Pack Vibratoire Cadeau

Médita-Soins Offertes

✨Passage 2025 - 2026✨



« clôturer en douceur, semer en conscience »

✨ Bienvenue Belle Âme ✨



✨ Bonjour Belle âme,

Ce livret vous est offert en signe de gratitude, pour le chemin parcouru ensemble et la confiance que vous m'avez accordée au fil de cette année.

Le passage entre deux années est un moment particulier.
Un temps suspendu, où l'on peut à la fois honorer ce qui a été vécu, intégré, dépassé… et ouvrir un espace intérieur pour ce qui souhaite émerger.

Ce Pack Vibratoire a été créé pour vous accompagner dans cette transition entre **2025 et 2026**, avec douceur, respect et présence.

Il n'y a rien à réussir, rien à forcer.
Seulement à **vous offrir ce temps pour « Vous M'Aime »**, à votre rythme.

À travers les deux MéditaSoins qui composent ce pack, je vous invite à :

- déposer ce qui peut l'être,
- accueillir ce qui se présente,
- laisser votre propre sagesse intérieure guider le mouvement.

En ce « pas-sage » d'année, je vous adresse mes vœux les plus sincères :
que 2026 vous apporte sécurité intérieure, clarté, douceur, et la liberté d'être pleinement « Vous M'Aime ».

Merci, du fond du cœur, pour la confiance partagée et le lien tissé.
Recevez ce cadeau comme une présence, un soutien discret, un espace pour vous retrouver.

Avec Amour et Lumière,

✨ Virginie Sarrazin ✨
Énergéticienne – Thérapeute holistique

L'Âme agit pour Soi m'Aime

✨ Ce livret d'accompagnement est une invitation à ralentir, à revenir en « Soi m'Aime ».

Pas pour faire plus.
Pas pour charger son mental de questions sans réponses.
Mais pour simplement vous déposer.

Les transitions sont souvent subtiles, intérieures.
Les émotions, les vieux dossiers remontent à la surface sans déclencheurs identifiables.

Si vous êtes hypersensible, vous le savez déjà :
Les moments de bascule se vivent dans le corps, dans le cœur, dans vos énergies subtiles, dans votre conscience et votre inconscient, dans votre âme, vos ressentis intuitifs.

Ce que vous vous apprêtez à traverser ici n'est pas un programme, ni un rituel à réussir.

C'est un espace sacré, sécurisé,
canalisé pour vous accompagner à clôturer ce qui peut l'être en cette fin de cycle,
et accueillir ce qui émerge pour débuter un nouveau cycle.
Sans pression
Sans attente
Sans injonction.

✨ Prenez ce livret comme un compagnon sur votre chemin intérieur.

Vous pouvez revenir ici :

- Quand vous en ressentez le besoin
- avant et après les MéditaSoins.

💫 Il n'y a rien à faire correctement.

Seulement vous écouter. 💛

✨ Comprendre le « pas-sage » ✨

Une transition naturelle, pas une injonction.

Certaines périodes de vie nous invitent à ralentir.
D'autres à suivre un élan intérieur.

En numérologie, l'année **9** (2025) marque la fin d'un cycle.
L'année **1** (2026) ouvre un nouveau mouvement.

Vous n'avez rien à croire ici.
Prenez simplement ces repères comme une **lecture symbolique**,
au service de ce que vous ressentez déjà intérieurement.

✨ L'ANNÉE 9 : CLÔTURER, TRIER, INTÉGRER

L'année 9 est une année de **finalisation**.

Elle invite à :

- terminer ce qui était en cours,
- laisser partir ce qui n'est plus,
- intégrer les expériences traversées,
- faire le tri émotionnel, relationnel, intérieur.

Pour les personnes hypersensibles, l'année 9 est souvent ressentie comme :

- plus lourde émotionnellement,
- plus fatigante,
- marquée par des prises de conscience profondes,
- parfois accompagnée d'un sentiment de saturation ou de trop-plein.

Ce n'est pas un échec.
C'est un **temps de maturation**.

Le corps et le système nerveux ont besoin, à ce stade, de reconnaissance, de repos et de sécurité.

C'est pour cela que la clôture de ce cycle ne peut pas être brutale.
Elle a besoin de **douceur**.

✨ L'ANNÉE 1 : NAÎTRE À UN NOUVEAU MOUVEMENT

L'année 1 marque le **début d'un nouveau cycle**.

Mais contrairement à ce que l'on croit, elle ne demande pas de tout recommencer.

Elle invite plutôt à :

- poser une nouvelle intention,
- redéfinir son axe intérieur,
- semer des graines,
- laisser émerger une nouvelle version de soi.

