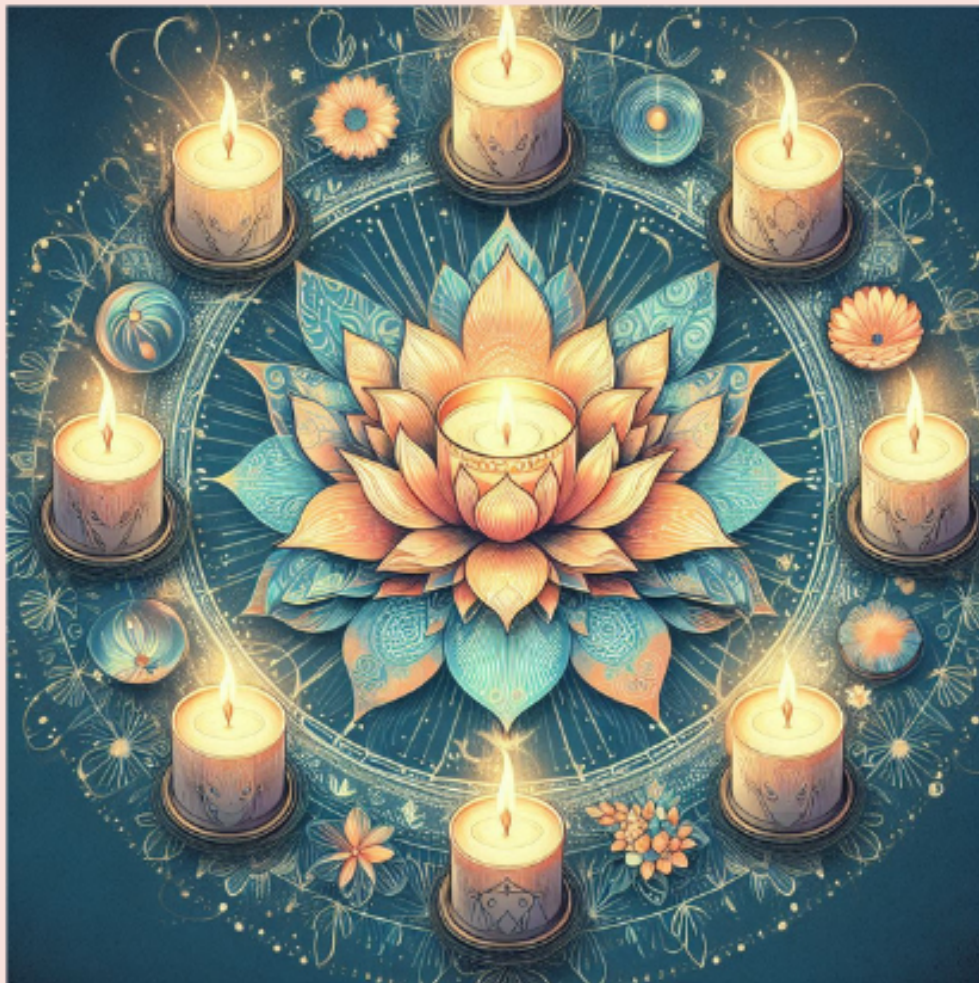




Rituel éclat et sérénité



7 jours pour se reconnecter
à soi-même



🌸 Bienvenue dans une parenthèse dédiée à votre bien-être !

Si vous êtes ici, c'est que vous avez décidé de prendre un moment pour vous, de ralentir et de vous reconnecter à ce qui compte vraiment : *vous-même*. Ce guide, "*Rituel éclat et sérénité : 7 jours pour se reconnecter à soi-même*", est bien plus qu'un ebook. C'est une invitation à découvrir des rituels simples, et puissants, pour illuminer votre peau, apaiser votre esprit et retrouver votre harmonie intérieure.

💖 Chaque étape a été pensée avec soin pour vous offrir des outils accessibles, inspirants, et profondément transformateurs. Ce rituel est né de ma propre expérience et de mon envie de partager des pratiques qui font du bien, à tout âge.

