée et expérimentée, pour sortir du flou énergétique, reconnecter ta mission... et rayonner pleinement.

Cette méthode a déjà permis à de nombreuses âmes sensibles d'oser s'incarner pleinement.

☀ **À la fin de ces 5 jours :**

Tu verras plus clair en toi.

Tu auras reconnecté ton axe.

Et tu sentiras que tout est prêt pour la suite...

*Avec amour et présence,  
Yvannah*

## ☀ PRÉPARE-TOI

Avant de commencer ce voyage, voici quelques clés pour te rendre totalement disponible à la fréquence du challenge :

### ⌘ 1. Sois présent(e) aux activations en live

C'est dans les lives que l'activation vibratoire prend toute sa puissance.

🕒 RDV chaque jour à 14h30 (heure de Paris) du lundi 10 novembre 2025 au vendredi 14 novembre 2025.

💡 Rejoins en direct si possible, ou en replay dans les heures suivantes.  
Ta présence énergétique compte. Ce cercle ne se réunit jamais par hasard

### ⌘ 2. Ajoute mon email à ta liste de contacts

Chaque jour, tu recevras un email avec :

- le lien d'accès au live du jour
- ta checklist quotidienne
- des guidances et inspirations
- et d'autres surprises...

💡 Action : ajoute dès maintenant l'adresse suivante à ta liste de contacts :  
[hello@yvannah.fr](mailto:hello@yvannah.fr)

### ⌘ 3. Crée ton espace vibratoire pour les lives

- Allume une bougie
- Choisis un objet sacré (cristal, oracle, tissu, fleur...)
- Installe-toi dans un lieu calme, où tu te sens bien, posée, en sécurité

#### ⌘ 4. Imprime ce carnet d'activation

Ce support est ton guide sacré pour tout le challenge.

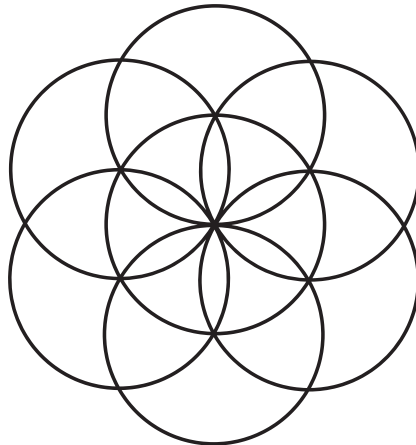
🖋️ Note, ressens, trace ton chemin, libère ce qui demande à l'être.

#### ⌘ 5. Rejoins le cercle privé WhatsApp

C'est un espace pratique et inspirant pour :

- recevoir les rappels juste avant chaque live,
- retrouver facilement les replays,
- partager quelques ressentis avec le groupe si tu le souhaites.

Lien d'accès : [Lien WhatsApp](#)



## Rituel vibratoire quotidien

### ✨ Préparer ton espace sacré avant chaque live

Avant chaque activation, prends un instant pour te déposer pleinement dans l'instant. Chaque détail compte pour accueillir la fréquence du jour avec ouverture et clarté.

- ✨ Installe-toi dans un espace calme, inspirant et protégé
- ✨ Allume une bougie, choisis un objet sacré (cristal, huile, oracle...)
- ✨ Garde ton carnet d'activation et un stylo à portée de main
- ✨ Bois de l'eau pure avant et après la séance pour accompagner l'intégration
- ✨ Mets ton téléphone en mode avion ou coupe les notifications
- ✨ Ferme les applications qui pourraient créer du bruit mental
- ✨ Respire, recentre-toi, ouvre ton cœur : tu es sur le seuil d'un passage
- ✨ Après le live, prends le temps d'intégrer ou de réaliser l'exercice proposé

🌀 Chaque jour, tu recevras exactement ce dont ton âme a besoin. Laisse-toi traverser, sans chercher à tout comprendre. Écris ce qui monte, sans filtre. Ton carnet est un espace sacré.

### ✍️ Ton intention pour ce voyage

Prends un moment de silence. Pose-toi. Laisse ton âme répondre... même si ton mental ne sait pas quoi écrire.

Puis écris ici ce qui t'appelle pour ce chemin d'activation :

- Quelle transformation souhaites-tu vivre ?
- Quelle fréquence veux-tu accueillir ?
- Qu'es-tu prête à libérer ?

.....

.....

.....

# Programme du 5D Activation

## Chaque jour est une clé. Chaque live, une ouverture.

### 🌀 JOUR 1 – Pourquoi tu tournes en rond malgré tout ton chemin

🎤 **LIVE** : *Le rappel de ta structure oubliée*

🎯 Ce soir, tu te souviens.

Pas d'un événement. D'un effondrement : celui de ton axe, de ta lumière, de ta mémoire.

Tu ressens la trace de la Chute Atlante dans ton corps subtil.

Et dans ce frémissement ancien... quelque chose en toi se rappelle pourquoi ça vacille encore aujourd'hui.

Tu poses le premier pas vers la restauration de ton véhicule de lumière originel.

