

WORKBOOK

# 90 JOURS POUR TE RECONNECTER À TA SEXUALITÉ ET À TON CORPS

---

À travers 78 pratiques holistiques, tu vas découvrir différents moyens d'explorer ton corps et ta sexualité. Plonge dans ce voyage révélateur et retrouve ta puissance intérieure.

ADELINE.G | @ADELINELOVECOACH

## VIBRE, PARCE QUE TU LE MÉRITES

BIENVENUE À TOI, 01

---

### **PARTIE 1**

QUI SUIS-JE 03  
MA VISION 04  
MON APPROCHE 05

### **SEMAINE 1**

JOUR 1 07  
JOUR 2 08  
JOUR 3 09  
JOUR 4 10  
JOUR 5 11  
JOUR 6 12  
JOUR 7 13

### **SEMAINE 2**

JOUR 1 15  
JOUR 2 16  
JOUR 3 17  
JOUR 4 18  
JOUR 5 19  
JOUR 6 20  
JOUR 7 21

### **SEMAINE 3**

JOUR 1 23  
JOUR 2 24  
JOUR 3 25  
JOUR 4 26  
JOUR 5 27  
JOUR 6 28  
JOUR 7 29

# S O M M A I R E

## SEMAINE 4

JOUR 1	31
JOUR 2	32
JOUR 3	33
JOUR 4	34
JOUR 5	35
JOUR 6	36
JOUR 7	37

## SEMAINE 5

JOUR 1	39
JOUR 2	40
JOUR 3	41
JOUR 4	42
JOUR 5	43
JOUR 6	44
JOUR 7	45

## SEMAINE 6

JOUR 1	47
JOUR 2	48
JOUR 3	49
JOUR 4	50
JOUR 5	51
JOUR 6	52
JOUR 7	53

## SEMAINE 7

JOUR 1	55
JOUR 2	56
JOUR 3	57
JOUR 4	58
JOUR 5	59
JOUR 6	60
JOUR 7	61

# S O M M A I R E

## SEMAINE 8

JOUR 1	63
JOUR 2	64
JOUR 3	65
JOUR 4	66
JOUR 5	67
JOUR 6	68
JOUR 7	69

## SEMAINE 9

JOUR 1	71
JOUR 2	72
JOUR 3	73
JOUR 4	74
JOUR 5	75
JOUR 6	76
JOUR 7	77

## SEMAINE 10

JOUR 1	79
JOUR 2	80
JOUR 3	81
JOUR 4	82
JOUR 5	83
JOUR 6	84
JOUR 7	85

## SEMAINE 11

JOUR 1	87
JOUR 2	88
JOUR 3	89
JOUR 4	90
JOUR 5	91
JOUR 6	92
JOUR 7	93

## SEMAINE 12

JOUR 1	95
JOUR 2	96
JOUR 3	97
JOUR 4	98
JOUR 5	99
JOUR 6	100
JOUR 7	101

## SEMAINE 13

JOUR 1	103
JOUR 2	104
JOUR 3	105
JOUR 4	106
JOUR 5	107
JOUR 6	108
JOUR 7	109

---

## PARTIE 2

FLEURS DE BACH	111
RITUEL LUNE ROUGE	113
YONI STEAM	114
CYCLE FÉMININ & CYCLE LUNAIRE	118
RITUELS LUNAIRES	123
LE TANTRA	126
LE BAYA	128
MASSAGE DES SEINS	131
ŒUF DE YONI	133
LES PETITS + RESSOURCES	136

**PARTIE 3**

**TÉMOIGNAGES**

VOUS **141**

**OFFRES**

LOVE - Pack découverte **143**

SELF LOVE - Acc. 3 mois **145**

FULL LOVE - Acc. 6 mois **148**

**REMERCIEMENTS**

MILLE MERCI **152**



# Vibre, parce que tu le mérites.

## BIENVENUE À TOI,

Je m'appelle Adeline, je suis Love Coach en amour de soi et Sexothérapeute Holistique. Si tu lis ces mots, c'est que tu as acheté ton **Workbook - 90 JOUR POUR TE RECONNECTER À TA SEXUALITÉ ET À TON CORPS** - et m'en voilà heureuse pour toi !