Je suis honorée de vous accompagner dans cette démarche et j'espère que ce voyage de 7 jours sera pour vous une véritable source de sérénité et d'éclat. Prenez le temps. Respirez. Ressentez. 🌟

Avec toute ma bienveillance

Sybille 



Éclat naturel : Votre peau, miroir de votre bien-être

1. Routine de peau pour un éclat naturel :

- 🌿 Nettoyage doux : Utiliser un nettoyant adapté à votre type de peau, matin et soir, pour éliminer les impuretés.
- ✨ Exfoliation régulière : Une à deux fois par semaine, privilégiez des exfoliants naturels pour un renouvellement cellulaire optimal.

Ma recette naturelle : 1cs de marc de café mélangée à 1cs de miel

- 🌸 Hydratation ciblée : Appliquer une crème riche en antioxydants ou une huile végétale (argan, rose musquée) pour nourrir et protéger.
- ☀️ Protection solaire : Toujours utiliser une protection SPF, même en hiver, pour prévenir le vieillissement prématuré.

2. Alimentation ciblée pour une peau radieuse :

- 🥑 **Les bonnes graisses** : Intégrez des avocats, noix, graines de chia, de lin pour maintenir l'élasticité de la peau.

Le miam Ô fruits est une recette à adopter soit pour votre petit-déjeuner, soit pour remplacer un repas



- 1/2 banane écrasée à la fourchette
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (colza ou lin + sésame)
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'un mélange de graines ou noix (noix de cajou, amandes, graines de courge, noisettes...) concassées
- Plusieurs fruits ou morceaux de fruits (au moins 3 différents), bio si possible et de saison

Écrasez la ½ banane jusqu'à ce qu'elle devienne presque liquide, mélangez-y l'huile de votre choix (ou 1CS de 2 huiles) jusqu'à les amalgamer complètement. Ajoutez le jus de citron. Broyez les graines de lin et sésame et incorporez à la préparation précédente. Concassez 3 types de graines au choix et décorez le tout avec les fruits. Dégustez lentement en savourant chaque bouchée. 😊

- 🍇 **Antioxydants puissants** : Baies, Maté et légumes colorés pour protéger contre les radicaux libres.
- 🥒 **Hydratation interne** : Consommez des légumes riches en eau comme le concombre et la courgette
- 🌾 **Équilibre du microbiote** : Favorisez les probiotiques naturels (yaourt, kéfir) pour une digestion saine et un teint éclatant.

3. Conseils pratiques pour un éclat naturel :

- 💧 **Respirer pour la peau** : Pratiquez des exercices de respiration consciente pour mieux oxygéner votre corps et votre peau.
- 🧖 **Massage facial quotidien** : Utilisez vos mains pour stimuler la circulation et détendre les traits.
- ☀️ **Hydratation essentielle** : Buvez 1/2l d'eau (température ambiante) le matin et ensuite buvez selon votre soif et intégrez des infusions détoxifiantes.
- 😌 **Gestion du stress** : **Méditez** ou **pratiquez le yoga** pour apaiser votre esprit et refléter cette sérénité sur votre peau.



Bien-être émotionnel

Se recentrer pour apaiser l'esprit et le corps

Parfois, nos émotions s'emballent et notre esprit s'agite. Ces rituels sont une invitation à ralentir, à vous recentrer et à cultiver un état d'apaisement intérieur. À travers des exercices de relaxation et de respiration guidée, vous apprendrez à relâcher les tensions accumulées et à laisser place à un état de sérénité.

"Cultivez la sérénité intérieure"

Prendre soin de son bien-être émotionnel est essentiel pour vivre pleinement et rayonner. Voici quelques pratiques simples et holistiques pour *apaiser l'esprit et nourrir l'âme* :

1. **Exercices de respiration profonde** : La respiration consciente permet de se recentrer en quelques minutes.
 - *Exemple* : Inspirez profondément pendant 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, expirez en 6 secondes. Répétez 5 fois pour un effet apaisant.

