



Reprendre son souffle — en 7 jours —

Yoga doux 🍃 Respiration 🍃 Retour au calme



Un guide simple pour retrouver un peu de calme,
relâcher la pression et revenir doucement à toi.



Ma Vie Choisie

Par Isabelle Sneek



Pendant 7 jours, tu vas t'offrir quelques minutes pour respirer, bouger doucement et revenir à toi.

Il ne s'agit pas de réussir des postures parfaites. Il s'agit simplement de créer un espace où ton corps peut relâcher, ton mental ralentir et ton énergie revenir peu à peu.

Avance à ton rythme. Même 5 minutes comptent.

Passe un bon moment, respire. Isabelle

Créer ton espace calme

Avant de commencer, offre toi quelques instants pour préparer un espace où tu pourras respirer et te recentrer.

Pas besoin d'une pièce dédiée ou d'un matériel particulier.

Quelques minutes, un coin tranquille et l'envie de prendre soin de toi suffisent.

-  Choisir un endroit où tu te sens bien.
-  Tamiser légèrement la lumière ou profiter de la lumière naturelle.

Tu peux, si tu le souhaites :

-  Mettre une musique douce... ou simplement apprécier le silence.
-  Dérouler un tapis, une couverture, t'installer confortablement sur une chaise.
-  Ajouter un détail qui t'apaise : une plante, une bougie LED, une tasse de thé ou une jolie plume.

Ce petit rituel est déjà une première étape.



Les règles douces de pratique

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de pratiquer.

L'objectif n'est pas de réussir parfaitement les mouvements, mais de t'offrir quelques minutes pour respirer, relâcher la pression et revenir à toi. **Laisse ton corps te guider.**

1. J'écoute mon corps

Chaque posture est une invitation, jamais une obligation. Si un mouvement est inconfortable, adapte-le ou fais une pause.

Mon corps sait ce dont il a besoin aujourd'hui.

2. Je respire naturellement

Ne bloque jamais ta respiration. Inspire tranquillement par le nez. Expire doucement, sans chercher à contrôler ton souffle.

Chaque respiration m'aide à retrouver un peu de calme.

3. J'avance à mon rythme

Quelques minutes suffisent déjà pour prendre soin de toi. Chaque petit pas compte.

Aujourd'hui, je fais simplement de mon mieux.

4. Je m'accorde ce moment

Pendant ces quelques minutes, tu n'as rien à prouver.
Laisse de côté les écrans et les distractions.

🌿 *Les règles douces de pratique*



Offre toi ce temps, sans culpabilité.

“Je mérite, moi aussi, de prendre soin de moi.”

🌿 *À retenir* 🌿

Le plus important n'est pas la durée de ta pratique.
Le plus important est de revenir régulièrement à ce moment que tu
t'offres.

Un souffle. Un mouvement. Un pas après l'autre.

4 respirations simples pour revenir au calme

Avant de commencer les séances, prends quelques instants pour découvrir ces respirations. **Elles sont accessibles à toutes, même si tu n'as jamais pratiqué le yoga ou la méditation.**

Tu n'as pas besoin de les réussir parfaitement. L'objectif est simplement de ralentir un peu ton souffle... et, avec lui, ton mental.

Au fil des prochains jours, tu apprendras à les utiliser au moment où tu en ressentiras le besoin.

Quelques conseils avant de commencer

- ✓ Installe toi confortablement.
- ✓ Relâche doucement tes épaules.
- ✓ Ne force jamais ta respiration.
- ✓ Si tu ressens un inconfort, reprends simplement une respiration naturelle.
- ✓ Quelques minutes suffisent déjà pour ressentir les premiers bienfaits.

Le souffle qui apaise

Ralentir naturellement le rythme de la respiration.

Libérer la pression

Expirer plus longtemps pour relâcher les tensions.

Retrouver son équilibre

Installer un rythme régulier entre l'inspiration et l'expiration.

Revenir à soi

Se reconnecter à son corps et accueillir l'instant présent.

À retenir

La respiration est toujours avec toi.

Tu peux y revenir à tout moment. Un souffle plus calme peut parfois suffire à transformer le reste de ta journée.

Respiration 1

Le souffle qui ralentit

Parfois, la meilleure façon de retrouver un peu de calme est simplement... de respirer autrement.

Lorsque nous sommes stressées, notre respiration devient courte, rapide et superficielle.

En ralentissant volontairement ton souffle, tu envoies un message rassurant à ton corps : tu es en sécurité.