En achetant ce workbook, tu viens de t'offrir l'opportunité de te découvrir et de cheminer vers une sexualité épanouie. C'est une merveilleuse aventure qui t'attend et j'espère quelle sera aussi vibrante que transformatrice.

Dans ce workbook, tu trouveras 78 pratiques holistiques qui te permettront de te révéler chaque jour un peu plus et de pouvoir enfin vivre une sexualité qui te ressemble. Tu trouveras également plein de ressources qui t'aideront dans la mise en pratique.

N'hésite pas à cliquer sur les morceaux de phrases mis **en gras et en couleur terracotta**, ce sont des liens qui te redirigeront directement vers les ressources que j'ai spécialement sélectionnées pour toi !

Je reste bien évidemment disponible si tu as des questions à propos de ce workbook, alors n'hésite pas à m'envoyer un petit message en privé sur mon compte Instagram **@adelinelovecoach**.

**Belle aventure à toi.**  
*Love, Adeline*

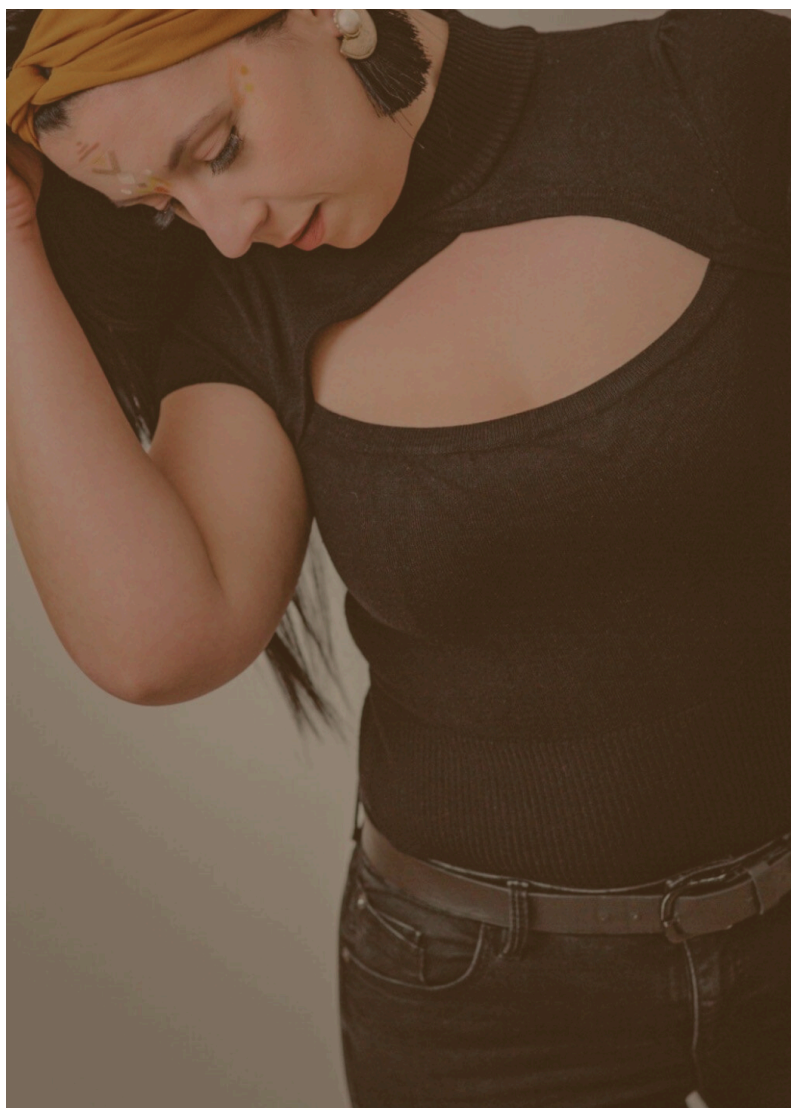
# PARTIE 1





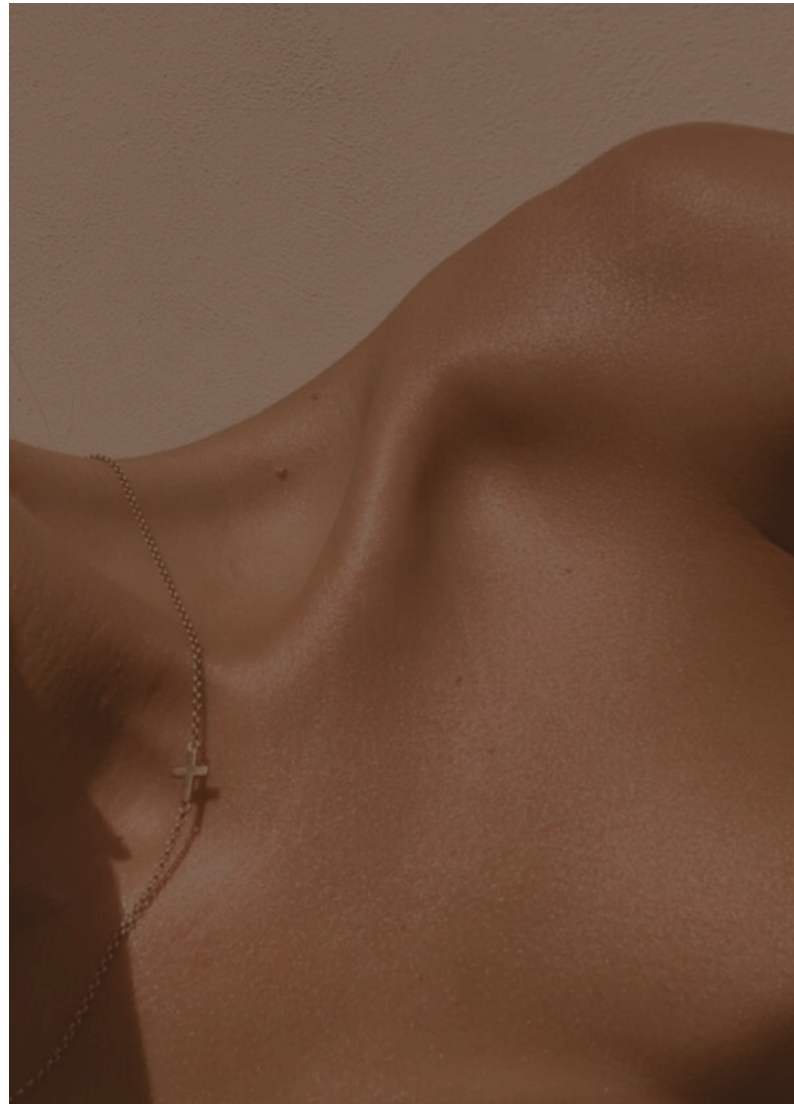
