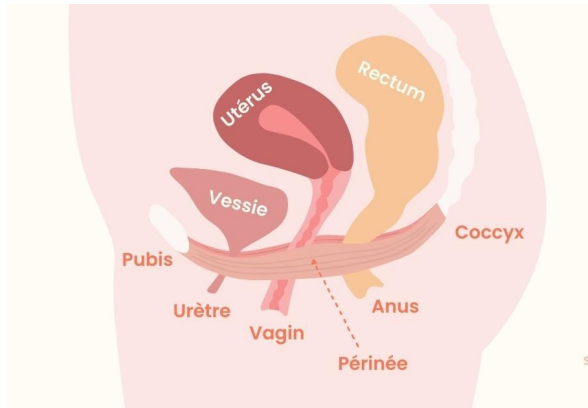


-Bienvenue et présentation

Comment je me sens dans ma féminité sur une échelle de 1 à 10 ?

Un adjectif qui représente mon état d'esprit :

- Exercice de détente respiratoire
- Rappel anatomique, qu'est ce que le périnée ?



C'est l'ensemble des muscles, ligaments et tissus **entre le pubis et le coccyx**. Il est **au cœur de la zone sacrée** de la femme (ancrage, plaisir, vitalité).

Comment savoir si notre périnée est encore suffisamment tonique ?

2 exercices

Quelques mantras

Avant l'introduction de l'œuf

Pendant la pratique

Après la pratique

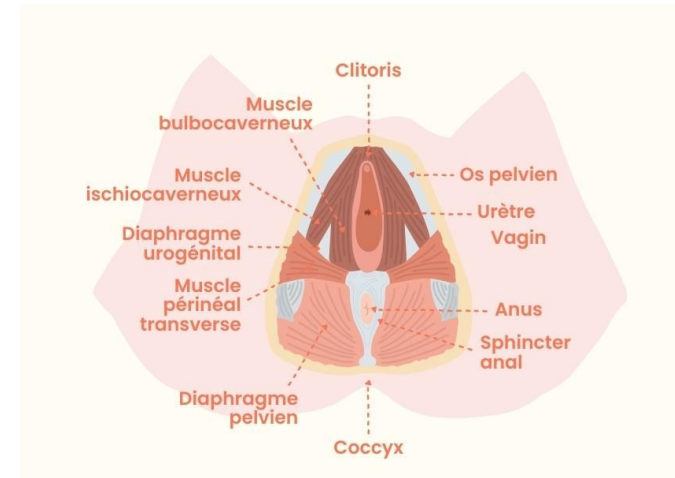
Découvrez mon site et mes différentes prestations :
www.capbienetreavec sandrine.com

Conseils

- Rythme :
- Protection :
- Musique :
- Ressentis :
- Au quotidien :
- Ecoute :
- Magie :



Et le plancher pelvien ?



Il désigne **tout l'ensemble musculaire** qui soutient les **organes pelviens** : utérus, vessie, rectum. Il comprend **le périnée**, mais aussi des couches plus profondes de muscles.

Son rôle :

- Continence
- Soutien des organes
- sexualité

Bienfaits de l'œuf de Yoni ?

Principalement pour aider à tonifier le périnée, mais fonctions multiples dans 4 domaines :

- pour le corps
- Pour le cœur (émotionnellement)
- Pour l'esprit
- Pour la féminité

6-Après chaque utilisation

- Nettoyage physique de l'œuf :
- Nettoyage énergétique :
- Tableau des ressentis en fin de livret



En vous souhaitant une douce pratique

5-Utilisation de l'oeuf : être à l'écoute de son corps

- Choix du moment et du lieu :

- Mise en confiance :

- Accueillir son œuf :

- Lâcher prise

- Sortir l'œuf

-Remercier

Suis-je connectée à ma puissance féminine ?

- Je suis à l'écoute de mon corps et sais ce qui est bon pour lui
oui non
- Quand je dis non, c'est un vrai NON
Oui non
- Je sais facilement lâcher prise
Oui non
- Je me respecte
Oui non
- J'ai des rituels pour ancrer ma féminité.
Oui non
- Est-ce que j'accueille mes émotions sans me juger ?
Oui non
- Je suis créative
Oui non
- Tout me semble facile
Oui non
- ma vie sexuelle est épanouie
Oui non
- Je me sens libre et à l'aise avec ma sensualité
Oui non

Je comptabilise mes OUI :

Je comptabilise mes NON :

Histoire des œufs de Yoni

- Chine ancienne il y a + de 2000 ans
- Pour impératrices, concubines royales et femmes taoïstes
- Sculpter dans le Jade
- Yoni mot sanskrit = espace sacré, temple sacré, source de vie...
- L'ensemble des organes sexuels féminins
- Aujourd'hui : reconnexion à sa féminité

Utilisation de l'œuf de Yoni

1- les contre-indications

-
-
-
-
-
-
-
-
-

2- les différentes pierres naturelles

Quartz rose, jade, cristal de roche, aventurine, améthyste, obsidienne noire, œil de tigre

3-Taille de l'œuf (percée ou non)

- Gros œuf :
- Moyen œuf :
- Petit œuf

4- Avant la 1ère utilisation

- Ambiance et confort :
- Faire connaissance :

Puis systématiquement avant chaque utilisation

- Nettoyage physique de l'œuf :
- Nettoyage énergétique :