



APRÈS LE SOIN



HABITER SON CORPS,  
PROLONGER L'EXPÉRIENCE

CATHY L'ÉVEIL DU TOUCHER SACRÉ

# Bienvenue chez toi

Revenir au corps

Ralentir

Se retrouver

Ce que tu viens de vivre ne s'arrête pas ici.

Chaque souffle, chaque vibration, chaque relâchement t'a ouvert une porte.

Et derrière cette porte... il y a toi.

Ton corps. Ta maison. Ton centre.

Ressens le.

Ici commence ton retour à toi.

- Mes ressentis aujourd'hui : ...
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Ce que je veux préserver : ...

Ton corps est ta maison. Je t'accompagne à y revenir.

# **Ce que tu ressens ne date pas d'hier**

Le corps accumule, il compense, il s'adapte.

Ce que tu ressens aujourd'hui s'est construit sur des jours, des semaines, des années.

Chaque séance ouvre, chaque souffle transforme doucement.

## **Espace notes :**

- Mes sensations corporelles : ...

# **Mon centre, ma maison**

Pose tes mains sur toi.

Sens ton ventre, tes côtes, ton dos.

Chaque battement, chaque souffle t'ancre.

Ici, tu es chez toi. Ici, tu es en sécurité.

## **Espace notes :**

- Comment je me sens dans mon centre aujourd'hui : ...

# Bouger et respirer

Étirements doux, marche lente, respiration consciente...

Chaque geste est un fil vers ton centre.

Le corps ne demande pas la perfection, juste la présence.

## **Mini pratique :**

- Respiration consciente (1 min)
- Étirement doux
- Marche lente / mouvement

# Soutenir mon corps

Boire comme pour arroser tes racines.

Ralentir, laisser le corps intégrer.

Le repos est un allié, pas un luxe.

Espace notes :

- Mes rituels d'hydratation et de repos : ...

# Mes petites attentions

- \* Hydrate ton corps
- \* Bouge doucement
- \* Respire profondément
- \* Respecte ton rythme
- \* Note tes ressentis
- \* Accueille ce qui est là
- \* Reviens à toi régulièrement

Mini espace pratique :

- Cochez ce que vous faites chaque jour

# Quand mon corps parle

Fatigue, tensions, agitation...

Le corps prévient avant la douleur.

Écoute ses signaux, sois présent(e), sans jugement.

Espace notes :

- Signaux observés aujourd'hui : ...

# Ce qui freine mon bien-être

Aller trop vite

Ne pas m'écouter

Attendre que ça passe

Vivre déconnecté(e) de moi

Chaque habitude peut évoluer, doucement.

Espace notes :

- Habitudes que je souhaite ajuster : ...



# Mes notes intimes

Observe ton corps, tes sensations, ton souffle.

Qu'est-ce qui évolue ?

Qu'est-ce qui demande de l'attention ?

Espace pratique :

- Après mon soin : ...
  
- Mes sensations corporelles : ...
  
- Ce que je choisis de laisser partir : ...
  
- Ce que je veux garder : ...

# Revenir à moi

Tu n'as pas besoin d'être parfait(e).

Tu n'as pas besoin de tout faire.

Juste revenir à toi, encore et encore.

Le corps ne demande pas beaucoup, il demande de l'attention.

Espace notes :

- Mes gestes de présence aujourd'hui : ...

# Ma maison est mon corps

Ta maison est là, sous ta peau.

Ton refuge est ton corps.

Ton centre est toujours accessible.

À chaque retour, tu t'apprends à habiter pleinement.

À être chez toi. Dans ta maison. Dans ton cœur.

✦ **Reviens à toi. Encore. Et encore.**



“Ton corps est ta maison. Je t’accompagne à y revenir.” Cathy Dinand