

MONIQUE GRANDE



J'ose être la femme que je suis !

90 pratiques pour déployer
mon féminin



CAHIER D'ACTIVITÉS

Par la créatrice du best-seller *Féminitude*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Monique Grande vous propose de révéler votre vraie nature et de retrouver le plaisir d'être femme, tout simplement ! Riche de son expérience personnelle et de son accompagnement bienveillant des femmes dans leur plein accomplissement, elle propose plus de 90 pratiques pour :

- ♥ **Célébrer votre corps**, vous ancrer, libérer votre féminité.
- ♥ **Ouvrir votre cœur**, guérir les blessures du passé, retrouver la joie du moment présent.
- ♥ **Sortir des conditionnements**, renouer avec votre instinct et votre force profonde.

Grâce à cet ouvrage, apprenez à conjuguer les mots **femme** et **oser** pour en saisir une force vivifiante. **Tests, jeux, méditations, pratiques corporelles...** en réalisant pas à pas ces exercices puissants, reconnectez-vous en douceur à votre lumière intérieure, source de joie et de créativité.

Osez vous découvrir,
vous aimer et vous réaliser
telle que vous êtes !



Monique Grande est musicothérapeute, praticienne de l'Approche Neurocognitive et Comportementale et auteure de nombreux jeux de développement personnel. Sa première création, *Féminitude*, a contribué à l'émergence des Cercles de Femmes en France et à l'étranger. Sa manière d'accompagner les femmes est un enseignement en soi, ancré dans l'héritage collectif comme dans les réalités d'aujourd'hui.

ISBN : 979-10-285-1329-0



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Illustration de couverture : © Roxy Lapassade
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**J'ose
être la femme
que je suis !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition : Isabelle Chave
Correction : Marie-Laure Deveau
Maquette et illustrations : Anne Krawczyk
Autres illustrations : Shutterstock (p. 25, 32 et 155) et Fotolia (p. 129)

© 2019, Leduc.s
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1329-0

MONIQUE GRANDE

J'ose être la femme que je suis !

*90 pratiques pour déployer
mon féminin*

Sommaire

Introduction	8	8 Je me connecte à ma féminité.	43
		4 points-sensations	43
		Jeu lunaire	45
		Mon image et moi	48
		9 Je prends soin de moi.	50
		Automassages	50
		Cocktail bonne humeur	52
		Le quatuor de mes besoins ...	53
		10 Je choisis de me faire plaisir	55
		La liste de mes envies	55
		Du rêve au plaisir	58
		Célébration joyeuse	60
Partie 1			
Bien dans mon corps 13			
1 J'habite mon corps	14		
Posture de yoga	14		
Pause-détente	15		
Relaxation corporelle	16		
2 Je m'ancre	18		
Comme un arbre	18		
Dialogue avec soi	19		
Promenade sensorielle	20		
3 Je suis pleine d'énergie	21		
Cross crawl	21		
Mouvement dansé	22		
Marche connectée	23		
4 Je pose mes sécurités	24		
Mandala protecteur	24		
Jeu de traces	26		
Mes zones de confiance	28		
5 Je fortifie mon sentiment d'appartenance	30		
Photolangage	30		
Tissage soyeux	31		
Au fil de l'eau	33		
6 Je me mets en action avec confiance	34		
Mon animal totem	34		
Mes niveaux de confiance	35		
Mes verbes d'action	36		
7 J'ouvre mes sens	38		
Instant présent	38		
Relaxation sensorielle	39		
Rituel féminin	41		
Partie 2			
Bien dans mon cœur 65			
1 J'utilise ma sensibilité comme un atout.	66		
Promenade sensorielle	66		
Savoureuse occasion	68		
Mes dix essentiels	69		
2 J'écoute mes émotions	70		
Dialogue intérieur	70		
Le parfum des sentiments	72		
J'ouvre mon cœur	73		
3 J'élève mon histoire	74		
Ma vie en images	74		
Ma mère intérieure	77		
Métamorphoses	80		
4 Je m'estime	82		
Le billet doux	82		
Ma boîte à bonheur	83		
Cinq pétales de talent	84		
5 J'exprime ma gratitude	86		
Dix choses précieuses de ma vie..	86		
Lettre de gratitude	87		
Mon acte de reconnaissance	88		