Pour une personne hypersensible, l'année 1 peut être vécue avec :

- de l'élan,
- des intuitions fortes,
- une grande créativité,
- mais aussi de l'appréhension,
- une forte pression interne,
- parfois la peur de « ne pas être prête ».

Il n'y a pas d'urgence.
Il n'y a pas de rythme à imposer.

L'année 1 n'est pas une performance.
C'est une **naissance progressive d'une nouvelle version de « Vous m'Aime »**.

✨ LE « PAS-SAGE » ENTRE LES DEUX ✨

Entre l'année 9 et l'année 1, il existe un **temps de seuil, un sas**.

Un espace où l'on n'est plus tout à fait dans l'ancien,
mais pas encore pleinement dans le nouveau.

Ce temps est précieux.

Il permet :

- d'apaiser le système nerveux si on le vit avec auto-compassion,
- d'éviter de repartir sur des bases fragiles,
- de réajuster ses besoins, ses envies, ses limites,
- de semer des intentions alignées.

Les deux MéditaSoins que vous allez écouter

ont été conçues spécifiquement pour accompagner ce « pas-sage ».

✨ A retenir ✨



« Tu n'as rien à forcer.
Rien à réussir.
Rien à accélérer.

Tu es simplement invitée à :
honorer ce qui se termine,
écouter ce qui émerge,
avancer à ton rythme.

Si des émotions apparaissent,
Elles sont les bienvenues.
Si rien ne vient,
C'est parfait aussi.

Ton corps, ton cœur et ton âme savent exactement ce qu'ils font. »

Luna

Clôturer en douceur

Médita-Soin 1 : Déposer – s'alléger – Respirer



✨ 2025 : Année 9 — La fin d'un cycle

L'année qui s'achève a peut-être été intense.

Emotionnellement

Physiquement

Intérieurement

Quand on a une sensibilité élevée, on ressent tout, intensément.

On porte beaucoup, parfois trop.

Clôturer un cycle ne signifie pas effacer ce qui a été vécu.

C'est reconnaître ce qui a été porté, faire le tri et accepter que certaines choses n'ont plus besoin de continuer le voyage avec vous.

Avant toute ouverture,

le système nerveux a besoin de ressentir une chose essentielle : 🌸 la sécurité.

La MéditaSoin de clôture vous accompagne dans ce mouvement :

- déposer ce qui pèse encore,
- relâcher les tensions accumulées,
- honorer le chemin parcouru,
- créer de l'espace à l'intérieur.

✨ Avant la Médita-Soin ✨

Créez votre espace sacré, rien que pour vous :

- choisissez un moment où vous pouvez être tranquille,
- une lumière tamisée,
- une bougie,
- un plaid ou un coussin…
- tout ce qui vous fait du bien !

Être dans une posture d'accueil, sans attente, de ce qui émergera de cet espace.

✨ Après la Médita-Soin ✨

Si vous en ressentez l'élan, vous pouvez écrire quelques mots. Sans chercher à analyser :

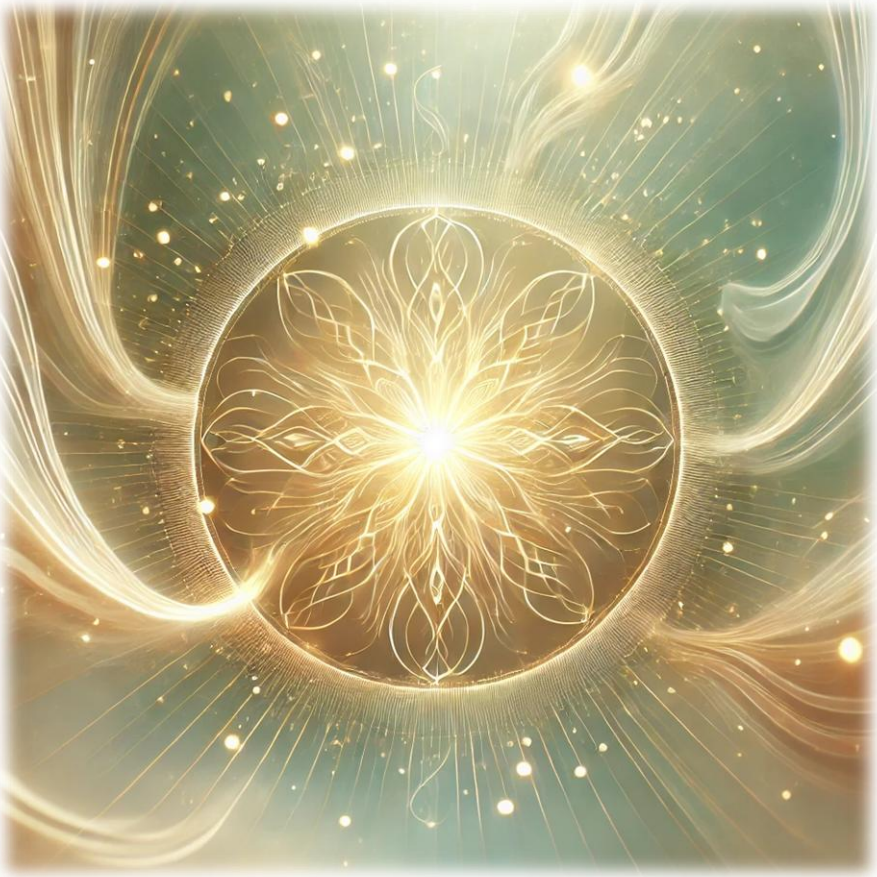
- Ce que je choisis de déposer maintenant
- Ce que je reconnais avoir porté longtemps
- Ce que je ne souhaite plus emporter avec moi
- Ce que je reconnais et honore en moi

