



5D Activation

5 jours offerts pour retrouver ton axe

En 5 jours, réactive une stabilité intérieure profonde
pour arrêter de passer à côté de ta vie

*et prendre ta place d'Héritier de la Lumière...
même si aujourd'hui tu doutes encore.*

Avec Yvannah

Académie des Piliers de Lumière

BRAVO POUR TON ENGAGEMENT DANS LE 5D ACTIVATION

*Bienvenue dans ces 5 jours pour retrouver ton axe
et réactiver une **stabilité intérieure profonde**.*



Salvé à toi,

Je suis Yvannah, fondatrice de l'Académie des Piliers de Lumière.

Si tu es ici aujourd'hui, ce n'est pas un hasard.

Tu as déjà fait du chemin.

Tu as déjà compris beaucoup de choses.

Tu as déjà ressenti.

**Au fond de toi, tu sais qu'il y a quelque chose de plus grand
qui cherche à prendre sa place.**



Et pourtant...

dans ta vie concrète, tout ne se reflète pas encore ce que tu sens profondément.

Tu peux revenir aux mêmes schémas.

Douter à nouveau.

Repousser ce que tu sais que tu devrais faire.

Sentir un appel... sans réussir encore à l'incarner pleinement.



Et c'est exactement pour cela que tu es au bon endroit.

Ce carnet a été pensé pour t'accompagner pendant ces 5 jours.

Il va t'aider à mettre de la clarté sur ce que tu vis, à reconnaître ce qui ne tient pas encore,
et à commencer à retrouver l'axe intérieur qui permet à ta lumière de prendre sa place dans ta vie.

MON INTENTION POUR CES 5 JOURS EST CLAIRE :

- ✦ T'aider à comprendre pourquoi tu reviens encore au même point
- ✦ Mettre en lumière ce qui ne se stabilise pas encore en toi
- ✦ Te permettre de retrouver une stabilité intérieure plus profonde
- ✦ Ouvrir un espace où ta place d'Héritier de la Lumière peut commencer à s'incarner plus concrètement



Prends ce temps pour toi.

Lis. Ressens. Note ce qui monte.

Laisse ces pages devenir un espace de vérité,
de clarté et de réalignement.

COMMENT VIVRE CES 5 JOURS

Ces 5 jours ne sont pas là pour te demander d'en faire plus.

Ils sont là pour t'aider à voir avec plus de clarté ce qui se joue en toi, ce qui revient toujours au même endroit, et ce qui ne parvient pas encore à s'installer durablement dans ta vie.

Tu n'as rien à réussir.

Rien à prouver.

Rien à forcer.

Tu es simplement invité-e à être là, avec ce qui se révèle.

Peut-être que certaines phrases vont résonner très fort.

Peut-être qu'une question va ouvrir quelque chose.

Peut-être qu'un mot, une sensation, une prise de conscience viendra poser de la lumière sur ce que tu vivais sans réussir à le nommer.

Accueille ce qui vient avec douceur.

Ce carnet est là pour t'aider à déposer ce qui monte, à mettre des mots sur ton vécu, et à commencer à reconnaître l'endroit précis où ton axe demande à se stabiliser.

PENDANT CES 5 JOURS, JE T'INVITE À :

- ★ suivre les lives autant que possible en direct
- ★ écrire ce qui résonne, même si cela paraît simple
- ★ observer ce qui revient dans ton quotidien
- ★ écouter ton corps, tes élans, tes résistances
- ★ revenir à cette question essentielle :

*Qu'est-ce qui ne tient pas encore dans ma vie,
alors que je sens profondément que je suis là pour plus ?*

À la fin de ces 5 jours, tu n'auras peut-être pas toutes les réponses.

Mais tu auras commencé à voir plus clairement.

Et parfois, voir clairement...

c'est déjà le premier vrai passage.



