

PRÉPARATION

- Choisis un espace **calme**.
- Trouve un **lieu paisible** où tu ne seras pas dérangée. Cela peut être une pièce tranquille chez toi, un coin de ton jardin, ou tout endroit où tu te sens à l'aise et en sécurité. L'important est de choisir un espace qui favorise la **paix intérieure** et la **concentration**.
- Crée une atmosphère apaisante.
- Tu peux agrémenter ton espace avec des éléments qui stimulent la **relaxation** et l'**harmonie**. Pense à utiliser des bougies, de l'encens, ou des diffuseurs d'huiles essentielles avec des senteurs comme la lavande, le jasmin, ou la rose. Une musique douce ou des sons de la nature peuvent également t'aider à te détendre et à te centrer.
- Prépare-toi **physiquement** et **mentalement**.
- Porte des vêtements confortables qui ne restreignent pas ta **respiration** ou tes **mouvements**. Prends quelques minutes pour te **déconnecter** des distractions externes : éteins ton téléphone ou mets-le en mode silencieux, informe ton entourage que tu ne souhaites pas être dérangée.

Ce module est sous format audio. Concentre-toi sur ma voix afin que le message s'imprègne bien dans ta conscience. Je t'invite à mettre la musique de ton choix pour t'accompagner dans cette pratique que je te propose. Belle écoute !



Outil :

Munis-toi de ton 'journal des sensations' pour prendre des notes sur ce que tu expérimentes, ressens, etc. Si tu peux choisir un carnet que tu trouves beau et que tu aimes au toucher, c'est encore mieux !

À placer à chaque fin d'exercice dans les consignes :

Journal de Sensations :

Consigne tes sensations et réflexions pour approfondir ta connexion avec l'œuf.

Journal Intime Post-Méditation :

Après ta méditation, prends quelques instants pour revenir doucement à ton environnement. Ouvre ton journal et commence à consigner tes expériences. Note les sensations ressenties, les pensées qui ont traversé ton esprit, les réponses à tes questions intérieures, et tout changement dans ton énergie ou ton humeur après la pratique.

Documente comment tu te sens vis-à-vis de l'œuf de Yoni et les intuitions ou les prises de conscience qui ont émergé pendant la méditation. Note aussi les défis rencontrés et les découvertes faites concernant ton corps et l'œuf de Yoni.

Journalisation :

Immortalise l'essence de chaque session dans ton journal. Après chaque pratique, prends le temps d'écrire tes sentiments, les découvertes faites et les messages que ton corps et ton œuf de Yoni t'ont transmis. Ce processus de journalisation n'est pas seulement un moyen de documenter ton parcours, mais aussi une pratique de réflexion qui peut révéler des modèles et des compréhensions profondes sur ton chemin de bien-être et d'éveil féminin.

Exemple pour la Journalisation :

Après la pratique, note tout changement d'émotion ou de sensation physique. Décris comment tu t'es sentie pendant et après les exercices, et si des idées ou des pensées particulières ont émergé pendant que tu étais en connexion avec l'œuf.

Je t'invite à utiliser ce moment pour t'ancrer et te reconnecter avec toi-même. Belle exploration !