Il s'agit d'un allègement conscient. Avec Amour, bienveillance et auto-compassion.

✨ Ecriture libre ✨

Ouvrir en conscience

Médita-Soin 2 : Semer en douceur



✨ 2026 : Année 1 — Le début d'un nouveau cycle

L'ouverture d'un nouveau cycle n'a rien à voir avec la pression du « nouveau départ ».

Il ne s'agit pas de se réinventer,
ni de devenir quelqu'un d'autre.

Il s'agit plutôt de **s'autoriser à être davantage « Soi m'Aime »**,
avec plus de clarté,
plus de respect,
plus de bienveillance.

La MéditaSoin d'ouverture n'est pas une projection mentale.
C'est une reconnexion intérieure.

Elle vous invite à :

- ressentir ce qui est juste pour vous,
- écouter vos élans intérieurs,
- semer une intention vibratoire alignée,
- accueillir votre future version avec bienveillance.

✨ Avant la Médita-Soin ✨

Posez-vous simplement cette question :

« Comment ai-je envie de me sentir dans ce nouveau cycle ? »

Ne cherchez pas une réponse parfaite.
Une sensation suffit.
Un mot, une émotion,
Une image, un ressenti,
Une couleur intérieure.

C'est à partir de là que tout commence. 💫

✨ Après la Médita-Soin ✨

Notez ce qui a émergé, même si cela vous paraît encore flou :

- La sensation que je choisis de cultiver
- Une qualité intérieure que j'ai envie d'incarner
- Une intention douce pour « Moi m'Aime »
- Une permission que je me donne pour ce nouveau cycle

Ces mots ne sont pas des engagements stricts. Ils sont votre boussole intérieure.

✨ Un geste symbolique ✨



« Si tu en ressens l'élan, tu peux accompagner ce passage par un geste simple.

Ecris une lettre à « Toi M'Aime » :
Depuis l'espace de l'Ici et Maintenant,
tu peux t'adresser à ton Moi du passé et à celui du Futur,
pour lui écrire tout ce que tu as besoin de lui partager.

Peut-être que tu as besoin de lui pardonner,
De le rassurer,
De l'honorer,
De le remercier,
De le célébrer.
Laisse parler ton cœur, sans retenue.

Puis clôture ta lettre ainsi :
Je laisse définitivement ce qui est terminé.
Je garde ce qui m'a fait grandir.
J'ouvre un nouveau cycle aligné à mon âme.

Remercie-toi profondément pour cette reliance intérieure 💛
Et cet acte sacré envers toi m'aime 💫

Luna

✨ Pour la suite ✨

Ce que vous venez de vivre n'est pas un aboutissement. C'est un **ancrage**.

Laissez maintenant l'Univers décider du chemin à emprunter pour arriver jusqu'à votre prochaine destination alignée, que vous avez pu sentir, visualiser, projeter en conscience.

Observez les signes, les synchronicités, les opportunités …

✨ Mon Journal de Lumière ✨

Ce que mon âme souhaite me dire

✨Ecriture libre✨

✨ Les fréquences sacrées ✨

Les deux MéditaSoins de ce pack utilisent des fréquences dites “sacrées”, choisies pour accompagner en douceur les périodes de transition intérieure.

Ces fréquences sont utilisées depuis longtemps dans les pratiques de relaxation, de méditation et de soin vibratoire, pour leur capacité à apaiser le système nerveux, soutenir la libération émotionnelle et favoriser un rééquilibrage énergétique.

