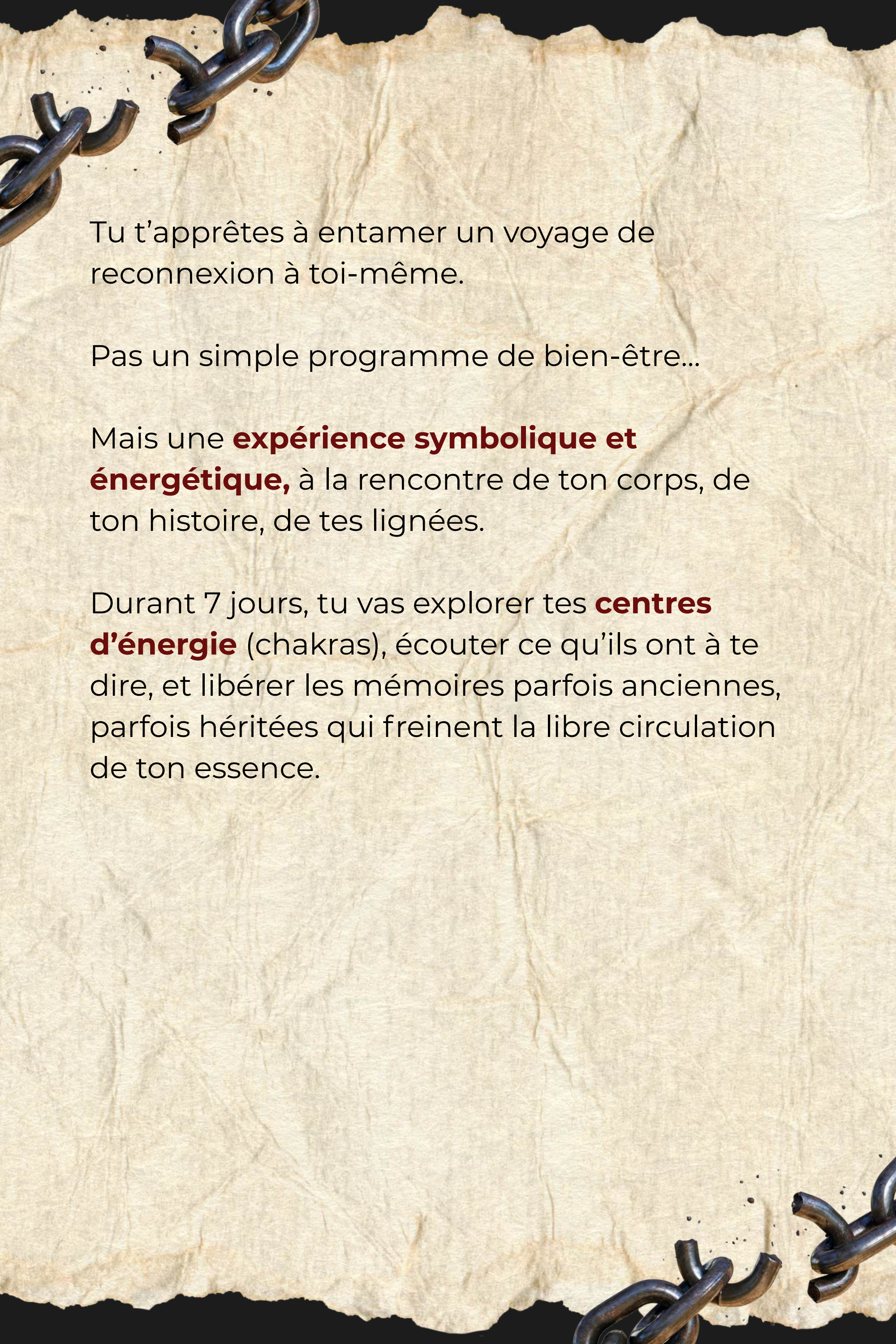


# Le rituel des 7 jours

## Harmonisation énergétique & mémoire familiale

*Un voyage intérieur pour libérer ton énergie, guérir ton histoire et retrouver ton axe.*