# QUI SUIS-JE

Moi, c'est Adeline, j'ai 33 ans et je vis à Bordeaux. Je suis Love Coach - Amour de Soi - et Sexothérapeute Holistique depuis 2023. Pour ne rien te cacher, je n'ai pas toujours été dans le milieu de l'accompagnement, à vrai dire, j'en étais même bien loin. Quoi que... Je suis une femme multi-potentielle aux mille métiers. D'ailleurs, j'ai longtemps pensé qu'être une personne multi-potentielle était mal vu et que cela faisait de moi une personne instable et complètement paumée ! Et puis un jour, je me suis rendu compte de toute la richesse dont je disposais en ayant eu plusieurs métiers différents et c'est ce qui m'a permis d'en faire une force aujourd'hui ! Il n'y a pas si longtemps, j'ai découvert que j'étais dotée d'une hypersensibilité. Moi la femme forte et indépendante que je suis n'avais jamais envisagé l'idée d'être hypersensible ! Et pourtant... Aujourd'hui tout s'explique enfin ! Mon empathie, ma vulnérabilité, ce besoin de m'isoler, ma sensibilité sensorielle (aux odeurs, aux lumières, aux sons), ma capacité à ressentir les choses avec plus de profondeur sont des parts de moi que j'apprends à regarder avec bien plus de bienveillance et de tendresse.



