

SAUNA DE LA YONI



**RETROUVE UNE RELATION SAINNE AVEC
TON CORPS, TON CYCLE ET TON POTENTIEL FÉMININ.**

SOMMAIRE

1- Le sauna vaginal : une pratique millénaire

Un art transmis par les guérisseuses et les sages-femmes
Le rituel du sauna de la Yoni

2- Le sauna de la Yoni : pour qui ?

Yoni Steaming pour toutes les femmes
Mon expérience, mon témoignage
La création d'une formation inédite et personnalisée

3 - Pourquoi pratiquer le V-Steam ?

Les bénéfices thérapeutiques physiques du sauna de la Yoni
Les bénéfices thérapeutiques psychologiques et spirituels du sauna de la Yoni
Précautions et contre-indications à la pratique du sauna vaginal

4 – Une séance de sauna de la Yoni

Matériel
Plantes
Étapes

5 – Accompagnante du Féminin

Qu'est-ce qu'une accompagnante du féminin ?
Comment elle peut t'aider ?
Comment en trouver une ?

JESSICA HARALUNA

J'aime partager les bonnes choses de la vie et tout ce qui me fait du bien. C'est un vrai plaisir pour moi. Ma nature est généreuse. Et rester en contact avec elle, me fait le plus grand bien.

Le sauna de la Yoni est le tout premier soin que j'ai appris, qui est exclusivement féminin. C'est lui, qui m'a permis d'initier le chemin qui a fait qu'aujourd'hui je peux m'asseoir sur mon banc (que je considère comme mon trône) en joie, et prendre toute ma place!

Après des années de douleurs, de souffrances et de déconnexion, je peux enfin dire que je vais bien, que je suis bien, que je mérite, que je suis capable, que ma vie est belle et elle me plait !

Ce soin doux et profond est un rituel que je recommande à chaque femme, un rituel de douceur, de nettoyage, d'harmonisation et d'empuissancement.

Chaque femme à qui j'ai transmis ce soin, a immédiatement rayonner de se retrouver sur ce trône de reine, de se retrouver à sa place, envelopper et bercer par la douceur de la chaleur du sauna.

Apprendre la pratique du sauna vaginal, c'est renouer avec un soin féminin connu et pratiqué depuis la nuit des temps par toutes les femmes du monde.

J'espère que tu chemines toi aussi vers ton trône intérieur, que tu puisses trouver ta guérisseuse intérieure et que tu puisses prendre ta place sur cette magnifique planète afin de nous partager ta joie d'être toi et tes magnifiques couleurs.

Je souhaite aussi, de tout mon coeur, que toi aussi tu puisses te dire que tu es belle, que tu es à ta place, que tu es capable, que tu es aimée, que tu es sacrée, que tu mérites et que la vie peut aussi te sourire !

Je t'embrasse,
Jessica ♥



1- LE SAUNA DE LA YONI : UNE PRATIQUE MILLÉNAIRE

Que ce soit en Afrique, en Amérique, en Asie ou en Europe on retrouve des traces de cette pratique dans une grande majorité des cultures humaines. Le sauna vaginal, ou sauna de l'utérus est une pratique qui s'inspire de ces traditions ancestrales et universelles. On peut d'ailleurs le rencontrer sous d'autres appellations comme Yoni Steaming, V-steam, Chai Yok ou Bajos.

J'aime parler de Yoni, qui est un mot du sanscrit, qui décrit l'ensemble de nos parties génitales et reproductrices en un, en plus, il veut dire Matrice. Ce mot est sacré et porte une magnifique vibration. Il nous permet de donner une nouvelle vibration à notre portail de vie.

Un art transmis par les guérisseuses et les sages-femmes

Le sauna vaginal est un soin curatif transmis traditionnellement par les expertes de la santé féminine. Il permet aux femmes de se réapproprier leur gynécologie, de vivre leur sexualité et leur épanouissement personnel et se réapproprier leur rôle de créatrice.

