



Ta routine d'ancrage
15 minutes pour habiter
pleinement ton corps

Tiens cette routine durant 30 jours et observe comment ta relation à ton corps se transforme. Ce que tu fais chaque jour devient ce que tu es.

On te propose une routine simple, sans prise de tête. Tu n'auras pas à bouleverser ton planning ni à sacrifier une heure de sommeil. Mais en la pratiquant quotidiennement pendant 30 jours, elle finira par faire partie de toi *naturellement*.

Dans les pages suivantes, on te partage nos 5 étapes. Tu trouveras aussi une checklist à imprimer pour suivre ta progression jour après jour.



Pieds nus sur la terre – 3 min

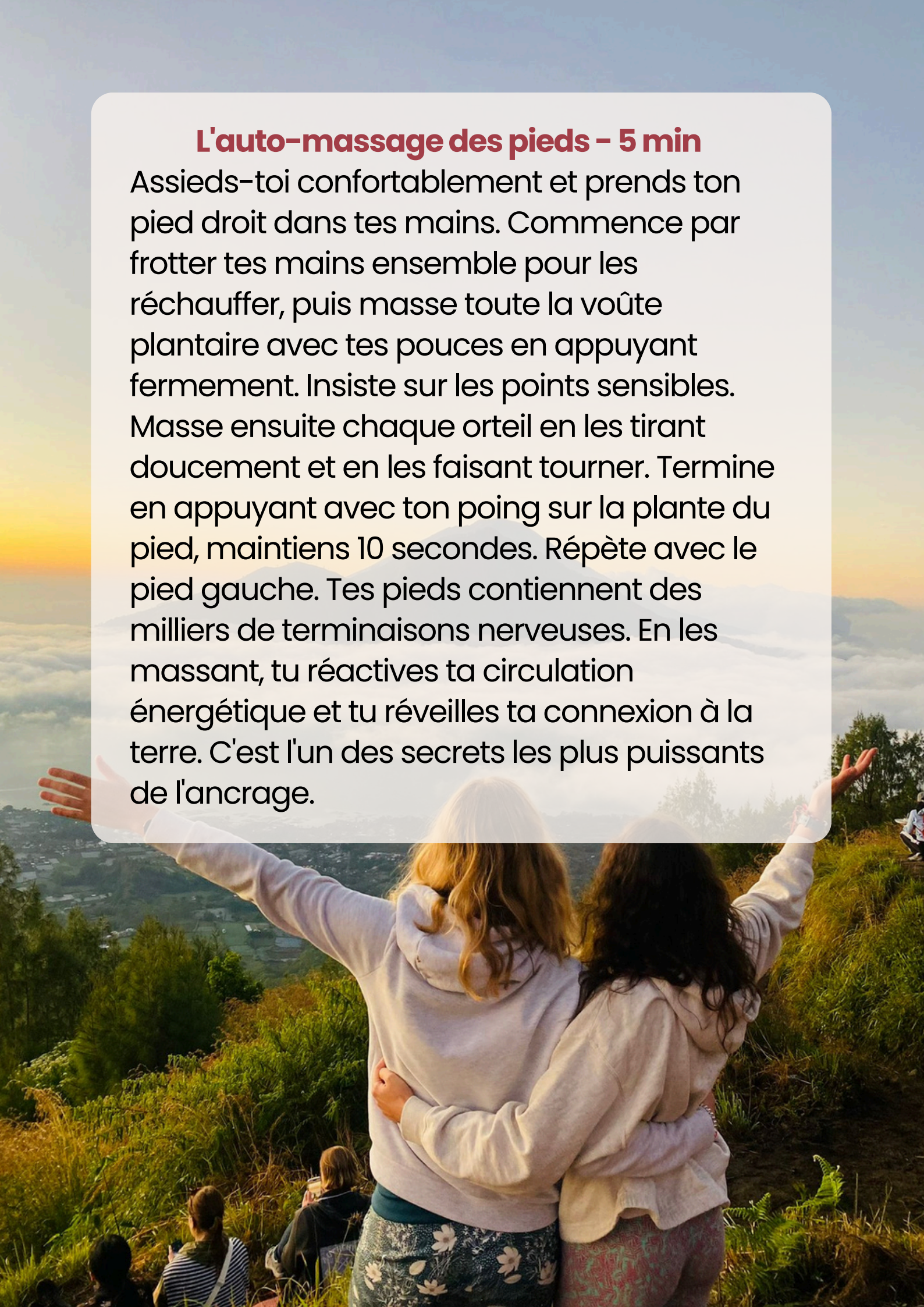
Le premier point de contact avec Gaïa. Enlève tes chaussures, pose tes pieds nus sur la terre, l'herbe, le sable ou à même le sol. Ferme les yeux et respire profondément. Visualise des racines qui sortent de tes pieds et s'enfoncent dans la terre. Sens la stabilité, la solidité, la connexion. Reste là 3 minutes. C'est ton ancrage physique direct avec la Terre. Le contact avec le sol rééquilibre ton système nerveux et te reconnecte à l'énergie terrestre.