Comment faire ?

- Assieds toi confortablement.
- Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes.
- Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes.

Répète ce cycle 5 fois.

À retenir

Ne cherche pas à respirer parfaitement.

Cherche simplement à respirer un peu plus lentement qu'il y a quelques instants.



Respiration 2

L'expiration longue

Lorsque ton mental tourne sans arrêt, cette respiration est une alliée précieuse.

Le principe est simple : expirer plus longtemps que tu n'inspires.

Ton corps comprend alors qu'il peut progressivement relâcher la tension.

Comment faire ?

- Inspire tranquillement pendant 3 secondes.
- Puis expire lentement pendant 6 secondes, comme si tu soufflais doucement sur une plume sans vouloir la faire tomber.

Recommence 6 fois.

✨ Le petit plus ✨

Imagine que chaque expiration emporte avec elle une partie de ton stress, de tes tensions ou de tes pensées envahissantes.



Respiration 3

La respiration 4 / 4

Cette respiration est idéale lorsque tu ressens le besoin de retrouver un peu de stabilité

Elle est très simple à retenir.

Comment faire ?

- Inspire par le nez pendant 4 secondes.
- Expire par le nez pendant 4 secondes.
- Continue tranquillement pendant 1 à 2 minutes, sans chercher à contrôler davantage.

Le but

Créer un rythme régulier
qui aide ton corps et ton
esprit à retrouver un
peu d'équilibre.



Respiration 4

La main sur le cœur

Cette respiration est parfaite lorsque tu te sens dépassée, inquiète ou que tu as simplement besoin de te reconnecter à toi.

Comment faire ?

- Pose une main sur ton cœur. L'autre sur ton ventre.
- Ferme doucement les yeux.
- Respire naturellement.
- Sens simplement tes mains accompagner le mouvement de ta respiration.
-
- Reste ainsi 2 à 3 minutes.

 **Pendant ce moment** 

Tu peux te répéter doucement

Je suis ici.
Je respire.

Je prends soin de moi, un
souffle après l'autre.





Four 1 — Bonjour Soleil

Réveiller son corps en douceur

Aujourd'hui, je t'invite à commencer cette première séance avec une seule intention.

Te remettre doucement en mouvement. Lorsque nous traversons une période de fatigue mentale ou de surcharge, notre corps se referme peu à peu.

Quelques mouvements simples et une respiration consciente suffisent parfois à retrouver un peu d'énergie et de clarté.

Prends ton temps. Ne cherche pas la performance. **Écoute simplement ton corps.**

 **Durée** : environ 10 minutes

Les postures



1. La Montagne (Tadasana)

Bienfait : favorise l'ancrage, le calme et la concentration.

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, relâche les épaules.

- Inspire en levant lentement les bras vers le ciel.
- Expire en redescendant doucement.
- Répète ce mouvement sur 5 respirations.



2. Le Chat / La Vache (Bitilasana)

Bienfait : réveille la colonne vertébrale et libère les tensions.

À quatre pattes.

- Inspire en ouvrant la poitrine et en creusant légèrement le dos.
- Expire en arrondissant le dos.
- Enchaîne lentement 6 à 8 respirations.



Jour 1 - Les postures suite

3. Le Chien tête en bas

Bienfait : étire l'ensemble du corps et favorise la circulation.

Prends appui sur les mains et les pieds.

- Pousse doucement les hanches vers le ciel pour former un V inversé.
- Garde les jambes légèrement fléchies si nécessaire.
- Respire calmement pendant 3 à 5 respirations.

4. L'Étoile

Bienfait : ouvre la poitrine et renforce la confiance.

Debout jambes écartées.

- Ouvre largement les bras.
- Inspire profondément. Expire lentement.
- Imagine que tu prends toute ta place.

5. Le Lotus

Bienfait : apaise le mental et invite au calme.

Assise en tailleur ou sur une chaise.

- Ferme doucement les yeux. Pose les mains sur les genoux.
- Respire lentement pendant 1 à 2 minutes.
- A chaque inspiration tu accueilles un peu plus de calme.

À retenir

Pas besoin de réaliser parfaitement chaque posture.

Le plus important est d'être présente à toi-même.

Aujourd'hui, tu viens de faire un premier pas.

Et ce premier pas compte déjà.

☁ *Four 2 — Pause Nuage*

Relâcher la pression et retrouver son calme.

