

Alignement express

Se réaligner pour agir juste et en conscience

L'EXPÉRIENCE VÉCUE

★ L'intention

“Et si l'alignement n'était pas un effort, mais un retour naturel à ce qui vibre juste en soi ?

En quelques respirations conscientes et la guidance d'une fragrance, vous pouvez retrouver la cohérence entre votre corps, votre souffle et votre vision.”

🌸 1. Mon état intérieur

Sur une échelle de 1 à 10, comment je me sens maintenant ?

🧘 Corps :

💧 Émotion :

🔥 Mental :

🌸 2. Mon huile du moment

Choisissez intuitivement celle qui vous attire le plus :

💜 Lavande – Apaise, libère le mental, favorise le lâcher-prise

💚 Menthe poivrée – Clarifie les idées, éveille la conscience

💜 Encens – Relie au souffle intérieur et à la dimension spirituelle

Fragrance choisie :

Laetitia Sautereau

Coach en bien-être holistique - Aromathérapie & soins énergétiques

★ Accompagnement individuel & interventions en entreprise

✉ reikisanature@gmail.com

🌐 www.laeticoaching.com

« Tout est déjà là, dans le souffle. »

Alignement express

Se réaligner pour agir juste et en conscience

“Et si l’alignement n’était pas un effort, mais un retour naturel à ce qui vibre juste en soi ?

En quelques respirations conscientes et la guidance d’une fragrance, vous pouvez retrouver la cohérence entre votre corps, votre souffle et votre vision.”

🌸 3. Mon rituel d’alignement

- Fermez les yeux, inspirez la fragrance choisie.
- À chaque inspiration, rassemblez vos énergies.
- À chaque expiration, relâchez ce qui ne vous appartient plus.
- Posez une main sur le cœur, une sur le ventre et murmurez :
- “Je me recentre. Je respire. Je suis alignée.”

Prenez trois grandes respirations... sentez votre axe s’élever.

🌿 4. Mon ressenti après l’expérience

Nouveau ressenti de 1 à 10 :

Ce que j’observe en moi :

✨

✨

✨

🌙 Message d’ancrage

“L’alignement, c’est la paix qui se pose quand tout redevient simple à l’intérieur.”

Laetitia Sautereau

Coach en bien-être holistique . Aromathérapie & soins énergétiques

✨ Accompagnement individuel & interventions en entreprise

✉ reikisantenature@gmail.com

🌐 www.laetia.coaching.com

« Tout est déjà là, dans le souffle. »