





## A PROPOS DE NOUS

---

Adé et Estelle, deux âmes sœurs réunies par une alchimie unique, vous invitent à une retraite transformatrice où se mêlent breathwork, coaching énergétique et psychogénéalogie. Leur rencontre fortuite lors d'une retraite au Maroc a donné naissance à une amitié et une collaboration professionnelles exceptionnelles.

Ensemble, elles vous accompagnent dans un voyage vers l'harmonie intérieure, alliant leurs outils complémentaires pour vous offrir une expérience unique de libération et de reconnexion à soi.

BY ADÉ & ESTELLE - L'ACADÉMIE

# ✦ NOUS SOMMES ESTELLE & ADÉ.

---

NOUS ACCOMPAGNONS LES FEMMES QUI PORTENT TROP. QUI S'ÉPUISENT EN SILENCE ET QUI VEULENT RETROUVER LEUR SOUFFLE. LEUR ÉNERGIE ET LEUR JOIE DE VIVRE



## POUR QUI ?

Nous avons créé ce guide pour toi qui sens que quelque chose ne va plus, mais qui ne sais pas toujours mettre des mots dessus.

Ton corps parle déjà.

Nous allons t'aider à écouter ses murmures... avant qu'il ne crie.

# INTRODUCTION

---

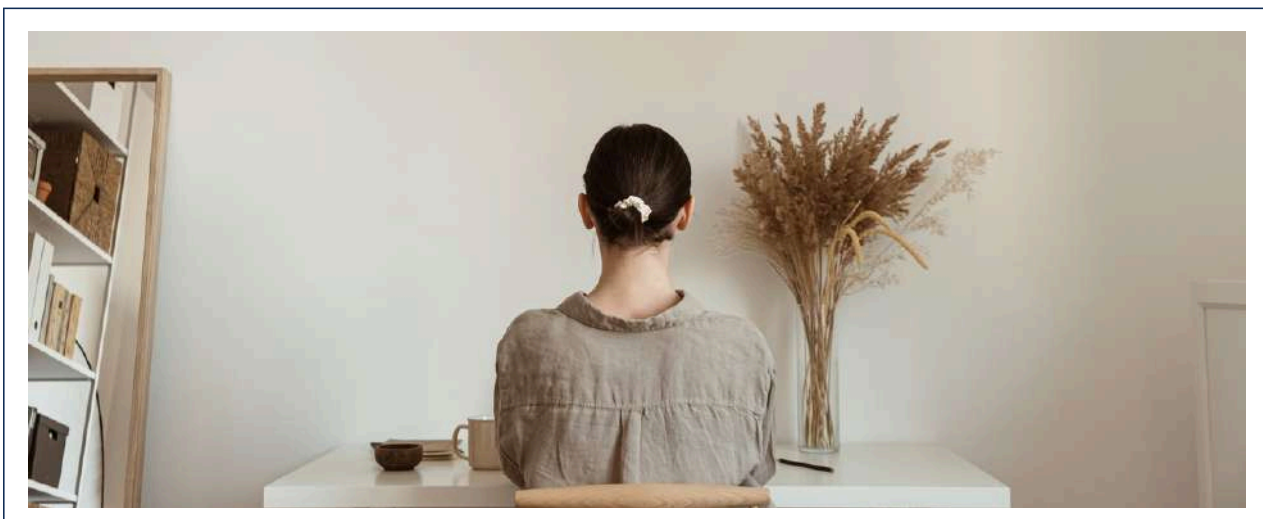
Ton corps est ton allié le plus fidèle. Il ne cesse de t'envoyer des messages pour te rappeler à l'ordre. Mais quand tu l'ignores, il finit par te forcer à t'arrêter.

## SIGNAUX

➔ Les signaux que tu vas découvrir dans ce guide sont autant de petits voyants lumineux. Ils ne sont pas là pour te faire peur, mais pour te protéger.

## RETOUR A SOI

Plus tu apprends à les reconnaître tôt, plus tu peux agir pour souffler, relâcher et retrouver ton équilibre.



Respire profondément, et lis ces pages comme une invitation à revenir à toi 🌿



SIGNAL 1 - TON SOMMEIL EST PERTURBÉ 🤤

---

**INSOMNIES, RÉVEILS NOCTURNES, FATIGUE AU RÉVEIL... TON CORPS N'ARRIVE PLUS À SE RÉGÉNÉRER LA NUIT.**

💡 ***Astuce respiration :***

Pratique la respiration 4-7-8 avant de dormir :  
inspire 4 sec, retiens 7 sec, expire 8 sec