Clôturer en douceur : Sécurité, libération et transformation en douceur

396 Hz

La fréquence **396 Hz** agit directement sur le **chakra racine (Muladhara)**, centre de la sécurité intérieure, de la stabilité et de l’enracinement.

Cette fréquence est associée à la sécurité intérieure et à l’ancrage.

Elle soutient la détente profonde, aide à relâcher les tensions liées au stress, à l’hypervigilance et aux peurs anciennes, et favorise une sensation de stabilité intérieure.

Elle agit comme un socle : lorsque la base se sécurise, le corps et les émotions peuvent se déposer plus naturellement.

417 Hz

La fréquence **417 Hz** agit principalement sur le **chakra sacré (Svadhisthana)**, centre de la créativité, de l’élan de vie (ou la survie), des émotions, du plaisir.

Cette fréquence est traditionnellement reliée à la **libération émotionnelle** et au **changement en douceur**.
Elle accompagne les périodes de transition en aidant à dissoudre les anciens schémas, à alléger les charges émotionnelles et à réouvrir l’élan vital.

Elle soutient un mouvement intérieur simple et rassurant :
laisser partir ce qui n’est plus ajusté, sans forcer.

C’est une fréquence qui **ouvre un nouvel espace**, tout en dissolvant les mémoires qui empêchent d’avancer.

✧ **Intention vibratoire globale : *déposer – libérer – intégrer – sécuriser.***

432 Hz

La fréquence d'intégration, de cohérence et d'apaisement global.

La fréquence **432 Hz** est souvent considérée comme une fréquence musicale particulièrement **harmonieuse, naturelle et apaisante pour l'être humain**.

Elle est utilisée dans la musique méditative, la relaxation sonore, et les pratiques de calme intérieur car elle favorise un état de sérénité, diminue l'anxiété, et aide à l'**intégration des changements énergétiques**.

Elle favorise un état de calme global, aide le mental à se poser et soutient la **cohérence entre le corps, le cœur et l'esprit.**

Elle est particulièrement adaptée aux personnes hypersensibles, car elle crée un **terrain de sécurité intérieure** propice à l'intégration.

528 Hz

La fréquence **528 Hz** est souvent appelée **« la fréquence miraculeuse »**.
Elle agit puissamment sur le **plexus solaire**, centre de la confiance, de l'identité, de la volonté et du pouvoir personnel.

C'est une fréquence de **transformation profonde**, qui **répare, élève et réharmonise autant le corps que l'émotionnel et le spirituel.**

Elle réveille en vous ce sentiment essentiel :
« Je suis capable. Je suis digne. Je suis puissante. »

Elle est souvent associée à la **réparation émotionnelle et à l'amour inconditionnel**, cette fréquence **soutient la reconnexion à la confiance, à l'estime de soi et au sentiment de valeur personnelle.**

Elle accompagne la **sortie de la sur-exigence, du perfectionnisme et des tensions liées au stress, en favorisant une vibration plus douce**.

✧ **Intention vibratoire globale : *harmoniser – réparer – renforcer – ouvrir.***

✨ Comment écouter ?

- Écoutez dans une position confortable, au casque ou en haut-parleur doux.
- Une seule écoute peut suffire. Vous pouvez aussi y revenir plusieurs fois.
- Si vous êtes très sensible certains jours, baissez le volume ou écourtez l'écoute.
- Faites confiance à votre corps : il sait ce dont il a besoin.

Les Médita-Soins sont un voyage sacré, composé de trois dimensions indissociables :

- **une méditation guidée** qui vous ramène à votre corps, votre souffle et à votre espace intérieur, en état de relaxation profonde pour être en totale réceptivité,
- **des musiques de fréquences sacrées** qui agissent sur vos énergies, vos chakras, vos cellules, votre système nerveux,
- **un soin énergétique intemporel** qui s'active et agit à chaque écoute.

L'ensemble agit comme un **espace de régulation et de rééquilibrage**, sans effort, à votre rythme.

À chaque écoute, votre être se réharmonise, se détend, se répare et s'expanse.

Vous pouvez l'écouter autant de fois que vous le souhaitez.



« Vous pouvez vous célébrer et vous remercier d'avoir ouvert cet espace pour « Vous m'Aime ».

Que ce passage se fasse simplement,

à votre manière,
dans le respect de votre sensibilité et de votre vérité.

Je vous accompagne de tout cœur, en pensée,
là où vous en êtes, là où vous allez.

Avec toute ma présence et ma bienveillance,

Virginie ✨

L'Âme agit pour Soi m'Aime

www.virginie-sarrazin.fr

06.95.41.17.97 / contact@virginie-sarrazin.fr