6 Je conjugue le verbe « aimer »... 89
Parlons d'amour 89
Pratique d'observation..... 90
Mon geste tendre91

7 Je m'épanouis dans mes relations 92
Mes trois sœurs ennemies 92
Cinq clés d'épanouissement
à deux..... 94
Feu, flamme et foudre..... 96

8 J'amplifie mon rayonnement..... 97
La fontaine de vie..... 97
V comme vibration 98
Mon pouvoir d'attraction 99

9 Je m'affirme 100
Le conte magique..... 100
Rebelle, soumise ou libre ?...101
Autodédicace 102

10 Je lâche en douceur 103
Méditation du cœur 103
Mon journal de satisfaction.. 104
Ma danse sacrée..... 105

3 J'utilise le pouvoir de l'intention . .117
Le ruban tibétain117
Diamants et bijoux118
Ma promesse 120

4 Je ressens, je pense, j'agis 122
Pensées limpides 122
Mon feu créateur 124
Fragments de soi 126

5 J'incarne mes projets 128
Mon projet de vie 128
Le petit cinéma 129
Mon Prochain Petit Pas
Possible 130

6 Je « swingue » ma vie de manière
singulière.....131
Mon beau paysage.....131
Bienheureuse connexion 132
La danse de l'héroïne 133

7 Je saisis ma chance 134
Le sourire de la chance..... 134
Formidables imprévus 136
Les cinq charmes du pouvoir
personnel..... 137

8 J'identifie les pièges 138
Ombres et antipoisons 138
La machine à transformer...141
Non, non et non 143

9 Je me connecte à ma part
sacrée 145
Celle qui sait..... 145
Le conte du cadeau 149
Présence et sérénité 150

10 Je joue pleinement mon rôle ... 151
Égérie de ma vie ! 151
Équilibre subtil..... 152
Petites questions
métaphysiques 154

Partie 3
Bien dans ma tête 109

1 Je me libère des peurs
et des conditionnements 110
La cage aux préjugés110
Le papier froissé 111
Petit mot en trois lettres112

2 Je crois en mes talents.....113
Ma plus belle histoire
d'amour113
J'exprime qui je suis avec
aisance.....114
Mon génie singulier116



Introduction

Faites-vous partie des femmes qui éprouvent des difficultés à vivre une vie épanouissante, qui demeurent angoissées à l'idée de réaliser leurs rêves, ou bien encore qui ne parviennent pas à trouver leur place ? Êtes-vous de celles qui pensent qu'oser plus pourrait leur permettre de s'aimer davantage, d'attirer plus d'abondance et d'amour, de mener une vie plus libre ? *J'ose être la femme que je suis* ne revêt pas la même couleur pour chaque femme. Pour certaines, cela revient à ne plus trahir leur féminité. Pour d'autres, c'est apprendre à décider par soi-même, à sortir des dépendances, à entreprendre...

Même les plus petites expérimentations peuvent amener dans notre vie de grandes joies. Pour ma part, j'ai longtemps eu cette étrange sensation d'être une femme endormie. Je passais beaucoup de temps à espérer des choses : plus d'amour, plus de temps, plus d'argent. Mais cela ne dépassait pas le stade de l'imagination tant je demeurais passive. Quelque chose en moi semblait bâillonner mes élans. Je me retrouvais comme encombrée mentalement, pieds et poings liés pour agir, éprise d'un romantisme exacerbé et d'une récurrente timidité. Quelques événements m'ont un jour confrontée à la réalité de l'existence. Divorce, changement professionnel, déménagement... Un vent violent semblait souffler sur mes espérances et mes sécurités. Je n'eus alors d'autres choix que de secouer mes os et de plonger dans mes ressources, réveillant ainsi une sorte de conscience accrue de mes défauts et de mes qualités. Ces moments se sont révélés déterminants et salvateurs pour que j'ose enfin vivre ma vie de femme.

En France, si nous comparons notre vie contemporaine à celle de nos grands-mères, nous pouvons voir combien l'archétype de la femme nourricière a été supplanté par celui de la femme active. Une femme active aujourd'hui confrontée à gagner sa vie, à élever ses enfants, à faire carrière... une femme au top, toujours plus performante et plus sexy. Dans cette course à la recherche de la femme parfaite, notre corps féminin semble trop souvent oublié et notre cœur carrément malmené.