Après une journée bien remplie, notre corps et notre esprit ont parfois besoin d'une véritable pause. Cette séance t'invite à ralentir, relâcher les tensions accumulées et retrouver un peu de légèreté.

Il ne s'agit pas d'effacer le stress en quelques minutes. Simplement de respirer, souffler et revenir doucement à toi.

🕒 **Durée** : environ 10 minutes

Les postures

☁ 1. La respiration du Nuage

Bienfait : calme le mental et favorise la détente.

Assieds-toi confortablement.

- Inspire lentement par le nez.
- Expire doucement par la bouche en imaginant un nuage qui traverse paisiblement le ciel.
- Répète 5 respirations.

☁ 2. Le Papillon (*Baddha Konasana*)

Bienfait : ouvre les hanches et invite au relâchement.

Assieds-toi. Rapproche les plantes de pieds l'une contre l'autre.

- Laisse les genoux s'ouvrir naturellement.
- Fais-les bouger doucement comme les ailes d'un papillon.
- Respire tranquillement pendant 1 minute.



Jour 2 - Les postures suite

3. La Tortue (Posture de l'enfant)

Bienfait : apaise le système nerveux.

À genoux. Assieds toi sur les talons.

- Penche doucement le buste vers l'avant.
- Étends les bras devant toi ou laisseles le long du corps.
- Respire calmement pendant 5 respirations.

4. Le Hérisson

Bienfait : procure un sentiment de sécurité et de réconfort.

Assieds-toi au sol.

- Ramène doucement les genoux contre toi.
- Entoure-les avec tes bras.
- Relâche la tête vers l'avant.
- Reste ainsi quelques respirations en laissant ton dos se détendre.

5. La Relaxation

Bienfait : permet au corps d'intégrer les bienfaits de la séance.

Allonge toi confortablement.

- Ferme doucement les yeux.
- Relâche chaque partie de ton corps.
- Respire naturellement pendant 2 à 3 minutes.
- Ne cherche rien. Accueille simplement cet instant.

À retenir

Le calme ne signifie pas l'absence de pensées. Il naît lorsque tu t'autorises, quelques instants, à ne plus courir après elles. Chaque respiration est une invitation à revenir ici... maintenant.

♥ Jour 3 — Cœur Vaillant

Retrouver confiance et ouvrir son cœur

Lorsque nous traversons une période difficile, nous avons souvent tendance à nous refermer.

Les épaules se voûtent. La respiration devient plus courte. Le corps se protège.

Cette séance t'invite à retrouver un peu d'ouverture, de confiance et d'élan, sans te brusquer.

Respire profondément. Prends ta place. Et rappelle toi que tu es plus forte que tu ne le crois.

🕒 **Durée** : environ 10 minutes

Les postures

♥ 1. Le Héros

Bienfait : favorise l'ancrage et renforce la confiance.

Mets toi à genoux, puis assieds toi doucement sur tes talons.

- Redresse le dos. Pose les mains sur les cuisses.
- Respire lentement pendant 5 respirations.
- Imagine une force calme qui grandit à l'intérieur de toi.

♥ 2. La Respiration du Héros

Bienfait : apporte énergie et sérénité.

Toujours dans la posture précédente.

- Inspire profondément par le nez.
- Expire lentement par la bouche.
- À chaque inspiration, imagine que tu accueilles la confiance.
- À chaque expiration, laisse partir les doutes.
- Répète 5 respirations.



Jour 3 - Les postures suite

♥ 3. L'Arbre (Vrikshasana)

Bienfait : développe l'équilibre et la concentration.

Debout. Prends appui sur un pied.

- Pose l'autre pied contre la cheville ou le mollet.
- Joins les mains devant la poitrine ou lève-les au-dessus de la tête.
- Respire calmement pendant 3 à 5 respirations, puis change de côté.

♥ 4. Le Cœur Ouvert

Bienfait : ouvre la poitrine et favorise une respiration plus ample.

Debout. Croise les mains derrière le dos.

- Ouvre doucement la poitrine.
- Regarde devant toi.
- Respire lentement sans forcer.
- Reste dans la posture pendant 6 à 8 respirations.

♥ 5. Retour au calme

Assieds toi confortablement. Ferme les yeux.

- Pose une main sur ton cœur.
- Respire tranquillement pendant 2 minutes.
- Observe simplement ce que tu ressens.
- Sans jugement.

🌿 À retenir 🌿

La confiance ne revient pas d'un seul coup.

Elle se construit, un souffle après l'autre.