— \* — \* — \* —

### 🔥 JOUR 2 – Les schémas invisibles qui t'enferment

🎤 **LIVE** : *Le rappel des fragments et la mémoire d'Isis*

🎯 Ce soir, tu descends à la racine de ce qui nourrit encore ta faille.

Tu mets en lumière les schémas invisibles, les pactes oubliés, les fragments éparpillés dans ta lignée, ton histoire, ton champ galactique.

Avec Isis, tu commences à appeler, bénir et recoller les morceaux sacrés de ton axe.

Et tu sens que chaque fragment restauré referme une fissure vibratoire en toi.

— \* — \* — \* —

### 🌀 JOUR 3 – D'où vient vraiment ton blocage ?

🎤 **LIVE** : *Le diagnostic sacré de ta racine vibratoire*

🎯 Ce soir, tu poses un regard clair sur ce qui alimente encore la boucle.

Tu ne cherches pas à guérir. Tu viens ressentir.

Ressentir la racine vibratoire à laquelle reste encore accrochée la structure de contrôle.

Avec l'aide du Vaisseau Arc-en-Ciel, tu la vois, tu l'honores, et tu commences à reprendre la souveraineté de ton axe vivant.

— \* — \* — \* —

## ☀️ JOUR 4 – Quand ta lumière attend que tu dises oui

🎙️ **LIVE** : *Reconnexion à ton axe Terre-Ciel-Cœur*

🎯 Ce soir, tu ne cherches plus à réparer.

Tu te replaces dans ton axe vivant, et tu dis oui à ta lumière, sans te cacher, sans forcer.

Tu ressens que ton rayonnement n'a jamais été à créer, mais à retrouver.

Et dans cet alignement silencieux... tu deviens canal de ce que ton âme est venue incarner.

— \* — \* — \* —

## 🧠 JOUR 5 – Tu n'as plus à chercher, tu es

🎙️ **LIVE** : *Le Royaume te reconnaît*

🎯 Ce soir, tu entres dans la réalité vibratoire de ce temps.

Un temps où les lois anciennes ne tiennent plus...

et où ceux qui se souviennent sont appelés à incarner leur médecine vibratoire, à marcher leur mission.

💡 Sois présent(e) autant que possible aux lives,  
c'est là que la fréquence se transmet... et que les libérations s'activent.



# Jour 1 – Pourquoi tu tournes en rond malgré tout ton chemin

## LIVE : Le rappel de ta structure oubliée

### 🎯 Intention : Ressentir le point de rupture énergétique

Tu vas découvrir que ton rayonnement ne dépend pas de ce que tu fais... mais de ton axe vibratoire intérieur, souvent désaligné sans même que tu ne t'en rendes compte.

### 🌟 ACTIONS DU JOUR 1

Observation subtile

Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Respire profondément et demande-toi :

« Où est-ce que je ressens du flou, de la tension, ou une fuite d'énergie ? »

Note la première chose qui émerge (zone du corps, émotion, pensée...).

Question-miroir

À quel endroit en moi, ma structure s'est-elle figée ?

👉 Laisse monter une image, une sensation ou une mémoire... puis écris.

Réalignement doux

Lis ce mantra 3 fois à voix haute, comme une intention sacrée :

« Je vois avec lucidité et amour. »

Puis reste 2 minutes en silence pour observer comment ton corps réagit.

### 📖 Notes personnelles :

.....  
.....  
.....

## **Jour 2 – Les schémas invisibles qui t’enferment**

### **LIVE : Le rappel des fragments et la mémoire d’Isis**

#### **🎯 Intention : Appeler les fragments de ton axe dispersé**

Tu mets en lumière ce qui agit encore en arrière-plan de ta vibration : des pactes anciens, des fidélités oubliées, des morceaux de toi restés ailleurs.

Ce soir, tu entres dans la mémoire d’Isis — celle qui rappelle, bénit et recolle ce qui fut brisé.

#### **🌟 ACTIONS DU JOUR 2**

##### Réception subtile

Place une main sur ton cœur et l’autre sur ton bas-ventre. Ferme les yeux.

Demande-toi doucement : « Quel morceau de moi est encore en exil ? »

Ne cherche pas. Laisse une sensation, une image ou une mémoire venir. Puis écris.

##### Reconnaissance d’un pacte

Pense à un blocage récurrent. Puis écris la phrase intérieure qui l’accompagne souvent (ex : “je dois me débrouiller seule”).

Ensuite, demande-toi : « Quel pacte ancien suis-je encore en train d’honorer à travers cela ? »

Ne mentalise pas. Laisse monter une réponse vibratoire (un visage, une lignée, un souvenir...).

##### Rappel par le verbe

Lis ce mantra 3 fois à voix haute, les yeux fermés, en expirant après chaque lecture :

« Je rappelle à moi ce qui m’a été confié. Je redeviens axe vivant. »

Puis reste 2 minutes en silence. Laisse ton axe respirer.

#### **📖 Notes personnelles :**

.....  
.....  
.....