PRÉPARE TON ESPACE POUR CES 5 JOURS

Avant de commencer ce chemin, prends quelques instants pour créer les bonnes conditions. Le 5D Activation n'est pas là pour te demander d'en faire plus. Il est là pour t'aider à voir plus clairement ce qui ne tient pas encore, à retrouver ton axe, et à commencer à poser une stabilité intérieure plus profonde dans ta vie.

Pour cela, ton engagement compte.
Pas un engagement parfait.
Un engagement présent.
Un engagement simple, sincère, réel.



1. Sois là pour les lives autant que possible

Les lives sont le cœur de cette expérience. C'est là que les transmissions se posent, que les prises de conscience émergent, et que le groupe ouvre un champ de clarté très particulier. RDV chaque jour à 14h, heure de Paris. Si tu ne peux pas être là en direct, regarde le replay dès que possible, idéalement dans les heures qui suivent.



2. Ajoute mon email à tes contacts

Chaque jour, tu recevras un email avec :

- le lien d'accès au live
- le replay si tu n'as pas pu être là
- la guidance du jour
- les rappels importants pour suivre le chemin

Ajoute dès maintenant cette adresse à tes contacts : hello@yvannah.fr



3. Crée ton espace de présence

Avant chaque live ou replay, installe-toi dans un espace calme.

Tu peux préparer :

- une bougie
- un carnet et un stylo
- un verre d'eau
- un objet qui t'ancre ou t'inspire
- quelques minutes de silence avant de commencer

★
*L'idée n'est pas de faire
un rituel parfait.
L'idée est de dire à ton système :*

*Je suis là.
Je m'écoute.
Je me rends disponible
à ce qui veut devenir plus clair.*



4. Garde ce carnet près de toi

Ce workbook va t'aider à déposer ce qui monte, à repérer les fils rouges, et à reconnaître ce qui revient dans ta vie.

Écris simplement.

Même une phrase.

Même un mot.

Même une sensation.

Parfois, ce que tu poses sur le papier devient le début d'un vrai passage.



5. Rejoins le cercle privé WhatsApp

Le groupe WhatsApp est là pour recevoir les rappels, retrouver les liens facilement, et rester connecté-e au fil des 5 jours.

Le lien d'accès te sera envoyé par email.

★ *Tu n'as pas besoin que tout soit parfait.
Tu as simplement besoin d'être là, avec ce qui se révèle.* ★



TON RITUEL QUOTIDIEN D'INTÉGRATION

Chaque jour, après le live ou le replay, prends quelques minutes pour revenir à toi.

Pas pour analyser.

Pas pour tout comprendre.

Pas pour chercher une réponse parfaite.

Simplement pour laisser ton corps, ton cœur et ton axe intégrer ce qui s'est révélé.

Pendant ces 5 jours, ce qui compte n'est pas seulement ce que tu entends.



C'est ce que
tu reconnais.



Ce que
tu ressens.



Ce que tu vois
autrement.



Ce que tu oses
enfin déposer.

APRÈS CHAQUE LIVE, JE T'INVITE À NOTER :

Ce qui a le plus
résonné en moi
aujourd'hui

Ce que j'ai compris
sur ce qui ne tient
pas encore

Ce que mon corps
m'a montré

Ce que je sens
prêt à changer
doucement

Le mot, l'image
ou la sensation que
je veux garder de
cette journée

QUESTION QUOTIDIENNE

Qu'est-ce qui devient plus clair aujourd'hui ?

Laisse venir une phrase. Un mot. Une sensation. Même si cela semble simple.
Parfois, la clarté arrive doucement.
Et parfois, une seule phrase suffit à ouvrir un passage.

MANTRA D'INTÉGRATION

*Je n'ai rien à forcer.
Je laisse ce qui est juste se déposer en moi.*

POSE TON INTENTION POUR CES 5 JOURS

Avant d'entrer dans le programme jour après jour, prends un instant pour revenir à toi.