Le rituel du sauna de l'utérus

Le sauna de la Yoni est à la fois un soin et un rituel. Considéré comme un rite de passage, il marque et soutient les grands moments de la vie d'une femme, comme les ménarches (premières règles), la première relation sexuelle, le mariage, l'accouchement, la ménopause. Pris comme une attention curative il prévient et soulage différents troubles et inconforts féminins . On peut ainsi citer les maux liés à la santé de l'utérus ou des menstruations, la fertilité ou la période post-natale.

Bien que simple et doux il s'agit d'un soin profond nous permettant de prendre soin de notre intimité, de notre utérus et de notre féminin. Il permet de prendre du temps de qualité pour soi, se nourrir, se reconnecter à sa propre source de vie, à sa source créatrice et de puissance.

2- LE SAUNA DE LA YONI: POUR QUI ?

Yoni Steaming pour toutes les femmes

Quel que soit l'âge toute femme ou jeune fille peut pratiquer ce rituel, hors contre-indications mentionnées plus bas et en respectant les précautions.

Mon expérience, mon témoignage

C'est en 2014 que j'ai entendu l'appel du sauna vaginal en effectuant des recherches pour mon propre chemin de guérison féminin. Sans savoir vers quoi je m'aventurais j'ai suivi cette invitation sans hésitation. Mon intuition m'avait guidée au bon endroit au bon moment..... Quelques mois plus tard j'apprenais le diagnostic du syndrome des ovaires polykystiques dont je me suis guérie en quelques séances.

La création d'une formation inédite et personnalisée

Depuis 2015, sont passées sur mon banc des centaines de femmes, de tous âges et de tous horizons. Toutes ont apporté avec elles leur histoire et leur vécu. Chacune a vécu une activation de son féminin de manière toujours irremplaçable, douce et puissante. Chaque élève et chaque expérience a été unique et source d'apprentissage pour moi.

Nourrie de ces pratiques j'ai enrichi ma palette de soins et évolué vers une méthode personnelle qui combine ma connaissance :

- Du cycle féminin.
- De la sexothérapie hollistique.
- Du féminin sacré.
- De la respiration.
- De la visualisation.
- Du décuirassage.
- Du tantra.
- Du tao.
- Du travail de la voix.
- Des chakras.
- Du yoga.
- Etc...

3 - POURQUOI PRATIQUER LE V-STEAM ?

La pratique du Yoni Steaming aide à prévenir et apaiser les maux liés à la féminité. Pratiquer le sauna, c'est prendre soin de sa féminité en toute autonomie en renouant avec la tradition féminine universelle millénaire.

Les bénéfices thérapeutiques physiques du sauna de l'utérus

Le sauna de la Yoni va détendre les muscles vaginaux par un procédé de vapeur et de fumigation des plantes médicinales. Le sauna permet de retrouver des cycles menstruels rééquilibrés, des menstrues saines et un utérus en bonne santé tout au long de la vie d'une femme.

Plus spécifiquement, le sauna préviendra et soignera les déséquilibres tels que :

- Les crampes abdominales.
- Les symptômes prémenstruels désagréables.
- Les douleurs menstruelles.
- Etc...

Il aidera à :

- Soutenir le système lymphatique.
- Construire la confiance en soi et en son intuition.
- Stimuler la créativité et l'énergie sexuelle.
- Aligner et équilibrer les chakras.
- Intégrer la ménopause et ses symptômes.
- Récupérer après l'accouchement.
- Combattre les infections vaginales.
- Équilibrer les hormones (lutte contre les sautes d'humeur)
- Régularise les odeurs.
- Harmoniser le cycle menstruel.

Les bénéfices thérapeutiques psychologiques et spirituels du sauna

La chaleur entraînera aussi une sudation détoxifiante complète du corps. Ce phénomène va agir au niveau physique mais aussi et surtout mental, émotionnel et spirituel. Le sauna permet un nettoyage énergétique de cette zone créatrice de vie. Ainsi il débloque les énergies cumulées dans les organes génitaux et libère les mémoires d'abus sexuels et des traumatismes physiques. Le sauna permet aussi de se préparer à une grossesse, à faire un passage après l'accouchement, et à te soutenir, en cas de fausse couche.