Quant au mental habituellement source d'énergie positive et de libre arbitre, il se retrouve constamment préoccupé, angoissé et sous le joug de multiples clichés socioculturels.

Se laisser conditionner est certainement le plus grand drame des femmes contemporaines, tant elles sont habituées à se conformer et à mettre de côté leurs propres aspirations. Le manque de confiance et d'estime, la mauvaise image de soi, les confusions, la perte de connexion avec sa vie intérieure, les doutes et les complaisances sonnent comme de malheureuses dissonances, alors même que la société arbore des stéréotypes féminins écrasants comme la superwoman ou la délicieuse bimbo. Cette énergie battante ou séductrice connue de toutes les femmes n'a-t-elle pas aujourd'hui tendance à nous épuiser. Trop actives, trop victimes, trop conditionnées... mais que peuvent oser les femmes pour se sentir réellement elles-mêmes ?

Après les heures féministes, l'implication décisive des femmes semble les inviter à opérer un geste d'amour envers leur propre corps, leur propre psyché et leur âme singulière. Il est possible d'oser être la femme que nous sommes et de vivre comme bon nous semble. Néanmoins, cela n'est possible qu'en aimant toutes les parts de notre être. Être bien dans son corps, bien dans son cœur et bien dans sa tête sonne alors comme une bienheureuse réconciliation. Cette capacité à oser la femme que je suis en toute liberté ne représente pas réellement un défi. Elle est plutôt une attitude de vie, un comportement adéquat pour donner et attirer le meilleur, une sorte de merveilleuse posture pour vivre en amour avec soi-même et les autres.

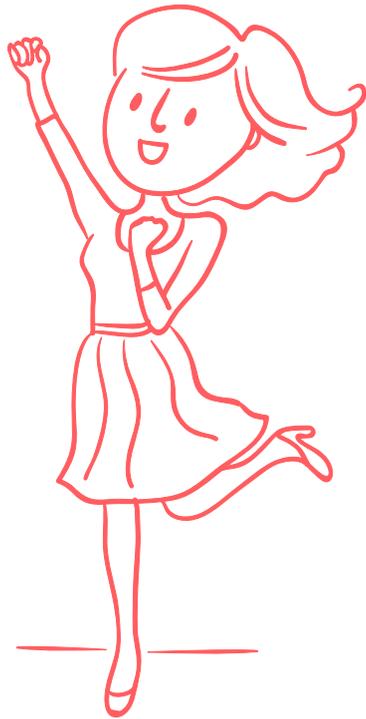
Riche de mes expériences personnelles et de celles de toutes les femmes que j'ai accompagnées, j'ai voulu transmettre un chemin lumineux autour du verbe « OSER » : oser revisiter sa propre histoire, oser naître à soi-même, oser se transformer, oser lever ses peurs et ses conditionnements, oser trahir les vieux schémas, oser sa pleine liberté, oser tout simplement la femme que je suis, avec ses failles et ses forces.



Avez-vous remarqué combien la simple idée d'oser semble dessiner d'emblée un chemin difficile et compliqué ? Allez-y, esquissez une idée, exprimez une envie, tranquille ou impétueuse, timide ou affirmée, parlez-en à votre entourage et voyez comment il réagit. Votre propre peur peut animer des sursauts, n'est-ce pas ? Mais, en réalité, c'est votre inquiétude vis-à-vis de vous-même qui verrouille vos élans. Quelque chose tremble dans vos tréfonds. Un intime parfois difficile à exprimer. Votre créativité de femme ressemble si souvent à un geste arrêté ou à un souffle coupé. C'est pourquoi vouloir des choses pour votre propre vie commence par consentir en dedans de vous. Votre adhésion à vous-même exige votre plein consentement, elle nécessite de vous dire oui.

