



Vous relier à votre corps

Accueillir la vie, porter un enfant au creux de son ventre, c'est un formidable chamboulement pour la femme. D'un point de vue physique, physiologique, hormonal, émotionnel, énergétique. Une vraie révolution sur tous les plans de l'être.

La "magie" naturelle du corps de la femme fait que le développement et la vie du bébé deviennent une priorité pour le du corps : il est offert comme nid pour le bébé pendant toute la gestation, au service de ce petit corps qui se construit.

La grossesse peut être une formidable occasion d'habiter vraiment son corps, de le découvrir autrement, de s'autoriser de nouvelles sensations grâce à la présence du bébé. Mais cela peut aussi être confrontant, amener une perte totale de repères, donner l'impression d'être "dépossédée", déconnectée de son corps de femme au profit de celui de la mère.

Prendre soin de votre corps et de la relation que vous avez avec lui est primordial pendant le temps de la grossesse.

Le massage et le toucher bienveillant sont des outils précieux et puissants pour communiquer avec lui :

- Avant la grossesse, pour préparer votre corps, faire alliance avec lui.
- Pendant la grossesse, pour accompagner les changements, prendre soin de votre énergie vitale, renforcer le lien avec le bébé
- Après la grossesse, pour vous réapproprier votre corps et votre énergie de femme.

Voici 3 exemples de "rituels" quotidiens simples pour nourrir le lien avec votre corps :

- Ralentissez vos gestes lorsque que vous mettez de la crème sur votre peau, fermez les yeux et laissez-vous sentir les contours de votre corps, découvrez votre grain de peau sous vos mains, prenez conscience que vous nourrissez votre peau...
- Prenez le temps de sentir le soleil sur votre peau, l'air sur votre visage, vos vêtements sur votre corps, le mouvement de vos jambes lorsque vous marchez, la différence de sensations sous vos pieds selon le sol sur lequel vous marchez...
- Posez vos mains sur différentes parties de votre corps et remerciez-les pour ce qu'elles vous permettent de vivre : vos pieds, vos jambes qui vous permettent de vous déplacer, de tenir debout ; votre ventre, vos yeux, vos seins, vos bras, votre sexe...



Accueillir l'automne

L'arrivée de l'automne nous invite à ralentir, à se rassembler, à revenir à l'intérieur. C'est une période idéale pour prendre soin de soi, faire le tri, se délester de ce qui ne nous nourrit plus. Comme les arbres laissent tomber leurs feuilles pour rassembler leur énergie dans leurs racines, dans la terre, l'automne nous invite à laisser partir les anciennes peaux pour nous alléger, revenir à l'essentiel, et, de nouveau nous déployer libres et renouvelés au printemps.

Pour vous accompagner dans ce changement de saison et de rythme, je vous propose un rituel automnal.

Un rituel, c'est un acte symbolique, psycho-magique, une façon de matérialiser une intention dans la matière, pour la rendre concrète. C'est un moyen d'orienter avec précision une onde d'amour.

Pour accueillir l'énergie de l'automne dans votre quotidien et dans votre maison, je vous invite à faire un autel automnal.

- Choisissez un endroit, qui vous plaît : dessus de meuble, étagère, table basse... peu importe sa taille. C'est là que vous installerez votre autel.
- Prenez un temps dans la nature et ramassez ce qui vous appelle et symbolise l'automne pour vous. Si vous ne pouvez pas aller dans la nature, cherchez des images en lien avec l'automne et imprimez-les.
- Allumez une bougie sur votre autel et déposez-y ce que vous avez récolté pendant votre balade, ce que vous avez imprimé.

Sur une feuille blanche, notez :

- Tout ce dont vous n'avez plus envie dans votre vie,
- Ce qui ne fait plus sens, qui vous encombre, les croyances et habitudes obsolètes que vous souhaitez laisser partir.

Sur une deuxième feuille blanche, inscrivez tout ce que vous avez réalisé cette dernière année :

- Les défis, les joies, les avancées, grandes, immenses, petites, minuscules, quotidiennes...

Dans un récipient métallique, brûlez les deux feuilles puis répandez les cendres dans votre jardin, une forêt ou un petit bout de terre.

Voici vos anciennes peaux et votre récolte de l'année confiées à la terre. Telles les feuilles mortes aux pieds des arbres, elles vont pouvoir se transformer en humus fertile pour vos projets du printemps prochain.



La méditation quantique, un temps pour prendre soin de vous

En physique quantique, tout est vibration.
Chaque chose, chaque être vivant, vibre à une certaine fréquence.

Plus votre taux vibratoire est élevé, plus vos capacités naturelles d'autorégulation et d'auto guérison sont actives et efficaces.

Et il en est de même pour votre système immunitaire, votre énergie de vie et votre joie de vivre.

La méditation est un moyen puissant pour vous recharger et faire monter votre taux vibratoire. Un temps pour prendre soin de vos pensées, de votre énergie de vie, de votre joie de vivre et de votre vibration personnelle.

La méditation quantique est un mélange entre méditation guidée et voyage au tambour : le son de la voix et la vibration du tambour vous accompagnent au cœur de vous-même.

Pour vous accompagner dans cette période parfois chaotique, je vous offre une méditation enregistrée pendant le premier confinement.

Il s'agit d'une méditation d'activation de votre fréquence originelle, de connexion à la toute première cellule qui fut vous, à votre vibration principielle, pour vous relier à votre plein potentiel.

Belle méditation !

<https://soundcloud.com/user-342313940-150537824/meditation-dactivation-de-votre-frequence-originelle>



La grossesse pour allumer votre GPS intérieur

L'utérus accueille l'origine de la Vie humaine.

Nous sommes tous et toutes passé-e-s par cette première maison dans laquelle notre corps a pris forme et vie.

Depuis ce cocon matriciel, beaucoup de choses se jouent, se vivent, se posent en empreintes émotionnelles et énergétiques, chez la maman comme chez le bébé.

Pour la future maman, c'est aussi un moment de perte de repères, de découvertes, de nouveautés, de changements corporels, psychologiques, énergétiques, hormonaux... Ces bouleversements divers créent souvent une sensibilité différente, accrue, et une modification du rapport au corps, à la vie.

A la suite du Festival Naître PERLE, j'ai été invitée par Magalie Serret, maman, doula et réalisatrice de podcasts sur la naissance naturelle et consciente (Naissance Authentic), à partager autour de ma pratique et de son apport pendant la grossesse.

Dans ce podcast, je vous donne mon éclairage sur ce qui peut se jouer ou se rejouer, ce qui peut se réveiller, se révéler avant et pendant et même après la grossesse.

Je vous invite également à faire de ce passage de vie si précieux, l'opportunité de créer un lien encore plus profond avec vous-même, avec votre énergie vitale et avec votre corps.

Belle écoute à vous !

<https://open.spotify.com/episode/6xQkYu2GDtMOsZG8PwzI3S?si=eTNlyvCGSMKS F3AcTGaxtw>