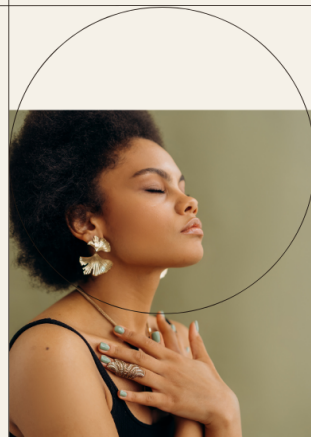


RITUELLES



Je souhaite qu'à travers ces rituels, tu puisses être autonome dans ton bien-être.

Te reconnecter à ta propre magie, ton intuition et ta sagesse.

J'espère qu'ils t'aideront, dans un quotidien chargé, à nourrir ton sacré.

Avec amour, Marie Souche



Soin du corps

***La douche purificatrice au gros sel :** frictionne-toi le corps humide avec une poignée de gros sel, puis rince (attention aux zones sensibles, il peut être irritant).

L'intention compte énormément. Même sans gros sel, tu peux demander à l'eau de purifier ton corps physique, émotionnel, mental, énergétique et même spirituel.

***L'huile de lumière :** après ce nettoyage, enduis-toi d'une huile naturelle avec l'intention de nourrir ta peau, tes cellules, ton âme d'une belle lumière protectrice.

"Merci à toi, cher Corps. Tu es mon temple, ma base, je t'honore et je te soigne."

Les émotions

***L'écriture alchimique** : prend une feuille et un stylo. Donne-toi 15 minutes d'écriture NON STOP ce qui permettra l'émergence de solutions et d'émotions profondes. Commence par ce qui t'a perturbée : "Quand je pense à... (cette dispute, cette situation, cette émotion, cette partie de moi...)". Si le stylo s'arrête reprend cette phrase en boucle.

***Le coussin de la colère** : ne refoule pas tes émotions, ce sont des informations précieuses qui ont besoin de passer par le corps. Lorsque la colère monte, décharge-la sur un coussin en criant et/ou en frappant.

Laisse couler les larmes si besoin et demande-toi de quoi tu as besoin : réparation, justice, écoute, tendresse... ?

Méditation Tout Terrain

***Respiration** : inspire sur 4 temps et expire sur 4 temps en équilibrant ton souffle, pense que tu t'harmonises intérieurement. Tu peux visualiser deux plumes sur une balance ou le signe Yin/Yang.

***Arbre** : imagine des racines puissantes qui s'enfoncent dans la Terre et jusqu'à son centre, dans la magnifique lumière chaude du feu sacré. Inspire-la pour densifier, ancrer, régénérer ton corps physique = ancrage.

Depuis ton cœur, visualise un fil de lumière qui monte dans le ciel, le cosmos, jusqu'à la Source, cette lumière blanche immaculée à l'origine de toutes les origines. Elle redescend par ce fil qui devient un canal et s'écoule comme un nectar dans tout ton corps = reliance.

Comme l'arbre tu es alimentée par la Terre et le Ciel à travers ton corps.

Respire profondément dans ton cœur-centre.

Lunes

***Tisane magique** : prépare-toi une tisane unique avec les plantes qui t'inspirent à base d'ortie, de framboisier et de sauge. Tu peux ajouter des pétales de fleurs comestibles pour la beauté (mauve, rose, calendula, hibiscus...). Si tu as des maux de tête, la reine des prés est merveilleuse et donne un goût de miel. Ce rituel consiste à marquer une pause pour

prendre soin de toi et accueillir tes menstruations.

“J'accueille l'aspect cyclique de la vie. J'accueille l'hiver comme une phase de repos nécessaire à l'émergence du printemps. Je me restaure, me repose, et prends soin de mon corps.”

***Nouvelle lune** : écrit ce que tu souhaites voir émerger, croître, dans les différents aspects de ta vie. Pose tes intentions.

***Pleine lune** : écrit et brûle les blocages, les émotions, les événements marquants de cette lunaison. Libère et purifie.

Sexualité

Miroir magique : ce rituel est très simple, mais il peut te faire vivre des émotions profondes. Il consiste à regarder ton sexe dans un petit miroir.

Assure-toi de ne pas être dérangée, d'être installée confortablement, de te cocooner. Observe et note sur ton carnet tes ressentis.

Yoni Spa (Steam) : dans une casserole, fais chauffer jusqu'à ébullition un mélange spécial yoni spa (ou confectionne-le toi-même), laisse infuser un peu. Pose tes intentions (ex : purification des énergies de mes anciens partenaires sexuels, d'une IVG ou de fausses couches, des énergies stagnantes, morbides...). Tu te fais une jupe avec une couverture (en laine idéalement) et installe-toi à genou au-dessus de la vapeur, tu peux croiser les coudes sur un fauteuil ou un canapé pour te détendre.

Habitat

Purification : fais brûler de la sauge en faisant le tour de ta maison (ou lieu de travail) en émettant l'intention de laisser aller toutes les énergies usées, et/ou qui ne te correspondent plus maintenant. Puis, allume une bougie en imaginant que sa lumière inonde toute ta maison avec tes nouvelles intentions (paix, harmonie, guérison, amour..)

Feng-Shui : lorsque tu fais du tri dans tes tiroirs, tes vêtements, ta cave, ton garage, imagine que tu laisses aller l'ancien pour faire de la place au nouveau.

“Je me libère de tous ces objets, pour faire de la place à la merveilleuse nouveauté qui m'attend dans ma vie”

Avec amour, Marie Souche



Retrouve-moi sur mes réseaux :

Email : equimagiemarie@gmail.com

Instagram : [equimagie_marie](https://www.instagram.com/equimagie_marie)



Facebook : [Equimagie marie.soucheW](https://www.facebook.com/Equimagie.marie.soucheW)