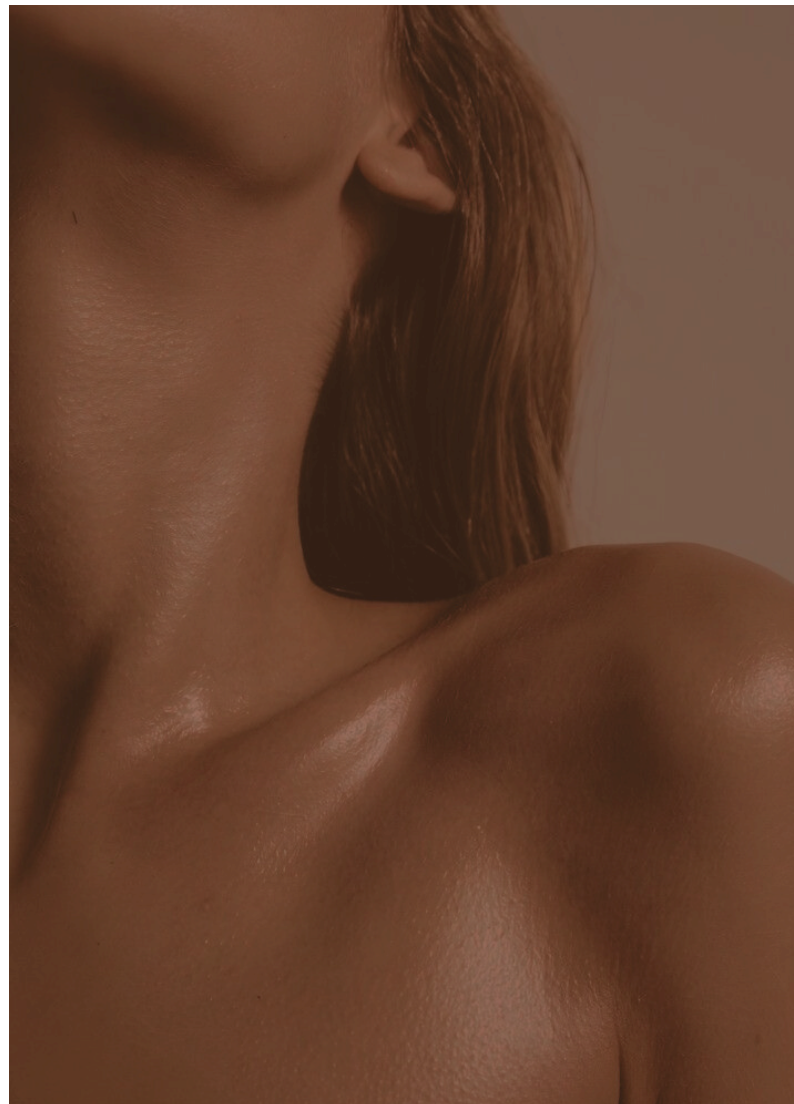
# MA VISION

Mes valeurs sont le respect, la considération, la reconnaissance, l'acceptation, l'écoute (*active*), l'entraide, la solidarité, la sororité, le partage, la bienveillance, l'amour, l'empathie, et tellement d'autre... C'est basé sur ces mêmes valeurs que je souhaite exercer mon métier de Love Coach et de Sexothérapeute. Et au-delà d'être un métier, c'est un véritable chemin de vie. Je n'ai pas la science infuse et je n'ai pas fait des années d'études en psychologie, c'est vrai (*n'en déplaie à certains*), mais je suis convaincue que j'ai autant à vous apporter que vous avez à m'apporter. J'ai envie de partager avec vous, de cheminer avec vous, de grandir à vos côtés et avec vous. Je pense, avec conviction qu'il est grand temps de rallumer les étoiles en chacune de nous. Que nous puissions cheminer ensemble, main dans la main, afin de prendre conscience de notre valeur, de briller et de rayonner. De montrer au monde qui nous sommes dans toute notre complexité, notre singularité et notre vulnérabilité sans honte ni culpabilité. Je souhaite profondément vous guider dans cette merveilleuse aventure qu'est la vie à vous aimer profondément et inconditionnellement.