Chaque fois que tu prends soin de toi, tu renforces cette confiance intérieure. Aujourd'hui, tu viens d'en poser une nouvelle pierre.

🌧️ *Jour 4 — Tempête apaisée*

Accueillir ses émotions avec douceur

Certaines journées sont plus lourdes que d'autres. Le stress s'accumule. Les pensées tournent en boucle. Les émotions prennent toute la place. Aujourd'hui, je t'invite à ne pas lutter contre ce que tu ressens.

Respire. Bouge doucement. Laisse ton corps retrouver peu à peu un peu de calme.

🕒 **Durée** : environ 10 minutes

Les postures

☀️ 1. La respiration de l'Océan

Bienfait : aide à ralentir le rythme et à retrouver un sentiment de calme.

Assieds-toi confortablement, le dos droit.

- Inspire lentement par le nez.
- Expire doucement par la bouche, comme si tu faisais de la buée sur une vitre.
- Chaque expiration emporte avec elle un peu de la tension accumulée.
- Répète 5 respirations lentes, sans forcer.

☀️ 2. Le Cobra (Bhujangasana)

Bienfait : ouvre la poitrine et libère les tensions.

Allonge-toi sur le ventre. Place les mains sous les épaules.

- Inspire et redresse doucement le buste.
- Garde les épaules détendues.
- Respire 3 à 5 fois, puis relâche.



Jour 4 - Les postures suite

☀️ 3. La Pince (Paschimottanasana)

Bienfait : favorise le relâchement et l'intériorisation.

Assieds-toi, jambes tendues.

- Penche doucement le buste vers l'avant.
- Attrape tes jambes ou tes chevilles, sans forcer.
- Respire tranquillement pendant 5 respirations.

☀️ 4. L'enfant

Bienfait : apaise le corps, relâche le dos et procure un profond sentiment de sécurité.

À genoux, assieds toi sur tes talons.

- Penche doucement le buste vers l'avant et pose le front au sol.
- Étends les bras devant toi ou laisse les le long du corps.
- Respire lentement pendant 5 respirations en laissant ton corps se détendre.

☀️ 5. La Relaxation

Bienfait : permet au corps et au mental de retrouver leur équilibre.

- Allonge toi confortablement. Ferme les yeux.
- Relâche le front, la mâchoires, les épaules et tout ton corps.
- Respire naturellement pendant 2 à 3 minutes.
- Accueille simplement cet instant de calme.

🌿 À retenir 🌿

Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles sont des messages.
Plus tu leur offres un espace pour s'exprimer plus elles finissent par s'apaiser. Aujourd'hui, tu n'as pas cherché à les contrôler, simplement les accueillir.

🌙 Jour 5 — Douce Nuit

Préparer son corps et son esprit au repos

Après une journée bien remplie, il est parfois difficile de ralentir. Le corps est fatigué... Mais le mental continue de tourner.

Cette séance t'invite à relâcher progressivement les tensions de la journée pour retrouver un état de calme propice au repos.

Prends ton temps. Respire profondément. Et laisse cette journée derrière toi.

🕒 **Durée** : environ 10 minutes

Les postures

🌙 1. La respiration du Soir

Bienfait : ralentit naturellement le rythme intérieur.

Assieds-toi confortablement.

- Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes.
- Expire lentement pendant 6 secondes.
- Répète 6 respirations.

🌙 2. Le Papillon

Bienfait : détend les hanches et invite au relâchement.

Assieds toi. Rapproche les pieds.

- Laisse les genoux s'ouvrir naturellement.
- Bouge les doucement comme les ailes d'un papillon.
- Respire tranquillement pendant 1 minute.



Jour 5 -Les postures suite

🌙3. La Torsion douce

Bienfait : libère les tensions du dos, favorise la mobilité et invite au relâchement.

Assieds toi confortablement jambes croisées au sol ou sur une chaise.

- Pose une main sur le genou opposé.
- En inspirant, grandis (redresse) toi doucement
- En expirant, tourne lentement le buste du côté de ta main, sans forcer.
- Maintiens la posture pendant 3 respirations, puis reviens au centre et inverse.

🌙4. Les Jambes contre le mur

Bienfait : favorise le retour au calme, soulage les jambes lourdes et aide à relâcher les tensions.

Allonge-toi sur le dos, près d'un mur.

- Étends doucement les jambes contre le mur, en gardant les bras le long du corps.
- Ferme les yeux et respire lentement pendant 2 minutes.
- Laisse ton corps se déposer, ressent cette sensation de légèreté.