2. **Journal de gratitude** : Chaque soir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Cela aide à cultiver une perspective positive et à renforcer votre sentiment de bien-être.
3. **Moment de détente quotidien** : Accordez-vous 15 minutes chaque jour pour une activité relaxante comme lire un livre, écouter de la musique douce, ou méditer.
4. **Rituel d'auto-compassion** : Placez une main sur votre cœur, fermez les yeux, et répétez l'affirmation suivante : *"Je prends soin de moi avec amour et bienveillance."*



"Redynamisez votre corps avec des mouvements adaptés" L'activité physique est source d'énergie et d'équilibre général, surtout après 50 ans. Voici des approches douces et accessibles que j'affectionne particulièrement et que je pratique:

1. **Yoga** : Commencez la journée avec **des étirements simples** pour réveiller le corps. Exemple : la posture du chat et de la vache pour assouplir la colonne vertébrale. Si tu le sens tu peux intégrer la *salutation au soleil*

2. **Marche quotidienne** : Une promenade de 20 à 30 minutes par jour est idéale pour tonifier le corps et apaiser l'esprit. Profitez-en pour vous reconnecter à la nature si possible.
3. **Danse intuitive** : Mettez votre musique préférée et dansez librement chez vous. C'est à la fois amusant et stimulant pour le corps.
4. **Micro-mouvements au quotidien** : Intégrez des gestes simples comme monter les escaliers ou se garer un peu plus loin pour marcher 2 minutes de plus

JOURS
Suivants



Choisir, c'est créer sa propre liberté

Maintenant que vous êtes familiarisée avec les rituels, je vous invite à **choisir** dans chaque catégorie proposée, **les rituels** que vous allez poursuivre pour les 4 prochains jours et au-delà.

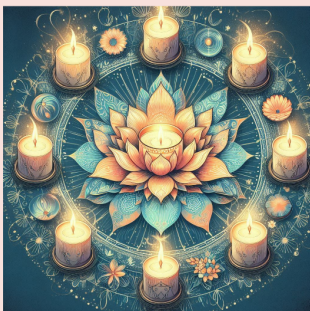
Créez votre propre routine, celle dans laquelle vous ressentez l'énergie se déployer à l'intérieur de vous.

Maintenez-là pour vous permettre d'en ressentir les bienfaits.

Souvenez-vous, la Beauté ne s'estompe pas avec l'âge, elle évolue. Après 50 ans, c'est le moment de s'offrir le temps et l'attention que l'on mérite pour rayonner et vivre en toute liberté.

Pour terminer cet ebook qui je l'espère vous aura donné envie de prendre soin de vous, je vous offre mon propre rituel.

Prendre soin de soi, c'est honorer la personne que vous êtes aujourd'hui et celle que vous devenez demain



Mon rituel

Chaque matin, je me réveille à 6h15 pour mon rituel yogique où je mélange 3 pratiques d'assouplissements du corps, avec des respirations, le chant du mantra Aum et des bandhas et une méditation dans le silence de mon être. Cela me prend 40 minutes.

Après le petit-déjeuner où je prends du miam Ô fruits ou autres choses selon mon envie, le contexte et mes besoins, je vais me doucher. Ici je vais prendre le temps de faire quelques auto-massages. Mais avant j'aurais pris 5 minutes pour écrire dans mon journal.

Dans la matinée, je vais faire une marche avec Maya.

Quand je donne mes cours de yoga, je n'en fais pas chez moi. mais autrement, je vais au moins faire la salutation au soleil ou quand je n'en ai pas l'élan, je mets cette musique et je danse, ça me rebooste aussitôt. Le soir, je prends le temps d'un bon auto-massage parfois devant la télé avec mon guasha.

Et puis c'est l'heure du dodo, avec avant quelques pages d'un bon livre. *namaste*

[Musique pour danser](#)

Avec Douceur & Amour

Prête à rayonner ? Découvrez mes accompagnements et soins dédiés à votre bien-être holistique ! <https://souffleetyoga.com>