

8– Rituel de clôture : Activer le soleil intérieur

Bonus réservé aux participants de cet atelier :

- Une méditation audio offerte : « Réveiller ta déesse intérieure »
- Remise de 10€ (valeur de l'atelier) avec le code **FEMINITE10**

Et pour aller plus loin pour celles qui sont intéressées

Possibilité :

- cercles de femmes en soirée
- Journée au changement de saison pour vivre les énergies saisonnières
- Week-end d'introspection intérieure



Cap Bien-Être avec Sandrine

Atelier féminité

- Page 2 : Accueil, Objectifs, la Féminité
- Page 3 : Mantras, Exercice pratique N°1
- Page 4-5 : Forces et blocages
Les 5 sens
- Page 6 : Exercice pratique N°2
- Page 7 : Le chemin de féminité en 28 jours
- Page 8 : Rituel de clôture

Sandrine Guichon

2 rue du Pont—Coligny

51130 Val des Marais - tel : 06.87.94.82.28

Pour recevoir le planning mensuel des ateliers

demande par mail : formation@capbienetreavecsandrine.fr

Site internet : www.capbienetreavecsandrine.com

Réveiller sa féminité

Pour une vie plus harmonisée

1-Accueil et présentation

Introspection de départ :

Sur une échelle de 1 à 10, comment vous sentez-vous avec votre féminité à l'instant même ?

Quels adjectifs ou émotions pouvez-vous y associer ?

2- Objectifs de l'atelier

3- La féminité, une énergie essentielle mais oubliée

Les chiffres :

- o 2 femmes sur 3 se disent complexées par leur corps
- o 7 femmes sur 10 n'osent pas exprimer leur sensualité
- o 35% des femmes ne seraient pas sexuellement épanouies

Définition de la féminité

- **Selon le Larousse** : caractère de ce qui est féminin, ensemble des caractères propres aux femmes considéré du point de vue social ou culturel
- **Selon un micro trottoir** : un état d'être, une liberté non imposée par des codes, une alliance de force, une connexion à son corps, une singularité

7-Le chemin de féminité en 28 jours

Chaque jour 1 citation inspirante avec :