🌙5. La Guirlande (Malasana adaptée)

Bienfait : aide à relâcher les tensions, favorise l'ancrage et procure une sensation de stabilité.

Place-toi debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules.

- Descends doucement en position accroupie, selon tes possibilités.
- Garde le dos aussi droit que possible et joins les mains devant la poitrine.
- Respire lentement pendant 5 respirations, puis remonte tranquillement.

Jour 5 - Les postures fin

🌿 À retenir 🌿

Le sommeil ne se commande pas mais tu peux préparer ton corps à l'accueillir.

Du calme, une respiration plus lente et quelques mouvements doux suffisent souvent à transformer la fin de ta journée.

Ce moment est un cadeau que tu t'offres



🌿 Jour 6 — Revenir à soi

Écouter son corps et retrouver son équilibre

Depuis plusieurs jours, tu prends le temps de respirer, de bouger et de ralentir. Aujourd'hui, je t'invite à être encore plus à l'écoute de ton corps.

Cette séance ne cherche pas à faire plus.

Elle t'invite simplement à ressentir ce qui te fait du bien. Respire. Bouge avec douceur. **Et laisse ton corps te montrer le chemin.**

🕒 **Durée** : Environ 10 minutes

Les postures

🌿 1. La Respiration en pleine conscience

Bienfait : aide à se recentrer et à calmer les pensées.

Assieds-toi confortablement. Ferme doucement les yeux.

- Observe simplement le va-et-vient naturel de ta respiration, sans chercher à la modifier.
- Respire ainsi pendant 1 à 2 minutes.

🌿 2. Le Demi-Pont

Bienfait : ouvre doucement la poitrine et relâche les tensions du dos.

Allonge-toi sur le dos.

- Plie les genoux et pose les pieds à plat sur le sol.
- En inspirant, soulève doucement le bassin.
- En expirant, redescends lentement.
- Répète 5 fois, à ton rythme.



Jour 6 - Les postures suite

3. La Torsion allongée

Bienfait : détend la colonne vertébrale et favorise le relâchement.

Allonge-toi sur le dos.

- Ramène les genoux contre la poitrine.
- Laisse-les doucement basculer d'un côté, puis tourne la tête de l'autre côté si cela est confortable.
- Respire 5 respirations, puis change de côté.

4. Le Croissant de Lune

Bienfait : étire les côtés du corps et redonne de l'espace à la respiration.

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin.

- Lève les bras au-dessus de la tête.
- Incline doucement le buste d'un côté, puis de l'autre, sans forcer.
- Respire lentement pendant 3 respirations de chaque côté.

5. La Savasana

Bienfait : permet au corps d'intégrer les bienfaits de la séance.

Allonge toi confortablement sur le dos.

- Les bras sont légèrement écartés du corps, les paumes tournées vers le ciel.
- Ferme les yeux.
- Respire naturellement pendant 2 à 3 minutes, sans chercher à contrôler quoi que ce soit.
- Accueille simplement cette sensation de calme.

🌿 À retenir 🌿

Prendre soin de toi ne demande pas toujours de faire plus.
Parfois, il suffit simplement de ralentir, d'écouter ton corps et de lui
offrir quelques minutes d'attention.
Chaque instant que tu t'accordes est une façon de te choisir.



🌸 Jour 7 — Mon rituel bien-être

Créer un moment rien qu'à toi

Tu arrives déjà au dernier jour.

En quelques minutes par jour, tu as appris à respirer, à bouger avec douceur et à t'accorder un véritable moment pour toi.

Aujourd'hui, je t'invite à créer ton propre rituel.

Il n'existe pas de séance parfaite. Le meilleur rituel est celui que tu auras envie de refaire demain.

Écoute ton corps. Choisis les mouvements qui te font du bien.

Et profite simplement de ce moment.

🕒 **Durée** : Entre 5 et 10 minutes

Ton rituel

🌸 1. Les épaules légères

Bienfait : libère les tensions accumulées dans la nuque et les épaules.

Debout ou assise.

- Inspire en montant doucement les épaules vers les oreilles.
- Expire en les relâchant complètement.
- Répète 8 fois, lentement.

🌸 2. L'Arbre qui grandit

Bienfait : étire tout le corps et favorise une respiration plus ample.

Debout. Croise les doigts. Tourne les paumes vers le ciel.

- Grandis toi doucement comme si quelqu'un te tirait vers le haut.
- Respire 5 respirations, puis relâche.