Ce livre aborde les différents accouchements féminins : physique, énergétique, psychique, émotionnel et spirituel. Il s'inspire des diverses étapes fondatrices de la vie féminine et éclaire le parcours parfois sinueux de toutes les femmes en quête d'accomplissement. Sans doute répondra-t-il à votre soif d'expérimenter, de commencer, de permettre, de poursuivre, d'aboutir. Sans doute vous invitera-t-il à prendre le risque de vous confronter au hasard, à la chance et surtout à l'expression de vos talents singuliers. Vous disposez désormais d'un manuel puissant, révélateur de vos abîmes les plus profonds et de vos ardeurs les plus nobles. Des pratiques corporelles, des tests, des jeux, des méditations... vous guideront vers un travail intérieur tout en profondeur et en légèreté. Ce travail de vérité sera porteur d'une lumière aussi intense que celle d'un diamant.

Asseyez-vous au cœur même de votre existence et entrez dans le mot FEMME comme vous glissez dans l'eau d'une rivière, puis dans le mot OSER pour en saisir une force vivifiante. Sentez ces deux énergies danser ensemble, s'enlacer, s'aimer, et colorer votre féminité de sagesse et d'aventure.



*“ Je me trouve
belle. „*

*“ Je suis motivée
pour faire
du sport ! „*

*“ J'aime mon
corps. „*

*“ Mon
corps me
ressemble. „*



Partie I

Bien dans mon corps

Pour oser pleinement qui nous sommes, nous sommes invitée à découvrir notre corps féminin et à le chérir avec bienveillance et amour. Car moins nous sommes en contact avec notre corps, plus nous avons tendance à poser sur lui un regard critique. Progressivement, nous prenons le risque de nous éloigner de notre ressenti, de mettre notre corps entre parenthèses. Insidieusement, l'image que nous avons de nous-mêmes a tendance à se déformer. Au contraire, quand nous nous tenons en intimité avec notre corps, notre perception se modifie. Nous pouvons écouter ses messages et lui apporter tous les soins qu'il réclame : repos, mouvement, nourriture saine, tendresse, amour...

Chaque mois, les femmes ont l'occasion de revenir à leurs sensations physiques grâce aux menstruations. Mais la société tend à gommer ce retour périodique au corps en stigmatisant les règles et en les médicalisant à outrance. De nombreuses femmes les perçoivent encore aujourd'hui comme quelque chose de sale, comme une vraie calamité !

Cette partie propose de partir à la rencontre de votre corps grâce à des pratiques simples et ciblées.

- | | |
|--|--|
| 1 J'habite mon corps14 | 6 Je me mets en action avec confiance..... 34 |
| 2 Je m'ancre18 | 7 J'ouvre mes sens..... 38 |
| 3 Je suis pleine d'énergie21 | 8 Je me connecte à ma féminité . 43 |
| 4 Je pose mes sécurités..... 24 | 9 Je prends soin de moi..... 50 |
| 5 Je fortifie mon sentiment d'appartenance 30 | 10 Je choisis de me faire plaisir .. 55 |

Posture de yoga

Objectif

Consolider votre force intérieure en renforçant vos cuisses et vos muscles abdominaux, et en raffermissant votre ventre.

À savoir !

- Malasana est aussi appelée « posture de la guirlande ».

Pratique

Mettez-vous en position accroupie, les pieds bien à plat. Collez vos talons au sol en les pointant vers l'avant. Progressivement, écartez les cuisses en les séparant suffisamment pour pencher votre torse. Placez vos coudes contre l'intérieur de vos genoux et vos mains en position de salutation afin d'étirer votre torse. Opérez cet étirement 10 fois. Inspirez doucement en vous relevant.

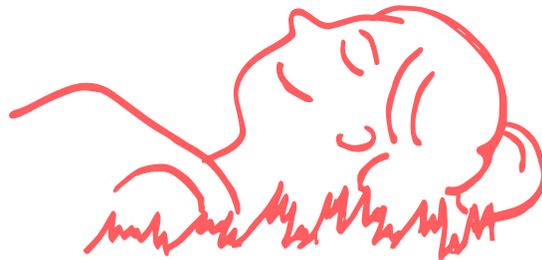


Pause-détente

Objectif Détendre votre corps et relaxer votre esprit.

- À savoir!*
- Cette relaxation élémentaire s'inspire de la posture de yoga Savasana.