## SIGNAL 2 - TU RESSENS DES TENSIONS PHYSIQUES RÉCURRENTES 🤔

---

**NUQUE CONTRACTÉE, DOS DOULOUREUX, MÂCHOIRE SERRÉE, MIGRAINES... CE SONT DES CRIS SILENCIEUX DE TON CORPS.**



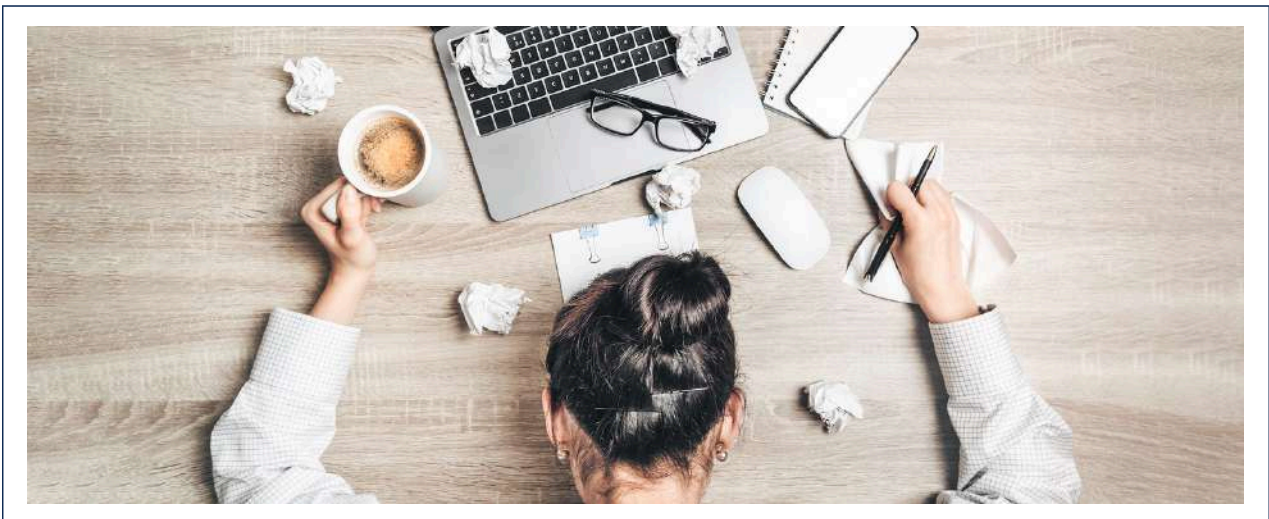
### 💡 **Astuce respiration :**

ferme les yeux et expire lentement par la bouche en imaginant relâcher la zone tendue. Répète 3 fois

# SIGNAL 3 - TON ÉNERGIE CHUTE BRUTALEMENT ⚡

---

**TU PASSES DU “JE GÈRE” AU “JE N’AI PLUS RIEN” EN QUELQUES HEURES. CES COUPS DE BARRE SONT UN SIGNE D’ÉPUISEMENT PROFOND.**



## 💡 **Astuce respiration :**

fais 20 sec de respiration dynamique (inspire/expire rapides par le nez).

Cela réveille ton énergie vitale



## SIGNAL 4 - TES ÉMOTIONS DÉBORDENT

---

**IRRITABILITÉ,      HYPERSENSIBILITÉ,      LARMES  
INCONTRÔLÉES... CE N'EST PAS UNE FAIBLESSE,  
C'EST TON SYSTÈME NERVEUX SATURÉ.**

 ***Astuce respiration :***

pose une main sur ton ventre, une sur ton cœur, et respire  
5 cycles longs en synchronisant les deux

## SIGNAL 5 - TON CORPS DIT "STOP" PAR DES PETITS MAUX 🤒

---

**TROUBLES DIGESTIFS, PEAU RÉACTIVE, INFLAMMATIONS... CES SYMPTÔMES SONT SOUVENT DES MESSAGES D'ALERTE.**



### 💡 **Astuce respiration :**

**Prends 3 respirations profondes avant chaque repas pour calmer ton système nerveux et améliorer ta digestion**

# SIGNAL 6 - TON MENTAL NE S'ARRÊTE JAMAIS

---

**RUMINER, ANTICIPER, REFAIRE LE FILM DE TA JOURNÉE... TON CERVEAU TOURNE SANS PAUSE, ET ÇA T'ÉPUISE.**



## **Astuce respiration :**

fais 20 sec de respiration dynamique (inspire/expire rapides par le nez).

Cela réveille ton énergie vitale



## SIGNAL 7 - TU NE RESSENS PLUS DE JOIE ●

---

**TU AVANCES EN MODE AUTOMATIQUE, TOUT PARAÎT LOURD, MÊME CE QUI DEVRAIT TE NOURRIR.**

**💡 Astuce respiration :**

Inspire profondément par le nez et expire doucement en dessinant un léger sourire sur ton visage. Cela réactive les hormones du bien-être.

# CONCLUSION

---

Ton corps ne t'abandonne jamais.

Il t'envoie des signaux pour que tu t'arrêtes avant l'épuisement total.

## SOUVIENS-TOI :

Tu n'as pas à porter seule. Tu as le droit de t'arrêter. Tu as le droit de souffler.

## ET APRÈS ?

🌸 Si ces signaux résonnent en toi, sache qu'il existe un espace pour aller plus loin :

LA RETRAITE HARMONIE INTÉRIEURE.

👉 Avant de t'en dire plus, on t'invite à pratiquer ce que nous te partageons ici dans ce book

👉 Et pour bénéficier d'avantage non négligeable et en avant première, nous t'invitons à t'inscrire à la Waitlist sur la page suivante



BY ADÉ & ESTELLE - L'ACADÉMIE

# CONCLUSION

---

## LES INFOS

Pour recevoir en avant première les infos, inscris toi sur la WAITLIST 🌟

[Il te suffit de CLIQUER ICI](#)

## RESTONS CONNECTÉES

Retrouve-nous et avance entourée :

- Communauté : [L'Académie by Estelle & Adé](#)
- 📱 Instagram : [L'Académie](#)