La respiration dans le ventre – 3 min

Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur. Inspire profondément par le nez en gonflant ton ventre (pas ta poitrine). Expire lentement par la bouche en vidant complètement. À chaque inspiration, visualise que tu ramènes ton énergie de ta tête vers ton centre. À chaque expiration, tu t'ancres un peu plus dans ton corps. Continue pendant 3 minutes. Cette respiration ventrale calme le mental et ramène ta conscience dans ton corps plutôt que dans tes pensées.

L'auto-massage des pieds - 5 min

Assieds-toi confortablement et prends ton pied droit dans tes mains. Commence par frotter tes mains ensemble pour les réchauffer, puis masse toute la voûte plantaire avec tes pouces en appuyant fermement. Insiste sur les points sensibles. Masse ensuite chaque orteil en les tirant doucement et en les faisant tourner. Termine en appuyant avec ton poing sur la plante du pied, maintiens 10 secondes. Répète avec le pied gauche. Tes pieds contiennent des milliers de terminaisons nerveuses. En les massant, tu réactives ta circulation énergétique et tu réveilles ta connexion à la terre. C'est l'un des secrets les plus puissants de l'ancrage.



Le shaking libérateur - 2 min

Debout, pieds ancrés dans le sol, secoue ton corps pendant 2 minutes. Pas une jolie danse, un vrai shaking sauvage. Secoue tes bras, tes jambes, ta tête, ton bassin. Laisse ton corps trembler, vibrer, se libérer. Fais des sons si ça veut sortir. Grimace. Lâche tout. Le shaking évacue les tensions émotionnelles stockées dans le corps. C'est un réflexe naturel chez les animaux après un stress. Quand tu laisses ton corps trembler, tu libères ce qui était coincé.

"Je suis ici" - 2 min

Debout, pieds bien ancrés au sol, les yeux ouverts ou fermés selon ce qui te convient. Dis à voix haute 10 fois : "Je suis ici. Je suis présente." Sens ton corps dans l'espace. Sens tes pieds sur le sol. Sens ta présence. Cette affirmation vocale ancre ta conscience dans l'instant présent et crée un nouveau câblage neuronal. Tu programmes ton système à être ici, maintenant, dans ton corps.

Ce qui change après 30 jours

Tiens cette routine pendant 30 jours et observe la transformation :

Après 1 semaine : Tu commences à sentir ton corps différemment. Ton mental se calme plus facilement. Tu dors mieux.

Après 2 semaines : Tu te sens plus stable émotionnellement. Les décisions deviennent plus claires. Tu te sens davantage "chez toi" dans ton corps.

Après 3 semaines : Ton ancrage devient naturel. Tu gères mieux le stress et l'anxiété. Ta présence change, les gens le remarquent.

Après 30 jours : Tu ne peux plus t'en passer. Cette routine fait partie de toi. Tu habites pleinement ton corps et ta puissance. Les gens te demandent ce qui a changé chez toi.

La magie opère quand tu répètes. Tous les jours. Sans exception.