Pratique Allongez-vous au sol, sur un tapis ou carrément dans l'herbe. Placez vos mains paumes vers le ciel. Fermez vos yeux. Faites le vide mentalement en prenant trois respirations profondes. Revenez dans l'ici et maintenant en ramenant votre conscience de l'extérieur vers l'intérieur. Pour ce faire, écoutez les bruits environnants puis, progressivement, relâchez votre écoute. Les bruits extérieurs deviennent de plus en plus lointains. Votre conscience revient en vous-même, dans votre silence intérieur et dans votre corps. Goûtez ce relâchement avec simplicité et bonheur.



Relaxation corporelle

Objectif Découvrir le pouvoir relaxant de sa voix.

Le petit +

- Pour profiter pleinement de cette relaxation, choisissez de préférence une musique calme (musique de film, musique classique, musique de relaxation ou mantra).

Pratique Lisez le texte ci-dessous avec une voix douce et apaisée. Puis relisez une 2^e fois ce texte en l'enregistrant sur votre téléphone portable ou faites-le lire par une amie dont vous aimez bien la voix. Si vous n'aimez pas votre voix, faites enregistrer le texte par quelqu'un dont vous appréciez la voix. Mettez en route musique et enregistrement. Le fait d'entendre votre voix amplifiera votre autosuggestion et agira comme un facilitateur de détente.

“

Allonge-toi au sol ou sur ton canapé. Place tes bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel et pieds légèrement écartés. Ferme tes yeux et ressens toute la délicatesse de ton souffle au bord de tes narines. Laisse-toi aller au bien-être de ta respiration.

Amène ta conscience dans ta jambe gauche, ton pied, ta cheville, ton mollet, ton genou, ta cuisse. Desserre tes muscles et tes articulations. Laisse ta jambe se détendre totalement, ton pied tombant légèrement sur le côté. Ressens maintenant ta jambe droite, ton pied, ta cheville, ton mollet, ton genou et ta cuisse. Desserre tes muscles et tes articulations. Laisse ta jambe se détendre totalement, ton pied tombant légèrement sur le côté. Prends conscience de tes deux jambes et sens-les reposer lourdement sur le sol.

Déplace ta conscience dans ton bassin. Relâche ton bas-ventre, desserre tes sphincters et tes fessiers. Ressens ton ventre et le bas de ton dos. Relâche les abdominaux et la région lombaire. Laisse ton ventre se gonfler sur l'inspire et se relâcher sur l'expire. Descends plus profondément dans la détente.

Prends maintenant conscience de la partie supérieure de ton corps. Ressens ton buste, ta tête, tes bras et tes mains jusqu'au bout des doigts. Ressens ton bras gauche, ta main, ton avant-bras, ton bras jusqu'à l'épaule. Desserre tes muscles et tes articulations, et laisse ton bras se relaxer totalement. Ressens ton bras droit, ta main, ton avant-bras, ton bras jusqu'à l'épaule. Desserre tes muscles et tes articulations, et laisse ton bras se relaxer totalement. Prends conscience de tes deux bras. Sens-les peser lourdement sur le sol.

Ressens tes poumons, ta cage thoracique et ta poitrine. Ta cage thoracique se gonfle sur l'inspiration et se relâche sur l'expiration.

Prends conscience de ton dos et de l'arrière de ton crâne. Sens-les peser lourdement sur le sol. Relâche ta nuque et desserre tes mâchoires, bouche légèrement entrouverte. Relaxe tes yeux et tes sourcils. Desserre ton front et ton cuir chevelu.

Tu es complètement relaxée, du sommet de ta tête jusqu'au bout de tes doigts et de tes pieds. Sens ton énergie circuler librement dans toutes les cellules de ton corps. Savoure ce moment bénéfique pour toi-même.

Prends une profonde inspiration, respire à fond, et reviens dans tes doigts et dans tes orteils en les bougeant légèrement. Bâille, étire-toi comme un félin et reprends progressivement conscience de ce qui t'entoure.

”



Comme un arbre

Objectif Sentir votre corps dans un alignement bienfaisant.

Attention !

- Dans la vie quotidienne, maintenir le dos rond, croiser les bras et les jambes donne parfois
- une impression de repli sur soi. La posture de l'arbre vous aidera à inverser cette tendance.

