



3 gestes pour libérer ton ventre ce soir

Auto-massage ancestral · Sans prérequis · 5 minutes

« Ton ventre porte ce que tu n'as pas dit.
Ces gestes lui donnent la permission de relâcher. »

1 La chaleur consciente

Allonge-toi sur le dos, genoux légèrement fléchis.

Pose les deux mains l'une sur l'autre, sur ton nombril.

Ferme les yeux. Respire lentement, sens la chaleur de tes mains entrer dans ton ventre.

▣ 1 min · C'est suffisant pour signaler la sécurité

2 Le cercle solaire

Garde les deux mains superposées sur ton ventre.

Trace des cercles larges dans le sens des aiguilles d'une montre.

À chaque inspiration, laisse le ventre se gonfler sous tes mains.

À chaque expiration, les cercles s'élargissent doucement.

Pression légère et constante — aucune douleur ne doit apparaître.

▣ 7 cercles · Si une zone est tendue, ralentis — ne force jamais

3 Le soupir de libération

Garde les deux mains sur le ventre, l'une sur l'autre.

Inspire profondément par le nez — sens ton ventre se soulever.

Expire lentement par la bouche, lèvres légèrement entrouvertes.

Un son peut sortir spontanément — c'est parfait, laisse-le venir.

▣ 3 souffles · Le ventre commence à mémoriser la détente

Quand & combien de fois ?

Soir avant de dormir et/ou matin au réveil, allongée · 5 min suffisent Ne pas pratiquer juste après un repas · Effets ressentis dès 7 à 10 jours



3 gestes pour libérer ton ventre ce soir

Auto-massage ancestral · Sans prérequis · 5 minutes

IMPORTANT — À lire avant de pratiquer

Déconseillé si : • Grossesse •
Menstruations • Post-opératoire récent
• Tumeur abdominale • Fièvre ou
douleur aiguë • Traitement
anticoagulant

Vous seules êtes responsables de votre bien-être.
Ces gestes ne remplacent pas un suivi médical.
Consultez un professionnel de santé si vous
souffrez d'une pathologie abdominale, digestive ou
gynécologique, ou en cas de doute.