Pas à ce que tu voudrais réussir.
Pas à ce que tu crois devoir changer.
Mais à ce qui t'appelle vraiment.

Si tu es ici, c'est qu'une part de toi sent qu'il est temps de comprendre
pourquoi certaines choses ne tiennent pas encore dans ta vie.

Peut-être que tu veux retrouver plus de stabilité.
Peut-être que tu veux arrêter de revenir toujours aux mêmes schémas.
Peut-être que tu sens qu'il y a une place, une direction, une lumière en toi...
mais que tu ne sais pas encore comment l'incarner pleinement.

Alors avant de commencer, pose ton intention.

Pas une intention parfaite.
Une intention vraie.

* *Ce que je souhaite clarifier pendant ces 5 jours :*

* *Ce que je sens prêt à se stabiliser en moi :*

* *Ce que je ne veux plus laisser retomber dans ma vie :*

* *Ce à quoi je choisis de me rendre disponible :*

PHRASE D'ANCRAGE

*Pendant ces 5 jours, je m'autorise à voir clairement,
à ressentir avec justesse,
et à laisser mon axe retrouver sa stabilité.*



PROGRAMME DU 5D ACTIVATION

Chaque jour t'aide à comprendre pourquoi ça ne tient pas encore...
et comment retrouver ton axe.



JOUR 1

Pourquoi tu tournes en rond malgré tout ton chemin

Le rappel de ta structure oubliée

Tu vas comprendre pourquoi, malgré tout ce que tu as déjà fait, quelque chose revient toujours au même point.



JOUR 2

Les mécanismes invisibles qui te retiennent

Pourquoi tu comprends... mais tu répètes encore les mêmes schémas

Tu vas mettre en lumière ce qui continue à piloter tes réactions, tes doutes et tes blocages.



JOUR 3

Le point où tout se bloque pour toi

Comprendre si ton blocage vient de l'axe, des schémas ou du passage au concret

Tu vas commencer à reconnaître où se situe ton point principal de blocage.



JOUR 4

Voir ce qui ne tient pas encore dans le réel

Lecture de structure et cas concrets

Tu vas voir comment une structure intérieure se lit, et pourquoi ce qui apparaît chez une personne peut éclairer ton propre chemin.



JOUR 5

Arrêter de chercher... et commencer à être


Le passage vers l'incarnation

Tu vas revenir à la vraie question : veux-tu continuer à vivre des ouvertures qui retombent, ou entrer dans un espace où ce que tu es peut enfin se stabiliser ?

*Ce chemin n'est pas là pour te faire devenir quelqu'un d'autre.
Il est là pour t'aider à stabiliser ce que tu portes déjà.*

Pourquoi tu tournes en rond malgré tout ton chemin

LIVE : Le rappel de ta structure oubliée

 **Intention du jour :**

Comprendre que tu n'as pas un problème de mission, de capacité ou de conscience... mais un problème de stabilisation intérieure.

Aujourd'hui, tu vas commencer à voir quelque chose d'essentiel :

- ◆ Tu peux ressentir beaucoup.
- ◆ Tu peux comprendre profondément.
- ◆ Tu peux avoir déjà avancé sur ton chemin.

Et pourtant, si ta structure intérieure n'est pas stable, ce que tu ouvres ne peut pas encore s'ancrer pleinement dans ta vie.

Ce jour t'invite à observer avec douceur les endroits où tu reviens toujours au même point.



1 Observation du jour

Dans ma vie aujourd'hui, où est-ce que j'ai l'impression de revenir toujours au même endroit ?

2 Ce que je comprends... mais que je ne parviens pas encore à vivre pleinement :

3 Ce qui retombe souvent après une prise de conscience ou un élan :

—+ Question miroir +—

Et si je ne tournais pas en rond parce que je fais mal... mais parce que je n'ai pas encore accès à la structure qui permet de tenir ?

