

Ebook gratuit + Audio

# ROADMAP POUR VIVRE SON MARIAGE SANS PRESSION

---

*Créée par Emeline Moreau - Birds*



# Hello

## Moi c'est Emeline.

Je suis consultante à mi-temps dans le concept store *La Seinographe*, podcasteuse de l'émission "*Une belle journée*" & danse thérapeute.

Avant de quitter le salariat, j'accompagnais les futures mariées dans leur choix de tenue : la robe de mariée et les chaussures personnalisables.



Au vu de tes doutes, de tes craintes et le besoin d'être rassurée, j'ai eu envie de t'aider à pouvoir le gérer afin de vivre ton mariage sereinement, confiante, dans la joie et en profitant de cet instant.

## Comment je peux t'aider?

Mon objectif est d'accompagner les futur(e)s marié(e)s à profiter de leur jour J en ne pensant pas au regard des autres.

Je t'aide à lâcher-prise, à gérer ton stress, à prendre confiance en toi et prendre ta place, à être toi tout simplement.

# RoadMap pour vivre son mariage sans pression

## 01

### Trouver du temps pour soi et son couple

Il est important de lâcher l'organisation et se reconnecter à soi et à son couple.

## 02

### Ecouter tes émotions & pouvoir les exprimer

Comment te sens-tu? Quelles sont les émotions qui te traversent?

Pouvoir les exprimer et ne pas en avoir honte peut-être source de moins de tension entre toi et tes proches

## 03

### Prendre ta place

Pouvoir s'affirmer, affirmer ses choix au reste du monde donne de la place à ton mariage, à trouver le mariage qui vous correspond

## 04

### Être dans l'instant présent

Lors de ton jour J, il est important de ne pas penser à ce que tu aurais pu faire ou à ce qu'il va se passer dans l'heure d'après.

Je te conseille d'être là: ici & maintenant



06

## Questions qui t'aideront à savoir où tu en es

- 01 As-tu des croyances face au mariage ? Si oui, lesquelles?
- 02 Comment vois-tu ton mariage ? Est-ce la même vision que ton.ta partenaire?
- 03 As-tu la place de t'exprimer face à tes proches? Arrives-tu à faire les choix qui te correspondent?
- 04 Comment te sens-tu face au miroir?
- 05 Comment te sens-tu face au regard des autres?
- 06 Arrives-tu à profiter de tes instants ? Te sens-tu plutôt à revivre souvent le passé ou à toujours penser au futur?

# 03

## Routines à mettre en place dès maintenant



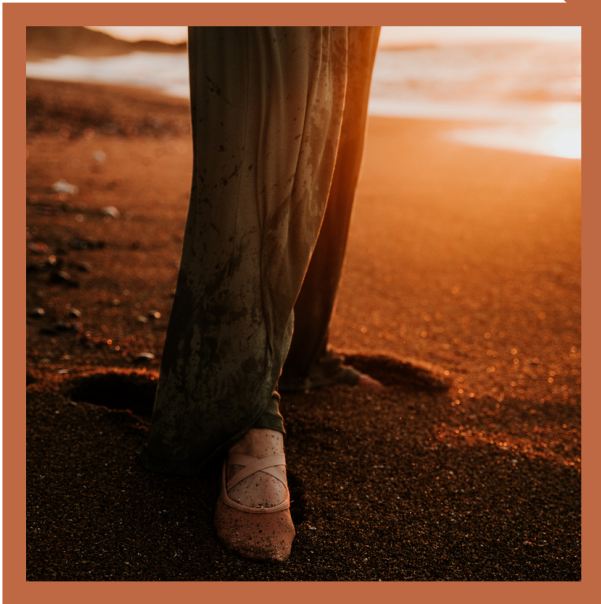
Commence la journée en effectuant un scan corporel  
Prend le temps d'écouter ton corps et tes émotions au reveil.



Note une gratitude au minimum par jour.  
"Je remercie...."



Prend du temps pour toi avec une activité qui te plait, même 5 minutes  
**Un cadeau t'attend dans la page suivante.**



# DANSE INTUITIVE



UN AUDIO POUR TE  
TESTER À CETTE  
PRATIQUE

-

THÈME:  
LÂCHER-PRISE

[JE TÉLÉCHARGE](#)



OSE DANSER  
COMME SI  
PERSONNE  
NE TE  
REGARDAIT

---



*\*Document qui ne peut ni être cédé ni être vendu*