



3

**rituels anti-stress
pour retrouver
10 minutes de sérénité**



(SANS CULPABILISER DE PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS)

Stéphanie



Bonjour,

Vous courez partout, du matin au soir. Entre le travail, la maison, les enfants, les obligations... il reste peu de place pour **VOUS**.

Moi aussi, je me disais que je n'avais pas une minute à perdre... Jusqu'au jour où **5 minutes avec mes aiguilles ont changé mes soirées**. Je me suis sentie plus calme, plus présente.

C'est ce que je veux vous offrir aujourd'hui : **3 rituels simples, rapides et profondément apaisants**. En moins de 10 minutes, vous pourrez enfin **respirer**, vous reconnecter et vous offrir un vrai moment rien qu'à vous – **sans culpabiliser**.





INTRODUCTION

« 78 % des femmes actives disent manquer de temps pour elles. Et vous, quand avez-vous pris un vrai moment pour respirer la dernière fois ? »



RITUEL 1 :

LE MICRO-MOMENT CRÉATIF DU MATIN

Page 4

RITUEL 2 :

LA PAUSE ANTI-STRESS EXPRESS

Page 5



RITUEL 3 :

LE RETOUR AU CALME DU SOIR

Page 6



RITUEL 1

LE MICRO-MOMENT CRÉATIF DU MATIN

Objectif :

Démarrer la journée dans le calme et la présence.

Étapes simples :

1. Préparez vos aiguilles et votre fil la veille au soir.
2. Asseyez-vous confortablement, respirez profondément 5 fois.
3. Tricotez 3 mailles en conscience, lentement.



Résultat :

"Un apaisement immédiat, comme si votre mental faisait une pause avant l'agitation de la journée."

Astuce express : Placez votre kit tricot à vue dans la cuisine ou près de votre café du matin.



RITUEL 2

LA PAUSE ANTI-STRESS EXPRESS



Objectif : Couper le stress en pleine journée.



Étapes simples :

1. Sortez votre mini-kit tricot de votre sac.
2. Lancez un petit cercle magique (pas besoin de le finir).
3. Concentrez-vous uniquement sur vos mains pendant 5 minutes.

Résultat :

"Un apaisement immédiat, comme si votre mental faisait une pause avant l'agitation de la journée."



Témoignage express :

"Ces 5 minutes de tricot au bureau m'ont sauvée plusieurs fois. Je me sens tellement plus posée après !" – Claire, 42 ans.

Astuce express : Gardez toujours une mini-pelote et une paire d'aiguilles circulaires légères dans votre sac.

RITUEL 3

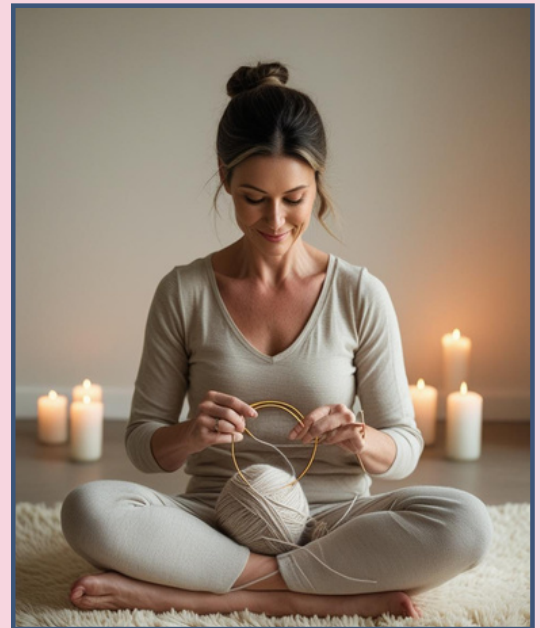
LE RETOUR AU CALME DU SOIR

Objectif :

Libérer les tensions et préparer un sommeil serein.

Étapes simples :

1. Préparez une tisane ou une boisson chaude.
2. Installez-vous confortablement, éteignez les écrans.
3. Tricotez 10 rangs lents, en silence ou avec une musique douce.



Résultat :

"Comme un poids qui se détache. Vous vous offrez une transition douce vers un sommeil réparateur."

Citation inspirante :

"Créer avec ses mains, c'est apaiser son esprit."



CONCLUSION & INVITATION

Félicitations

« Vous venez de poser les premières mailles de votre sérénité. Bravo à vous d'avoir pris ce temps rien que pour vous ! »



Invitation immédiate

« Et si vous alliez encore plus loin dans votre moment de calme ?

Je vous ai préparé **des surprises exclusives** à retrouver très vite dans **votre boîte mail** !



Académie des Fils

bien-être créatif



Suivez moi sur les réseaux sociaux



@academie_des_fils



@academie_des_fils



[@academie_des_fils](#)