Ce que cette phrase ouvre en moi :

Phrase d'ancrage

Je reconnais ce qui revient toujours au même point.
Je commence à voir où mon axe demande à se stabiliser.

Les mécanismes invisibles qui te retiennent

LIVE : Pourquoi tu comprends... mais tu répètes encore les mêmes schémas

Intention du jour :

Mettre en lumière ce qui continue à piloter tes réactions, tes doutes et tes blocages, même quand tu as compris.

Aujourd'hui, tu vas commencer à voir quelque chose d'essentiel :

Tu peux savoir ce que tu devrais faire.

Tu peux sentir ce qui est juste.

Tu peux avoir envie d'avancer.

Et pourtant, quelque chose en toi peut encore te ramener dans les mêmes réflexes.

Ce jour t'invite à observer les mécanismes invisibles qui se rejouent dans ta vie, sans te juger, sans te forcer, simplement pour commencer à les voir plus clairement.

1

Observation du jour

Dans quelle situation est-ce que je sais ce que je devrais faire... mais je ne le fais pas encore ?

2

Ce qui me retient souvent au moment d'avancer :

3

Le schéma que je vois se répéter dans ma vie :

Question miroir

Et si ce n'était pas moi qui bloquais...
mais une part de moi qui n'est pas encore réunie ?

Ce que cette phrase ouvre en moi :

Phrase d'ancrage

Je vois avec douceur les mécanismes qui me retiennent.
Je commence à réunir ce qui, en moi, veut revenir dans l'axe.

Le point où tout se bloque pour toi

LIVE : Comprendre si ton blocage vient de l'axe, des schémas ou du passage au concret

Intention du jour :

Reconnaître plus précisément où se situe ton point principal de blocage :
dans ta capacité à tenir dans le temps,
dans les schémas qui se répètent,
ou dans le passage au concret.

Aujourd'hui, tu vas commencer à voir quelque chose d'essentiel :

- ◆ Tous les blocages ne viennent pas du même endroit.
- ◆ Tu peux comprendre... et pourtant ne pas réussir à tenir dans le temps.
- ◆ Tu peux retomber dans les mêmes schémas.
- ◆ Tu peux sentir un élan... sans réussir à le concrétiser.



Ce jour t'invite à identifier, avec plus de précision, l'endroit où ça bloque pour toi.
En voyant plus juste, tu peux arrêter de chercher au mauvais endroit.

1 Ce qui, dans ma vie, ne tient pas dans le temps :

2 Le schéma ou la réaction qui revient souvent :

3 Ce que je ressens... mais que je ne parviens pas encore à concrétiser :

Question miroir

Et si je ne cherchais plus au mauvais endroit...
mais que je voyais enfin où ça bloque vraiment pour moi ?

Ce que cette phrase ouvre en moi :

Phrase d'ancrage

Je commence à voir où se situe mon point principal de blocage.
En le reconnaissant clairement, je peux cesser de chercher au mauvais endroit.

Voir ce qui ne tient pas encore dans le réel

LIVE : Lecture de structure et cas concrets

Intention du jour :

Passer de la compréhension à l'observation directe, pour voir plus clairement ce qui ne tient pas encore dans ta vie et pourquoi ton axe ne peut pas encore soutenir pleinement ce que tu es.

Aujourd'hui, tu ne vas pas seulement comprendre.

Tu vas voir.

- ◆ Tu peux ouvrir énormément de choses.
- ◆ Tu peux ressentir beaucoup.
- ◆ Tu peux avoir des prises de conscience très fortes.
- ◆ Mais si ce qui tient tout cela en toi n'est pas stable, ça ne peut pas rester.
- ◆ Ce que tu verras chez l'autre peut aussi éclairer ton propre chemin.



Ce jour t'invite à regarder dans le réel ce qui ne tient pas encore concrètement.

En voyant plus clairement, tu peux comprendre autrement ce qui demande à être vu.