Jour 7 - Ton rituel suite

3. Les Cercles du bassin

Bienfait : redonne de la mobilité et relâche les tensions du bas du dos.

Debout. Pose les mains sur les hanches.

- Dessine lentement de grands cercles avec ton bassin.
- Effectue 5 cercles dans un sens, puis 5 dans l'autre.
- Respire naturellement.

4. Le Cactus

Bienfait : ouvre la poitrine, relâche les épaules et favorise une respiration plus ample.

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin.

- Lève les bras sur les côtés en pliant les coudes à 90°, comme si tu formais un cactus.
- Inspire en ouvrant doucement la poitrine.
- Expire en relâchant les épaules.
- Répète ce mouvement pendant 5 respirations, en gardant une respiration calme et naturelle.

5. Mon instant de gratitude

Bienfait : terminer la séance dans un état d'esprit positif.

Assieds toi confortablement. Ferme les yeux.

- Prends 3 respirations profondes.
- Puis réponds simplement à cette question :
- **De quoi suis-je fière aujourd'hui ?**
- Accueille la première réponse qui vient.

♥ Ces 7 jours ne sont pas une fin. Ils sont le début d'une nouvelle habitude. Même quelques minutes suffisent pour prendre soin de toi.

Continue à respirer. Continue à bouger.

Continue à te choisir. Un jour après l'autre. ♥

✨ *Mon bilan & mon engagement*

Tu arrives au terme de ces 7 jours.

Prends quelques instants pour observer le chemin parcouru.

Il ne s'agit pas de juger ce que tu as fait.

Simplement de reconnaître les petits pas que tu as déjà accomplis.

Chaque respiration. Chaque mouvement.

Chaque moment où tu t'es choisie compte.

Jour	✓ Fait
 Jour 1 — Bonjour Soleil	☐
 Jour 2 — Pause Nuage	☐
 Jour 3 — Cœur Vaillant	☐
 Jour 4 — Tempête apaisée	☐
 Jour 5 — Douce Nuit	☐
 Jour 6 — Revenir à soi	☐
 Jour 7 — Mon rituel bien-être	☐

Ce qui m'a fait le plus de bien

.....

.....

.....

.....

Ce que je choisis pour la suite

.....

.....

.....

.....

Mon engagement

À partir d'aujourd'hui, je choisis de continuer à prendre soin de moi, quelques minutes chaque jour.

Je m'autorise à avancer à mon rythme, sans chercher la perfection.

Parce que **je mérite, moi aussi, une vie plus sereine et plus choisie.**

Date :

Signature

Pour aller plus loin

Ces 7 jours t'ont peut-être permis de ralentir, de respirer un peu plus profondément et de retrouver un peu d'espace.

Mais reprendre son souffle n'est souvent que le premier pas.

Lorsque l'on vit depuis longtemps en mode survie, il est normal que certaines difficultés restent présentes.

Les pensées qui tournent en boucle.

La fatigue mentale.

La culpabilité.

La difficulté à penser à soi.

Tout cela demande du temps, de la douceur... et parfois d'être accompagnée.

C'est exactement pour cette raison qu'est née Ma Vie Choisie.

Un espace où tu peux continuer à avancer, à ton rythme, avec des ressources simples, des exercices concrets et une communauté bienveillante.

Parce que personne ne devrait avoir à traverser cette période seule.

Souviens-toi...

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui.

Continue simplement à avancer.

Un souffle.

Un mouvement.

Un pas après l'autre.

Le premier souffle d'une vie plus choisie

Félicitations.

Tu viens de t'offrir un premier temps pour toi.

Ce guide n'a pas été créé pour transformer ta vie en 7 jours.

Il a été imaginé pour t'aider à faire le premier pas.

Et parfois... Le premier pas est celui qui change tout.

Continue l'aventure

Je t'invite à rejoindre gratuitement la communauté La Vie Choisie.

Tu y trouveras notamment :

- ✨ Le module Comprendre le mode survie
- ✨ Le Workbook Mode Survie
- ✨ De nouvelles ressources gratuites
- ✨ Une communauté bienveillante où avancer, un pas après l'autre.

Mon invitation

Si ce guide t'a apporté un peu de calme, j'espère de tout cœur qu'il sera le début d'une belle aventure.

Je serai heureuse de t'accueillir dans Ma Vie Choisie pour continuer ce chemin ensemble.

À très bientôt.

Isabelle Sneck