Pratique Posez un pied au sol et l'autre à l'intérieur de votre cuisse au-dessus ou sur votre genou. Placez vos mains l'une contre l'autre, doigts dirigés vers le haut, à hauteur du cœur. Ancrez-vous solidement dans cette position et prenez conscience de vos points d'appui. Maintenez un regard ample en fixant un point au loin vers l'horizon.



- Inspirez tranquillement tout en ressentant la force et la stabilité de votre posture. Si vous vous sentez trembler ou vaciller légèrement, ramenez votre conscience dans vos pieds afin de fortifier votre ancrage.
- Maintenez votre posture debout en prenant soin de relâcher vos épaules et votre dos. Rentez votre menton et grandissez-vous sans forcer. Votre dos, votre plexus et votre bas-ventre sont alignés. À chaque inspiration, sentez l'énergie bienfaisante remonter dans votre corps et revenir dans vos pieds. À chaque expiration, ancrez les sensations agréables.
- Pratiquez cette posture de l'arbre pendant 5 minutes sur chaque jambe. Pour terminer, replacez vos deux pieds au sol, fermez vos yeux et ressentez une nouvelle force en vous.

Dialogue avec soi

Objectif

Renforcer le lien avec votre corps physique et vos corps subtils.

Résilience

- Le véritable retour à soi passe d'abord par
- l'acceptation de notre corps tel qu'il est et des
- champs d'énergie qui le composent.

Pratique

Allongez-vous au sol, ou sur votre lit ou votre canapé, et détendez-vous. Fermez vos yeux. Gonflez votre ventre sur l'inspire et soufflez l'air tranquillement sur l'expire, bouche légèrement entrouverte. À chaque inspiration et expiration, rentrez à l'intérieur de vous-même, prenez conscience de votre corps et faites une lecture de vos ressentis :

- ✓ « **Comment est-ce que je me sens ici et maintenant ?** »
- ✓ « **Que me dit mon corps ?** »
- ✓ « **Que me disent plus particulièrement certaines parties de mon corps ?** »

- Respirez de plus en plus profondément. À chaque nouvelle respiration, mesurez les effets positifs de votre détente : confort corporel, calme émotionnel, apaisement mental.
- Terminez ce dialogue avec vous-même en envoyant de l'amour à votre corps, à des endroits spécifiques ou plus globalement à tout votre corps. Rouvrez vos yeux et goûtez à votre bien-être.

Promenade sensorielle

Objectif Trouver un meilleur enracinement.

Plaisir simple

- Rien ne remplace de marcher pieds nus dans son jardin ou à la campagne pour se sentir ancrée. Choisissez une journée propice pour cette promenade sensorielle.

Pratique Pendant que vous marchez, de préférence les yeux fermés, sentez le contact du sol sous vos pieds. Explorez le milieu par ses odeurs, ses textures, ses sonorités... Cheminez lentement afin d'accueillir vos différentes perceptions.

- ✓ **D'abord tactiles : sol dur ou mou, herbe mouillée ou sèche, aspérités ou régularités du sol...**
 - ✓ **Ensuite olfactives : parfums de fleurs, odeurs de feuillage ou de mousse, effluves de la terre, du bois ou de l'humus...**
 - ✓ **Puis auditives : bruissements des feuilles, chants d'oiseaux, vie extérieure qui palpite avec les sons du quotidien proches ou lointains...**
- Restez quelques instants en contact avec vos perceptions. Puis ramenez votre conscience à votre ancrage, à vos pieds sur le sol, à la terre qui vous porte et qui vous aime.
 - Rouvrez vos yeux pour retrouver progressivement le contact avec votre environnement.

Cross crawl

Objectif

Vous redynamiser, surtout si vous faites cet exercice de manière active et soutenue.

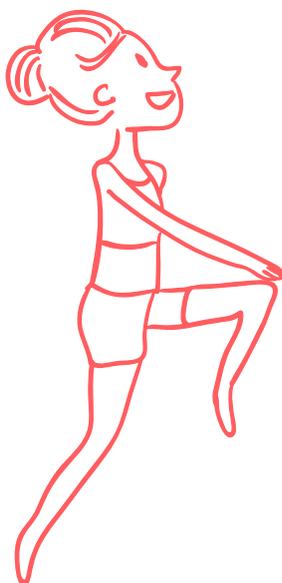
À savoir !