Explication

5 conseils

5 habitudes à prendre

5 défis

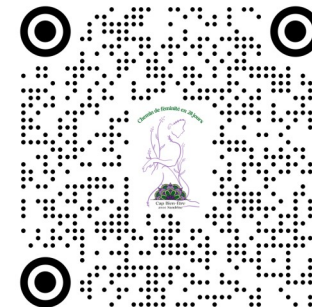
5 idées créatives

Le tout pour cultiver sa féminité au quotidien

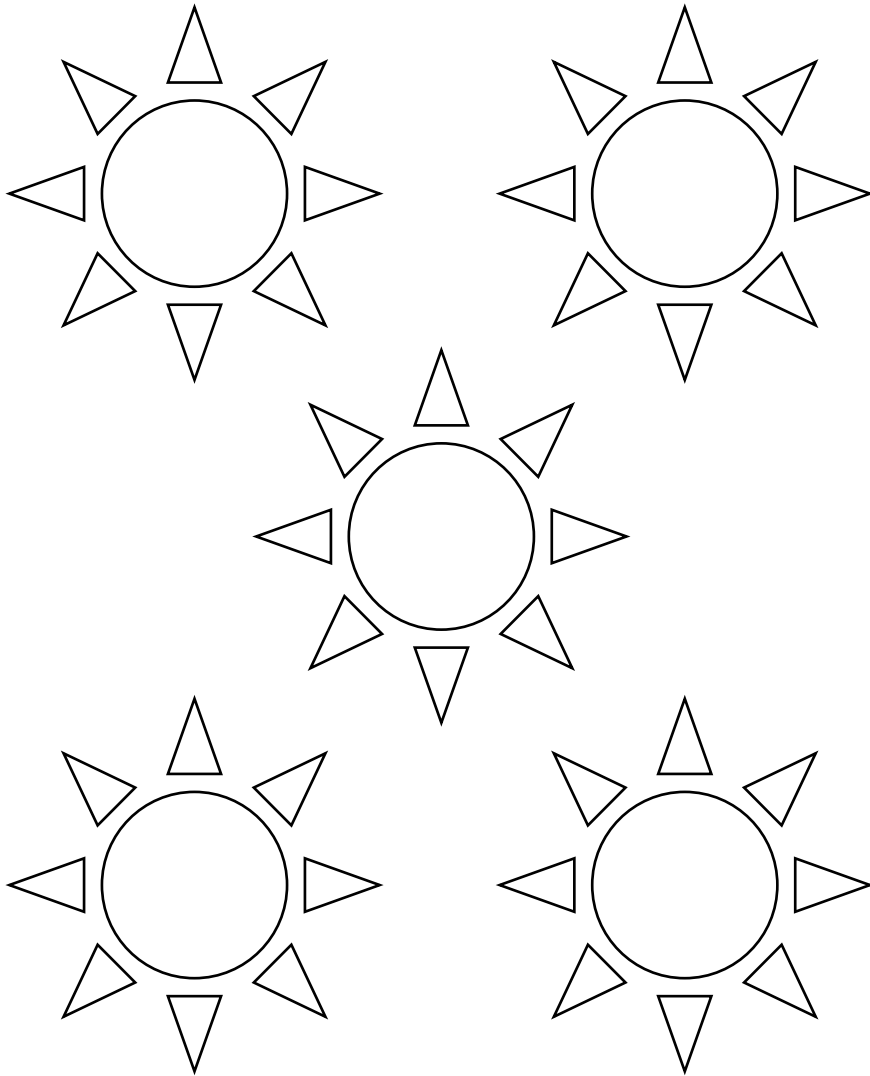
Les bénéfices d'un tel chemin

- Transformation intérieure durable
- Soutien pour une harmonisation globale
- Programme accessible et bienveillant
- Bénéfices confirmés par l'expérience des femmes
- Un cadeau sacré que l'on s'offre

« Chaque femme est unique et exceptionnelle, chaque femme mérite le meilleur »



6– Exercice pratique N°2 : la carte sensorielle



- **Selon l'harmonisation globale :** Energie vivante qui s'incarne lorsque le corps, le coeur, l'esprit et la créativité féminine s'harmonisent. La féminité est un retour à sa nature profonde et divine.

Quelques mantras :

- *Ma féminité rayonne quand mon corps, mon cœur, mon esprit et ma créativité s'harmonisent*
- *La féminité est mon essence divine. Elle s'éveille quand je choisis d'honorer mon corps, mon cœur, mon esprit et ma créativité*
- *Mon corps est mon temple, ma féminité s'y déploie avec douceur*
- *Mon cœur ouvert est la source vivante de ma féminité*
- *Quand mon esprit s'éveille, ma féminité éclaire ma vie*
- *Ma créativité est le langage sacré de ma félinité*
- *Je suis une femme libre et épanouie, alignée à mon essence féminine*

4– Exercice pratique 1 : le miroir intérieur

Les yeux fermés, regarde dans un miroir intérieur pour voir ce qu'il y a de plus profond en toi

Que vois-tu ? Quelles qualités féminines reconnais-tu, quelles forces ? Quelles parties de toi as-tu encore du mas à assumer, quels blocages ?

Tes forces :

- o
- o
- o
- o
- o
- o

Tes blocages :

- o
- o
- o
- o
- o
- o

5– Les 5 sens comme porte d'accès à la féminité

- **la vue : Beauté et regard intérieur**

Exemples :

Changer son regard pour changer son énergie

- **le toucher : Confiance corporelle et ancrage**

Exemples :

Plus je ressens, plus je m'incarne dans ma féminité

- **L'odorat : Mémoire et sensualité**

Exemples :

Les odeurs éveillent l'âme et activent la sensualité

- **le goût : Plaisir et lenteur**

Exemples :

La féminité se réveille quand je prends le temps de goûter la vie

- **L'ouïe : Vibration et émotion**

Exemples :

Chaque vibration me relie à ma puissance féminine

**Tout cela n'est pas de la théorie, c'est accessible à toutes
au quotidien et déjà activable**