

Mouvements doux et introspection lumineuse

1-Je nourris mon corps : la figue

• Bienfaits de la figue fraîche

- Riche en **fibres** pour réguler le transit et soutenir le microbiote.
- Source de **minéraux** : calcium, potassium, magnésium pour le soutien des os et de l'équilibre nerveux.
- Apporte des **antioxydants (polyphénols, anthocyanes dans la peau violette)** comme protection cardiovasculaire et cellulaire.
- Contient des vitamines A, B et K pour vision, énergie et coagulation.
- Faible en calories (env. 70 kcal/100 g) comparée à la figue sèche.

Contre-indications

- Peut être laxative si consommée en excès.
- À éviter chez les personnes souffrant de colopathie (fibres irritantes).
- Sucre naturel présent → à modérer chez diabétiques.

Spécificités femmes

- **Grossesse** : riche en fibres et minéraux, utile contre la constipation.
- **Allaitement** : favorise une bonne vitalité, mais à introduire progressivement (effet laxatif).
- **Ménopause** : calcium + antioxydants → soutien des os et du cœur.

Recettes : Tartines figues et chèvre

Ingrédients (2 personnes)

- 4 tranches de pain complet (option sans gluten : pain de sarrasin ou de riz)
- 4 figues fraîches
- 100 g de fromage de chèvre frais (option sans lactose : fromage végétal à base de cajou)
- 1 c. à café de miel (option : sirop d'érable)
- Quelques noix concassées

Préparation

- Fais griller les tranches de pain.
- Tartine le fromage, ajoute les figues en quartiers, arrose d'un filet de miel et parsème de noix.
- Servir tiède

2- Je bouge mon corps : marche consciente en extérieur

- **Idée** : transforme une balade en rituel d'ancrage.

- **Exercice :**

- Marche 10–15 min, lentement, en portant ton attention sur :
 - la sensation de tes pieds qui touchent le sol,
 - le rythme de ta respiration,
 - les couleurs et sons de l'automne autour de toi.
- Respire profondément : inspire 4 temps, expire 6 temps.

- **Bienfaits** : apaise le stress, favorise la digestion, oxygène le cerveau, stimule la créativité.

- **Contre-indications** : prudence en cas de vertiges ou pathologies cardiaques (adapter le rythme).
- **Adaptations :**
 - *Grossesse* : excellente pratique (surtout 1er et 2^e trimestre) ; 3^e trimestre → privilégier terrain plat.
 - *Allaitement* : idéal pour relancer l'énergie et s'oxygénier.
 - *Ménopause* : soutient la gestion du stress et la santé cardiovasculaire.

3-Je fais travailler mon cerveau : défi des associations rapides

- **Mode d'emploi** : choisis un mot de départ (ex. *automne*). Pendant 2 minutes, note tout ce qui te vient en lien (couleurs, odeurs, souvenirs, concepts).
- **Durée** : 5 min maximum.
- **Bénéfices** : stimule la créativité, la flexibilité mentale et l'accès aux souvenirs positifs.
- **BONUS** : Cite ta musique préférée d'ado.

4- Je positive mes pensées

“Je me laisse porter par le cycle naturel des saisons, confiante dans mes propres rythmes intérieurs.”

- **Astuce** : répète-la à voix haute en marchant, comme un mantra qui s'ancre dans ton souffle.
- **Mini-défi** : écris sur un petit papier ce que tu veux laisser tomber comme une feuille morte ce mois-ci, et glisse-le dans une boîte ou brûle-le symboliquement.

5- J'entretiens ma féminité, rituel des mains

- Prends 5 minutes pour masser tes mains avec une huile végétale (amande douce, olive ou coco).
- Observe leur douceur, leur chaleur, leur capacité à créer, donner, accueillir.
- Laisse monter une gratitude envers tes mains, outils de ton expression féminine.

6- Mini check-list du jour

- J'ai savouré une **tartine figue & chèvre automnale**.
- J'ai pratiqué ma **marche consciente** en respirant lentement.
- J'ai joué au défi des **associations rapides**.
- J'ai répété mon affirmation et **libéré une “feuille morte” intérieure**.
- J'ai pris **soin de mes mains** dans un rituel doux.

Aujourd’hui, je m'accorde à la lenteur dorée de l'automne et j'accueille la transformation avec confiance.