- Les exercices de Cross crawl sont issus de la kinésiologie. Inventée dans les années 1960 aux États-Unis par le Dr Goodheart,
- la kinésiologie utilise des tests musculaires manuels pour détecter la faiblesse de certains muscles et organes vitaux, et réharmoniser les deux hémisphères cérébraux.

Pratique

Marchez de manière dynamique dans votre salon ou dehors dans la nature.

- Tout en marchant, venez taper le genou gauche avec votre main droite.
- Puis, avec la main gauche, tapez le genou droit.
- Enchaînez ce mouvement croisé une vingtaine de fois.



Mouvement dansé

Objectif

Recontacter en nous la petite fille pleine d'énergie, joueuse et bondissante.

Le sens du mouvement

- La danse est quelque chose de naturel et de spontané chez les femmes mais, la plupart du temps, nous ignorons cette prédisposition. En poussant un peu les chaises et en choisissant des musiques adéquates, l'énergie de vie peut facilement s'animer.

Pratique

Choisissez trois musiques de 3 à 5 minutes chacune, que vous placez dans l'ordre sur une playlist. Une musique de salsa un peu dynamique, une musique de percussion africaine et une musique douce pour le retour au calme. Respecter l'enchaînement progressif de ces trois danses vous permettra de mieux respecter votre corps.

- 1 Sur la première musique, laissez aller votre corps dans des mouvements dynamiques simples. Animez graduellement votre corps. Entrez dans le jeu dansé naturellement.
- 2 Sur la musique tribale, ancrez bien vos pieds, faites osciller votre bassin sur le rythme des percussions, puis lâchez progressivement votre nuque en avant en balançant votre tête. Trouvez votre rythme tribal et votre swing de femme sauvage.
- 3 Calmez le jeu sur la dernière musique avec un retour au calme de manière fluide et tranquille.

À la fin des trois musiques, prenez un temps pour sentir votre souffle et toute l'énergie que vous avez réveillée en vous. Sentez-vous pleine d'énergie pour la suite de votre journée.



Marche connectée

Objectif Conscientiser vos mouvements.

Pensez-y!

- La plupart du temps, nous marchons sans être véritablement connectés à notre énergie vitale. Notre marche semble automatique et sans âme. Il existe pourtant une zone clé située en bas des lombaires, à laquelle vous pouvez vous connecter facilement en marchant.

Pratique Marchez et amenez votre conscience dans le bas de votre dos, entre le bas des vertèbres lombaires et la région sacrée. Sentez ce point pousser votre marche. Marchez, ralentissez, accélérez tout en sentant l'impulsion venir de cet endroit du dos.

- Vous pouvez poser une main dans votre dos pour sentir cette zone et appuyer légèrement. De ce point, vous pouvez oser mille et une énergies : marche calme, marche dynamique, marche rapide, arrêt, départ. Votre marche devient habitée.
- Expérimentez, c'est de ce point de connexion à votre énergie vitale que s'animent tous vos élans. Vous doublerez les effets de cette connexion en visualisant la mise en route d'un projet ou d'un acte à poser qui vous tient particulièrement à cœur ou que vous avez du mal à enclencher.



Mandala protecteur

Objectif

Poser ses propres sécurités et se donner des permissions pour aller ensuite vers sa propre puissance.

Dépasser les traumatismes

- Les femmes à qui l'entourage a demandé d'être des petites filles gentilles et dociles ont souvent beaucoup de mal à poser leurs limites.
- C'est le cas aussi des femmes ayant subi des sévices corporels, des viols ou des abus sexuels. Elles demeurent souvent confuses, incapables de dire non, par peur ou par soumission.