Précautions et contre-indications à la pratique du sauna vaginal

Attention en cas d'endométriose et autre affections importantes : il est nécessaire de se tourner vers une praticienne ou une spécialiste médicale pour traiter particulièrement ce point. Les mélanges et dosages de plantes sont très précis et la pratique dans ce cas doit être guidée de près.

En cas de port du stérilet en cuivre : il est possible qu'il se déplace ou qu'il soit rejeté avec la dilatation des parois de l'utérus. Ne pratique pas plus de 10 minutes, si tu portes un stérilet.

En cas de port du stérilet hormonal : il est possible que la quantité d'hormones libérées change avec la chaleur du sauna, c'est pourquoi je déconseille la pratique dans ce cas. Cependant je n'ai pas d'information concrète et scientifique fiable sur les effets de la chaleur sur la diffusion de la progestérone synthétique dans un stérilet hormonal. Comme pour le stérilet en cuivre, il peut bouger, voir être expulsé avec la chaleur.

En cas de port de l'anneau contraceptif : il est obligatoire de le retirer avant de commencer le soin.

Pratique dans la phase menstruelle lunaire : il est préférable d'éviter la pratique du rituel si tu te trouves dans cette phase. Durant cette période le corps procède à un nettoyage qui le fatigue. Ce soin peut te faire saigner en plus grande abondance et provoquer un état de somnolence. Rappelons-nous que la Nature est bien faite et fait les choses au mieux pour nous : respectons-la et respectons notre cycle en ne forçant ni la nature ni notre corps en temps de lune.

Pour les femmes enceintes : en cas de grossesse soupçonnée ou avérée la pratique est formellement contre-indiquée car elle risquerait de provoquer une fausse couche.

Pour le post-partum: dans certaines traditions, notamment au Mexique, au Cambodge et en Corée, le sauna est utilisé, si l'accouchement s'est passé, sans complication, le jour même. Si tu as des cicatrices, tu dois attendre que celle-ci se referme avant de pouvoir faire un sauna. Consulte ta sage-femme.

Pour les femmes allaitantes: tu peux recevoir ce soin, je t'invite à vérifier en fonction de l'âge de ton enfant, lesquelles tu peux utiliser. De celles, proposer dans ce ebook, préfère les fleurs (rose, camomille, lavande) ou herbes et évites les huiles essentielles.

En cas de maladie vaginale bénigne : en cas de mycose, d'herpès ou tout autre type de plaies et/ou boutons il est préférable de se soigner dans un premier temps. La chaleur peut entraîner la prolifération des bactéries et des champignons et provoquer des douleurs, en cas de plaies ouvertes.

En cas de chirurgie ou plaies ouvertes : le sauna est fortement déconseillé, jusqu'à ce que celles-ci soient complètement refermées.

4- UNE SÉANCE DE SAUNA DE L'UTÉRUS

Le matériel :

1 casserole pouvant contenir au minimum 2 litres d'eau, l'idéal est une casserole en cuivre, en terre cuite, sinon de l'inox.

1 récipient pouvant accueillir de l'eau chaude : en verre, porcelaine, inox.

2 litres d'eau filtrée ou eau de source ou du robinet ayant décanté.

1 couverture.

1 bougie.

De la sauge pour défumer (nettoyer l'espace énergétique autour de toi) .

1 serviette pour le sol.

30 grammes de plantes séchées ou 50 grammes de plantes fraîches, c'est l'équivalent à une bonne poignée.

Les plantes :

Le Basilic.

Il a des vertus antidouleurs et antispasmodiques. Il calme donc les crampes du cycle menstruel et apaise les troubles digestifs (ballonnements, gaz des lunes).Sauge sclarée.Elle est réputée comme idéale pour soigner les maux féminins. Cousine de la sauge officinale qui est plus communément utilisée, la sauge sclarée est recommandée en cas de règles irrégulières et douloureuses du fait de ses propriétés œstrogéniques. Son utilisation précise est détaillée dans la formation complète.