Le conseil d'Anouck Focus auto-massage des pieds

Pourquoi l'auto-massage des pieds est si puissant ? Tes pieds sont ton premier point de contact avec la Terre. Ils contiennent plus de 7000 terminaisons nerveuses connectées à tout ton corps.

En massant tes pieds, tu :

- Réactives ta circulation énergétique
- Stimules les points de réflexologie
- Libères les tensions accumulées
- Reconnectes ton corps à la terre
- Réveilles ton ancrage physique

Mon conseil :

Utilise une huile (amande douce, coco, sésame) pour rendre le massage encore plus agréable. *Mets de l'intention. Imagine que tu réveilles ta connexion à la Terre avec chaque pression, chaque mouvement.*

Zones clés à masser :

- La voûte plantaire (centre de l'ancrage)
- Les orteils (libération des tensions)
- Le talon (stabilité)
- Le dessus du pied (circulation énergétique)

Le conseil d'Aurélié

Focus respiration dans le ventre

La respiration basse ne sert pas qu'à calmer le mental. Elle peut devenir un pont vers ta créativité et ta féminité profonde.

Respirer dans le ventre, c'est :

- Revenir dans ton bassin, ton centre créateur
- Reconnecter avec ton énergie féminine
- Ouvrir l'espace de la matérialisation
- Faire redescendre ton pouvoir créatif de ta tête vers ton ventre

Ma recommandation :

Pendant ta respiration ventrale, ajoute une visualisation créative. À chaque inspiration, imagine une couleur qui descend dans ton ventre. Rouge pour la force, orange pour la créativité, doré pour la puissance.

Sens cette lumière colorée qui remplit ton bassin, ton utérus, ton centre sacré. C'est là que réside ta capacité à créer, à manifester, à donner vie.

Personnellement, cette pratique a transformé ma relation à la création. Avant, je créais depuis ma tête. Maintenant, je crée depuis mon ventre. Et tout coule différemment.

TRACKER DE 30 JOURS

OBJECTIF : 15 MINUTES POUR TOI, CHAQUE JOUR



JOUR 1



JOUR 2



JOUR 3



JOUR 4



JOUR 5



JOUR 10



JOUR 9



JOUR 8



JOUR 7



JOUR 6



JOUR 11



JOUR 12



JOUR 13



JOUR 14



JOUR 15



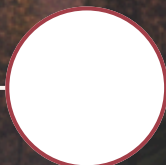
JOUR 20



JOUR 19



JOUR 18



JOUR 17



JOUR 16



JOUR 21



JOUR 22



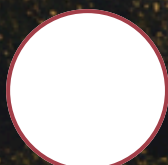
JOUR 23



JOUR 24



JOUR 25



JOUR 30



JOUR 29



JOUR 28



JOUR 27



JOUR 26

ET MAINTENANT ?

Tu as complété les 30 jours ?

Félicitations. Tu viens de recréer un lien profond avec ton corps. Ces 15 minutes quotidiennes ont installé un ancrage solide en toi. Tu perçois la différence. Ton corps se souvient de ce que signifie être pleinement habité.

Et si tu voulais approfondir encore ?

Si ces quelques minutes par jour ont provoqué un tel changement en toi...

Imagine ce que 12 jours d'immersion totale pourraient faire.

*12 jours. Comme les 12 signes du zodiaque.
Comme les 12 cycles qui régissent la Terre. 12 jours pour boucler un cycle et en commencer un nouveau, ancrée dans ta puissance.*

ET MAINTENANT ?

12 jours au cœur du Sri Lanka, terre sacrée où bouddhistes, hindous, musulmans et chrétiens vivent en harmonie.

12 jours à pratiquer l'ancrage dans des temples millénaires.

12 jours à marcher sur la terre rouge.

12 jours à habiter pleinement ton corps, tes sens, ta puissance de femme.

INCARNATION

Retraite initiatique au Sri Lanka

21 février – 4 mars 2026

12 jours. 12 places.

Avec Anouck et Aurélie.

Ton corps t'appelle. Tu réponds ? Prends ton appel gratuit de 15 minutes ci-dessous.



Anouck

@astralementparlant



Aurélie

@luminao_findyourself