Pratique

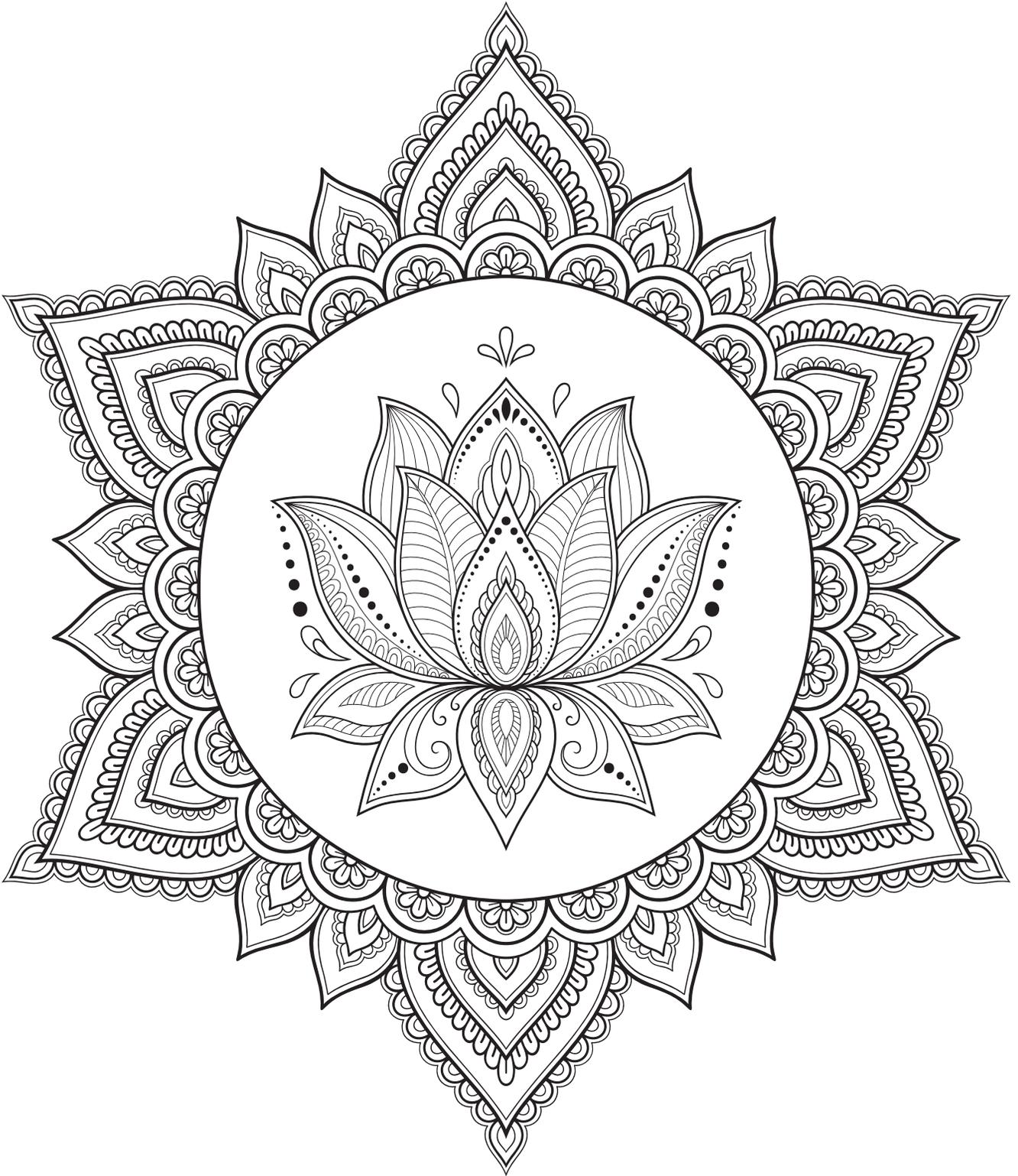
Coloriez ce mandala en commençant par le motif central, puis avancez progressivement du centre vers l'extérieur.

- Volontairement, ce mandala ne possède pas de limite extérieure, c'est donc à vous de la tracer par un cercle, un triangle ou un carré. Poser vos limites à travers la fermeture du cercle représente symboliquement votre capacité à dire oui ou non, à vous positionner clairement, à poser les bonnes protections pour votre vie.
- Prenez une couleur spécifique pour entourer d'un trait ce mandala une fois qu'il est complètement colorié, sous forme d'un cercle, d'un carré ou d'un triangle. Pendant que vous tracez cette frontière entre l'intérieur et l'extérieur, énoncez à haute voix les phrases ci-dessous qui vous parlent le mieux :

“ Je dis non à ”

“ Je suis désormais en sécurité chez moi et dans mon corps ”

“ Je pose cette protection pour ”



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



J'ose être la femme que je suis !
Monique Grande



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E