L'Origan.

Les origans aident à la digestion et soulagent les spasmes liés aux menstruations.La Mélisse.Elle calme les spasmes des muscles lisses du bas-ventre mais est surtout apaisante, et régule le fonctionnement de multiples organes. Elle apporte une touche antidépressive, stimulante et anxiolytique.

Le Romarin.

Il permet de soulager la douleur menstruelle et régule le flux. Pendant des siècles elle a été considérée comme la plante de l'amour, de la fidélité et de l'amitié.

Les pétales de rose.

Ils sont efficaces dans le traitement des règles irrégulières ou abondantes ainsi que pour la stérilité et l'augmentation du désir sexuel. Les roses soutiennent l'énergie de l'amour de soi et de son corps.

La Lavande.

C'est un relaxant musculaire qui permet de diminuer les crampes. Ses vertus apaisantes calment l'irritabilité et aident à mieux dormir.

La Camomille.

Elle prévient les contractions musculaires involontaires au niveau de l'appareil digestif et de l'utérus. Elle apaise les douleurs et entraîne la survenue des règles, fait transpirer et baisser la fièvre.

Il est possible d'ajouter des pelures d'agrumes (citron, pamplemousse, orange ou clémentine). En plus de leur bonne odeur, elles t'apporteront du bien-être et de la vitalité.

Selon les différentes écoles (naturopathie, phytothérapie, entre autres), il est conseillé de travailler avec 1 ou 3 plantes maximum. Certaines indiquent de travailler avec une plante, une fleur et un fruit, d'autres avec une plante et une fleur ou juste une plante. Chacun des courants référés a une bonne raison. Ma méthode est différente et elle est tout aussi efficace.

Je t'invite à ressentir ce qui est juste pour toi, tu peux utiliser toutes les plantes proposées dans ce manuel ou une partie. Il n'y a aucun danger avec les plantes proposées, à l'exception que tu allaites. Ta guérisseuse intérieure est celle qui connaît ce qui est bon pour toi.



Les étapes :

Purifie le lieu où tu vas pratiquer ton rituel avec de la sauge, un encens ou une autre plante.

Allume la bougie ou ton feu avec une intention personnelle.

Fais bouillir l'eau et ajoute les plantes après ébullition.

Pendant ce temps profite-en pour méditer ou faire un peu de Yoga ou des étirements doux.

Déverse l'eau dans le récipient que tu vas utiliser pour ton sauna.

Attention à la chaleur, vérifie-la sur ton poignet.*

Mets-toi en position à quatre pattes au-dessus du récipient ou utilise un support comme 2 briques de Yoga en V pour t'asseoir.

Couvre-toi avec la couverture et savoure !

Tu peux aussi mettre tes mains autour de ton utérus en coeur (places tes 2 pouces sur ton nombril et tes mains vers le bas) et faire le son SHHHHHHH en vidant l'air de tes poumons et en visualisant que tu expulses tout ce dont tu n'as plus besoin.

***La chaleur de l'eau doit être englobante et agréable, jamais elle ne doit brûler ni les lèvres ni les cuisses.**

Suivant le soin que tu as effectué il est important de prendre du temps pour toi. Tu peux alors prendre un bain, dormir, lire, écouter de la musique qui te nourrit ou promener en nature. Bois un grand verre d'eau après ton sauna. Ecoute-toi et fais ce qui te fait plaisir et du bien.

Saches que les 3 jours suivant le sauna, tu peux continuer à te détoxifier et à transpirer, pense à **boire de l'eau pour t'hydrater**.

Après le sauna, il est normal d'avoir besoin de te poser, de ralentir, d'écouter ton corps, de manger autrement. Ton cycle peut bouger aussi, pense y pour suivre consciemment ton ovulation, qui peut aussi bouger.