1 Ce que je vois plus clairement aujourd'hui dans ce qui ne tient pas encore chez moi :

2 Ce que les cas ou les exemples du jour viennent refléter de mon propre chemin :

3 Ce que je sens avoir besoin d'être vu plus clairement :

Question miroir

Et si ce que je vois chez l'autre venait aussi m'éclairer sur ce qui ne tient pas encore chez moi ?

Ce que cette phrase ouvre en moi :

Phrase d'ancrage

Je vois plus clairement ce qui ne tient pas encore dans ma vie.
J'accueille ce qui se révèle comme une clé pour revenir dans mon axe.

Arrêter de chercher... et commencer à être

LIVE : Le passage vers l'incarnation

Intention du jour :

Reconnaître que ce que tu portes est déjà là,
et choisir de ne plus rester entre deux,
mais d'entrer dans un espace stable où cela peut
enfin s'incarner pleinement dans ta vie.

Aujourd'hui, tu vas commencer à voir quelque chose d'essentiel :

- ◆ Tu as déjà touché quelque chose de vrai.
- ◆ Ce que tu portes n'a pas besoin d'être créé... mais stabilisé.
- ◆ Entre ressentir et incarner, il y a un choix.
- ◆ Arrêter de chercher, c'est commencer à te tenir dans ce que tu sais déjà.

Ce jour t'invite à reconnaître ce que tu sais déjà au fond de toi,
et à choisir de ne plus laisser retomber ce qui demande à prendre sa place dans ta vie.



1 Ce que je sais déjà au fond de moi :

2 Ce que je ne veux plus laisser retomber :

3 Ce que je choisis d'incarner maintenant :

Question miroir

Et si la vraie question n'était plus de chercher davantage...
mais de choisir si je suis prête à incarner ce que je sais déjà ?

Ce que cette phrase ouvre en moi :

Phrase d'ancrage

Je choisis de ne plus rester entre deux.
Ce que je suis peut maintenant commencer à s'incarner pleinement dans ma vie.

ET SI CE PASSAGE ÉTAIT LE DÉBUT D'UN VRAI CHEMIN ?

Pendant ces 5 jours, tu as peut-être vu quelque chose avec plus de clarté.

- ✦ Ce qui revient toujours.
- ✦ Ce qui ne tient pas encore.
- ✦ Ce que tu sens profondément... mais que tu ne parviens pas encore à incarner pleinement dans ta vie.

Et peut-être qu'au fond de toi, une évidence commence à se poser :

*tu n'as pas besoin de chercher davantage.
Tu as besoin d'un espace où ce que tu es peut enfin se stabiliser.*

C'est exactement pour cela qu'Athénaïs existe.

Athénaïs n'est pas un programme de plus.

C'est un espace de transformation, de réunification et d'incarnation.

Un chemin pour alchimiser ce qui bloque encore, retrouver ton unité intérieure, stabiliser ton axe, et permettre à ce que tu portes déjà de prendre forme dans ta vie.

... ATHÉNAÏS EST POUR TOI SI : ...

★
tu sens que ces
5 jours ont ouvert
quelque chose
de vrai

★
tu ne veux plus
rester entre
deux

★
tu as déjà
beaucoup compris,
mais tu veux
maintenant
incarner

★
tu ressens l'appel
de ta place, de
ta lumière, de
ta mission

★
tu es prête à être
accompagnée dans
une structure
claire et profonde

... POSE TA CANDIDATURE POUR ATHÉNAÏS ...

Si tu sens que cet espace est juste pour toi, je t'invite à réserver un appel.

Pas pour te convaincre.

Mais pour voir si Athénaïs est le passage juste pour toi maintenant.

Lien de candidature :

https://www.formation.yvannah.fr/candidature_athenais

Ce que tu as vécu ici n'était pas seulement un moment.

C'était un passage.

Et maintenant, tu sais.

La vraie question est :
est-ce que tu choisis d'y aller ?