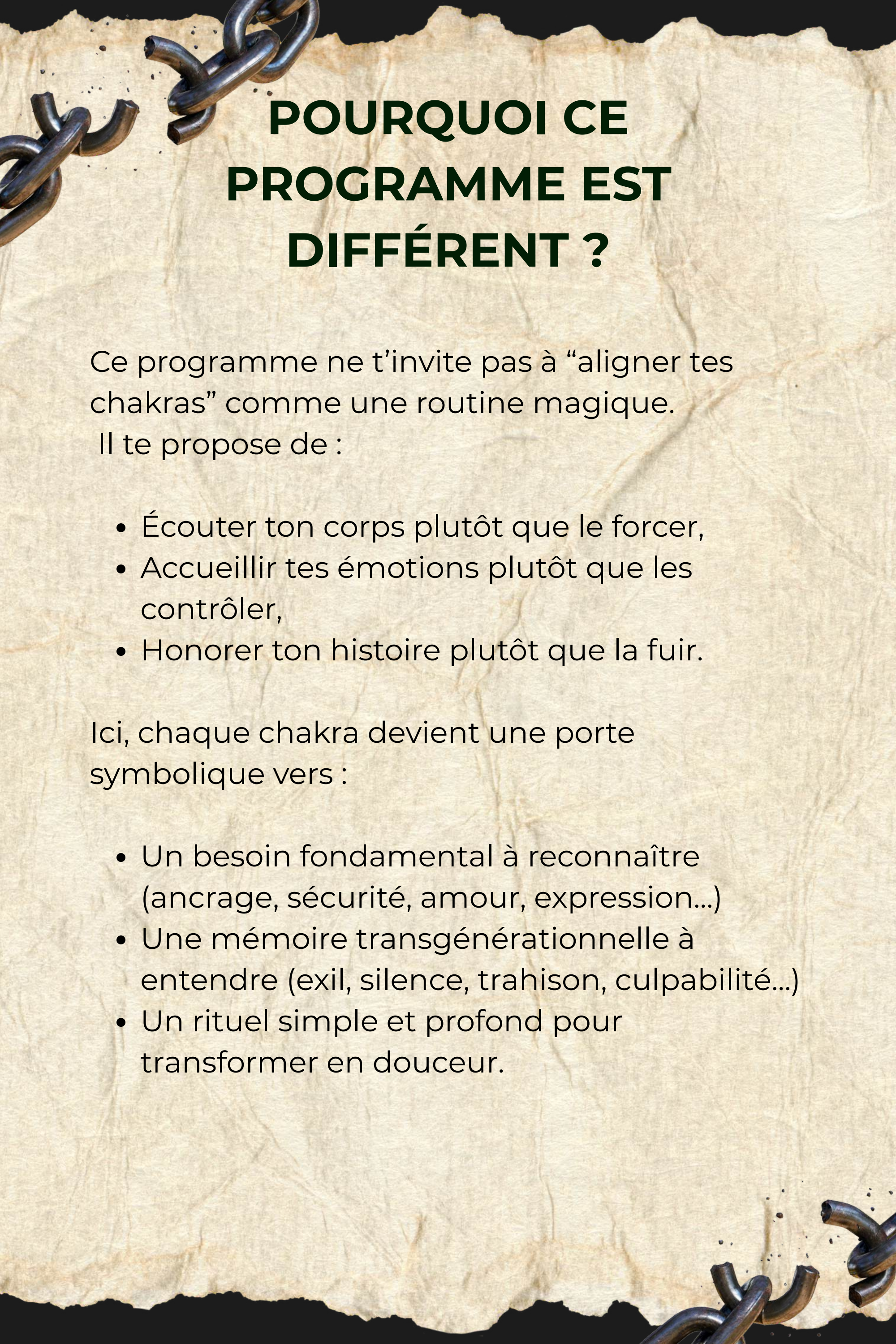


Tu t'apprêtes à entamer un voyage de  
reconnexion à toi-même.

Pas un simple programme de bien-être...

Mais une **expérience symbolique et  
énergétique**, à la rencontre de ton corps, de  
ton histoire, de tes lignées.

Durant 7 jours, tu vas explorer tes **centres  
d'énergie** (chakras), écouter ce qu'ils ont à te  
dire, et libérer les mémoires parfois anciennes,  
parfois héritées qui freinent la libre circulation  
de ton essence.



# POURQUOI CE PROGRAMME EST DIFFÉRENT ?

Ce programme ne t'invite pas à "aligner tes chakras" comme une routine magique.

Il te propose de :

- Écouter ton corps plutôt que le forcer,
- Accueillir tes émotions plutôt que les contrôler,
- Honorer ton histoire plutôt que la fuir.

Ici, chaque chakra devient une porte symbolique vers :

- Un besoin fondamental à reconnaître (ancrage, sécurité, amour, expression...)
- Une mémoire transgénérationnelle à entendre (exil, silence, trahison, culpabilité...)
- Un rituel simple et profond pour transformer en douceur.

# CE QUE TU VAS TROUVER CHAQUE JOUR



1. Une courte introduction au chakra du jour
2. Un exercice de respiration consciente
3. Une posture symbolique à tenir
4. Un rituel de guérison (simple, mais puissant)
5. Une question d'introspection
6. Une citation inspirante
7. Un espace d'écriture pour intégrer

# COMMENT T'Y PRÉPARER ?



- Prévoyez 15 à 30 minutes par jour dans un **espace calme et soutenant**
- Ayez à disposition : **une bougie**, un **tapis ou coussin**, un **carnet**, parfois un objet symbolique
- Écoutez ton rythme. Si un jour tu ressens le besoin de rester plus longtemps sur une thématique, **honore cela**.
- Tu peux imprimer les PDF ou les consulter sur ton téléphone/tablette
- Et surtout : **rien n'est à réussir**, tout est à ressentir

# UN ESPACE POUR PARTAGER : LE GROUPE WHATSAPP

Pour t'aider à intégrer les prises de conscience, je t'invite à rejoindre notre groupe WhatsApp privé.

Tu y trouveras :

- Des partages bienveillants
- Des conseils
- des ressources intéressantes
- Un espace où déposer tes émotions, tes intuitions, tes élans

**Rejoins le groupe ici**





# CE PROGRAMME EST POUR TOI SI...

- Tu ressens un **manque de sens ou de cohérence** dans ta vie actuelle
- Tu veux t'ancrer dans ton **corps** tout en honorant ton **âme**
- Tu portes des blessures familiales ou émotionnelles sans les comprendre pleinement
- Tu es en quête de **sacré**, sans dogme ni ésotérisme déconnecté



# POUR ALLER PLUS LOIN (OPTIONNEL)

*Si tu sens l'appel de prolonger ce travail, un **rendez-vous découverte** ou des **analyses personnalisées** seront proposées à la fin du programme.*

*Mais pour l'instant, laisse-toi porter.*

*Jour après jour.*

*Centre après centre.*

***Tu vas te retrouver.***



**JE SUIS EMILIE  
THÉRAPEUTE EN PSYCHOGÉNÉALOGIE ET BIO-ÉNERGIE  
JE T'ACCOMPAGNE DANS TA LIBÉRATION  
TRANSGÉNÉRATIONNELLE**

Séance 1 - Offerte ICI