Après le sauna, tu peux déverser tes plantes dans la terre ou dans les toilettes, avec une prière pour l'élément choisi (Eau ou Terre) et l'aide qu'il te fournit sur ton chemin



5- ACCOMPAGNANTE DU FÉMININ

Qu'est-ce qu'une Accompagnante du Féminin ?

C'est une femme qui a reçu mes enseignements, au travers de la Formation Accompagnante du Féminin. Durant plus d'une année, celle-ci a parcouru un chemin profond de transformations, d'intégrations et d'apprentissages. La formation Accompagnante du Féminin est une formation complète, profonde et intense, qui a comme but de former des femmes à devenir d'excellentes professionnelles, au service de leurs clientes.

Comment elle peut t'aider?

Une accompagnante du Féminin, en plus de la pratique du sauna, possède une vaste palette d'outils que je lui ai transmis. Ces outils, elle les a intégré, car dans la formation, elle les pratique encore et encore. Elle pourra te donner des pratiques supplémentaires à faire chez toi, ou t'aider à aller vers tes désirs et à devenir la femme de tes rêves.



Ce qui se dit de cette formation

Une formation très bien ficelée sur un superbe outil. Inédit ou en tous cas, rare en Belgique.

Jessica transmet par des vidéos claires et un syllabus complet, son savoir en la matière.

Une véritable plongée dans mon moi intérieur, un véritable nettoyage en profondeur s'instaure grâce à ce soin intime.



Julie Marie Madeleine

Quelle joie de pouvoir créer un nouveau rituel particulier! Dans ce module, Jessica apporte toutes les indications nécessaires pour l'usage et le choix des plantes, des huiles, des fleurs, comment créer son espace sacré, poser son intention et prendre un temps pour soi, un temps pour lâcher prise, laisser aller tout ce qui est inutile ici et maintenant, faire la place au renouveau. Lors de mon premier sauna, j'ai ressenti une réelle connexion avec ma féminité, le plaisir du corps, de la douceur et en même temps le réveil de cette femme sauvage, celle en lien avec la Terre, celle qui vénère sa sexualité.

Un rituel puissant, simple à réaliser pour chacune que j'ai partagé avec beaucoup de joie à mes filles.

Merci à toi Jessica pour ce partage de tes connaissances et de réveiller la sorcière qui dort en toute femme.

Anha Lôde



Je te remercie pour l'honneur et la confiance et souhaite que ce rituel t'offre des moments doux et profonds de connexion et de guérison.

Je serai ravie de recevoir ton retour d'expérience. Envoie-moi un mail à contact@haraluna.com, je réponds à tous mes mails et cela est un plaisir pour moi ♥

Si tu souhaites faire une séance avec une femme que j'ai formé, envoie-moi un mail à contact@haraluna.com, je verrais laquelle se situe dans ta zone.

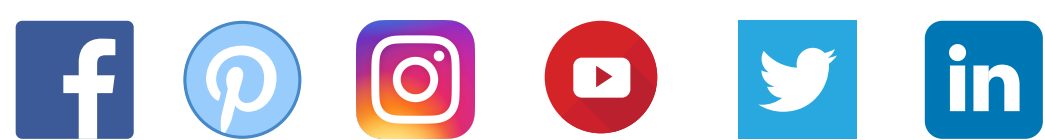
Sache que dans la formation [Accompagnante du Féminin](#), tu peux apprendre cette technique pour accompagner d'autres femmes.

Avec cette formation, tu feras un chemin profond de développement personnel puis tu passeras un semestre à apprendre comment accompagner d'autres personnes et comment développer ton activité.

Pour plus d'informations sur mon travail et sur mes formations, tu peux consulter mon site: www.haraluna.com

Cette formation existe aussi en vidéos avec des démos d'exercice à faire avant et après le sauna : <https://haraluna.com/formations/sauna-de-la-yoni/>

Retrouve-moi sur les réseaux sociaux:



Je t'embrasse,

Jessica ♥