# Jour 3 – D'où vient vraiment ton blocage ?

## LIVE : Le diagnostic sacré de ta racine vibratoire

### 🎯 Intention : Ressentir la racine vibratoire active à laquelle la structure de contrôle reste encore accrochée

Ce soir, tu ne viens pas comprendre. Tu viens voir, ressentir, accueillir la mémoire vivante qui alimente encore ton sabotage.

Une racine posée jadis par accord, par loyauté, par oubli... et que ton âme est prête à reconnaître.

Ce n'est pas un soin. C'est un acte de lucidité vibratoire, soutenu par le Vaisseau Arc-en-Ciel, pour que ton axe retrouve sa géométrie originelle.

### 🌟 ACTIONS DU JOUR 3

#### Souvenir-source

Ferme les yeux et demande doucement : « Quel souvenir ou quel accord alimente encore cette boucle ? »

Note l'image, la scène ou le mot qui vient.

#### Racine corporelle

Scanne ton corps. Quand une zone t'appelle, demande : « Est-ce ici que la racine s'est encodée ? »

Reste à l'écoute.

#### Phrase d'origine

Laisse émerger une phrase intérieure ancienne. Un "oui" du passé, un serment inconscient.

Écris-la telle qu'elle vient.

#### 🔥 Mantra

« Je reconnais la racine. Je redeviens libre. Je redeviens axe vivant. »

Lis 3 fois à voix haute, en présence.

#### 📖 Notes personnelles :

.....  
.....  
.....

## Jour 4 – Quand ta lumière attend que tu dises oui

### LIVE : Reconnexion à ton axe Terre-Ciel-Cœur

#### 🌀 **Intention : Revenir dans ton axe sacré et y dire oui**

Ce soir, tu ne t'améliores pas.

Tu te réalignes, lentement, profondément.

Ton axe se stabilise — entre Terre, Ciel et Cœur.

Et dans cet espace retrouvé, tu choisis de dire oui à ta lumière, telle qu'elle est.

#### 🌟 **ACTIONS DU JOUR 4**

Ancrage vertical

Assieds-toi, colonne droite, pieds au sol.

Visualise ton axe Terre-Ciel-Cœur.

Puis pose cette question : « Que change ce OUI intérieur ? »

Écris sans chercher à savoir.

Reconnaissance intime

Ferme les yeux.

Demande doucement : « Qu'est-ce que j'ai toujours su... mais jamais osé reconnaître ? »

Laisse une réponse vibratoire émerger.

Choix vivant

Écris cette phrase : « Aujourd'hui, je choisis de dire oui à... »

Complète avec ce qui vibre (ma lumière, mon corps, mon axe, etc.)

🔥 Mantra


« Je dis oui à ma lumière »

Lis-le 3 fois, les yeux fermés. Puis reste 1 minute en silence.

#### 📖 **Notes personnelles :**

.....  
.....  
.....

## Jour 5 – Tu n’as plus à chercher, tu es LIVE : Le Royaume te reconnaît

 **Intention : Reconnaître la vibration que tu portes et la place que tu viens occuper dans ce monde**

Ce soir, tu ne cherches plus à comprendre ni à guérir.

Tu ressens ce que tu es devenu·e... et ce que ton axe commence à transmettre.

Le Royaume ne t’attend pas ailleurs : il reconnaît ta fréquence ici et maintenant.

Et si ton cœur dit oui, un nouveau passage s’ouvre : celui d’Athénaïs.

### **ACTIONS DU JOUR 5**

Regard intérieur

Ferme les yeux. Ressens : qu’est-ce qui a changé en toi depuis le Jour 1 ?

Note 3 mots ou phrases simples.

Carte vibratoire personnelle

Sur une feuille, trace un cercle.

Au centre : 3 mots qui décrivent ton axe aujourd’hui.

Autour : 3 élans ou intentions que tu sens prêts à être incarnés.

Appel intérieur

Ferme les yeux et demande : « Est-ce que mon âme reconnaît l’appel d’Athénaïs ? »

Note ce qui vient. Aucun bon ou mauvais ressenti. Juste le vrai.

 Mantra

« Je suis prêt·e à marcher ma fréquence. Le Royaume me reconnaît. »

Lis-le une fois, les mains sur le cœur.

 **Notes personnelles :**

.....  
.....  
.....



*Ton âme le sait déjà...*

Viens poser ta candidature pour  
Athénaïs et franchir ton prochain  
portail d'élévation.



### ☀️ **Prolonge ton voyage intérieur avec Athénaïs**

Si tu as senti des ouvertures, des vérités, des élans profonds durant ces 5 jours...  
Alors, ce n'est que le début.

Le programme Athénaïs est une invitation sacrée à incarner pleinement ce que ton âme  
est venue rayonner.

C'est un espace d'activation, d'alignement et de puissance intérieure.

Un cercle intime, guidé, pour te reconnecter à ton Essence et incarner ta Médecine  
vibratoire dans la matière.

☀️ Pose ta candidature pour Athénaïs ici :

👉 [https://www.formation.yvannah.fr/candidature\\_athenais](https://www.formation.yvannah.fr/candidature_athenais)

Ton âme le sait déjà... il ne reste plus qu'à dire OUI.

*Avec amour et présence,  
Yvannah*