# MON APPROCHE

Ma démarche en tant que Love Coach et Sexothérapeute s'inscrit dans une vision profondément respectueuse et attentive de la femme. En adoptant une approche holistique, il me semble essentiel de considérer la femme dans sa globalité, en prenant en compte toutes ses dimensions. Cette perspective est essentielle pour moi, surtout dans les domaines de la sexothérapie et de l'amour de soi, où les questions d'intimité et de bien-être sont intrinsèquement liées à la santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle... Ma volonté d'utiliser des outils thérapeutiques variés comme l'écriture intuitive, la danse, la respiration ou encore la méditation montre une ouverture et une compréhension fines des différents canaux par lesquels les femmes peuvent exprimer et explorer leurs sentiments, leurs blocages, et ultimement, trouver un chemin vers la guérison et l'épanouissement. Aujourd'hui, j'aimerais mettre l'accent sur la libération de la parole des femmes. Dans une société où les femmes sont encore souvent confrontées à des tabous, des stéréotypes et des silences autour de leur sexualité et de leur corps, leur offrir un espace safe, d'écoute et de non-jugement pour s'explorer et s'exprimer est un véritable souhait.



Mon parcours et ma vision offrent une pratique thérapeutique empreinte de bienveillance, de considération et de reconnaissance. J'aspire à ce que chaque femme est l'opportunité de se découvrir et de se réconcilier avec elle-même.

# Semaine 1

SEMAINE 1

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Espace sacré

**OBJECTIF** - Créer un espace physique dédié à l'exploration de soi.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Crée un espace sacré qui te ressemble dans ta maison et qui sera dédié exclusivement aux pratiques de ce Workbook.
2. Ajoute des éléments qui t'inspirent et te détendent, comme des bougies, des coussins, des plantes, ou des objets symboliques.
3. Cet espace peut-être modifié tout au long de ces 90 jours au grès de tes humeurs, de tes envies, de tes besoins, etc...

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu dans cet espace sacré ? As-tu remarqué un impact sur ta relaxation et ton ouverture sexuelle ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 1

# JOUR 2



## — Fleurs de Bach

**OBJECTIF** - Utiliser les fleurs de Bach pour harmoniser les émotions et équilibrer l'énergie sexuelle.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant ces 90 jours, prends 4 gouttes de fleurs de Bach, 4 fois par jour (*rendez-vous **page 111** pour ton bilan gratuit*).
2. Lorsque tu prends les gouttes, répète des affirmations positives comme "Je mérite une sexualité saine et épanouie."
3. Visualise l'énergie des fleurs équilibrer tes émotions et renforcer ton énergie sexuelle.

**RÉFLEXION** - Observe comment tu te sens après chaque prise de fleurs de Bach. As-tu remarqué des changements dans tes émotions ou dans la perception de ta sexualité ? Note dans ton journal tout changement émotionnel.

SEMAINE 1

# JOUR 3



## — Audio affirmations positives

**OBJECTIF** - Utiliser l'audio d'affirmations positives pour explorer et reprogrammer les croyances limitantes sur la confiance en soi et la sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Télécharge l'audio d'affirmation positive en lien dans ma bio Instagram [@adelinelovecoach](#) (gratuit), axé sur la sexualité et la confiance en soi.
2. Écoute cet audio chaque jour et répète ces affirmations positives.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir écouté cet audio ? As-tu remarqué des changements dans tes croyances limitantes ? Note tes observations et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 1

# JOUR 4



## — Marche en pleine conscience

**OBJECTIF** - Se reconnecter à son corps et à la nature à travers la marche consciente.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, consacre 30 à 40 minutes à une marche consciente.
2. Déconnecte-toi de ton téléphone le temps de la marche.
3. Marche lentement, en te concentrant sur chaque pas, la sensation du sol sous tes pieds, les sensations dans ton corps et observe ce qu'il se passe autour de toi.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque marche consciente ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton corps et la nature ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.



SEMAINE 1

# JOUR 5



## — Affirmations positives

**OBJECTIF** - Reprogrammer ton esprit avec des affirmations positives sur ta sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

- 1.Écris des affirmations positives liées à ta sexualité, comme "Je suis en paix avec ma sexualité" ou "Je mérite une sexualité épanouie et joyeuse".
- 2.Répète ces affirmations chaque matin et chaque soir pendant 90 jours.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir répété ces affirmations ? As-tu remarqué des changements dans ton quotidien ou tes ressentis envers ta sexualité ? Note tes réflexions et tes impressions dans ton journal.

SEMAINE 1

# JOUR 6



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

12

## — Body scan

**OBJECTIF** - Développer la conscience corporelle et la relaxation à travers la méditation.

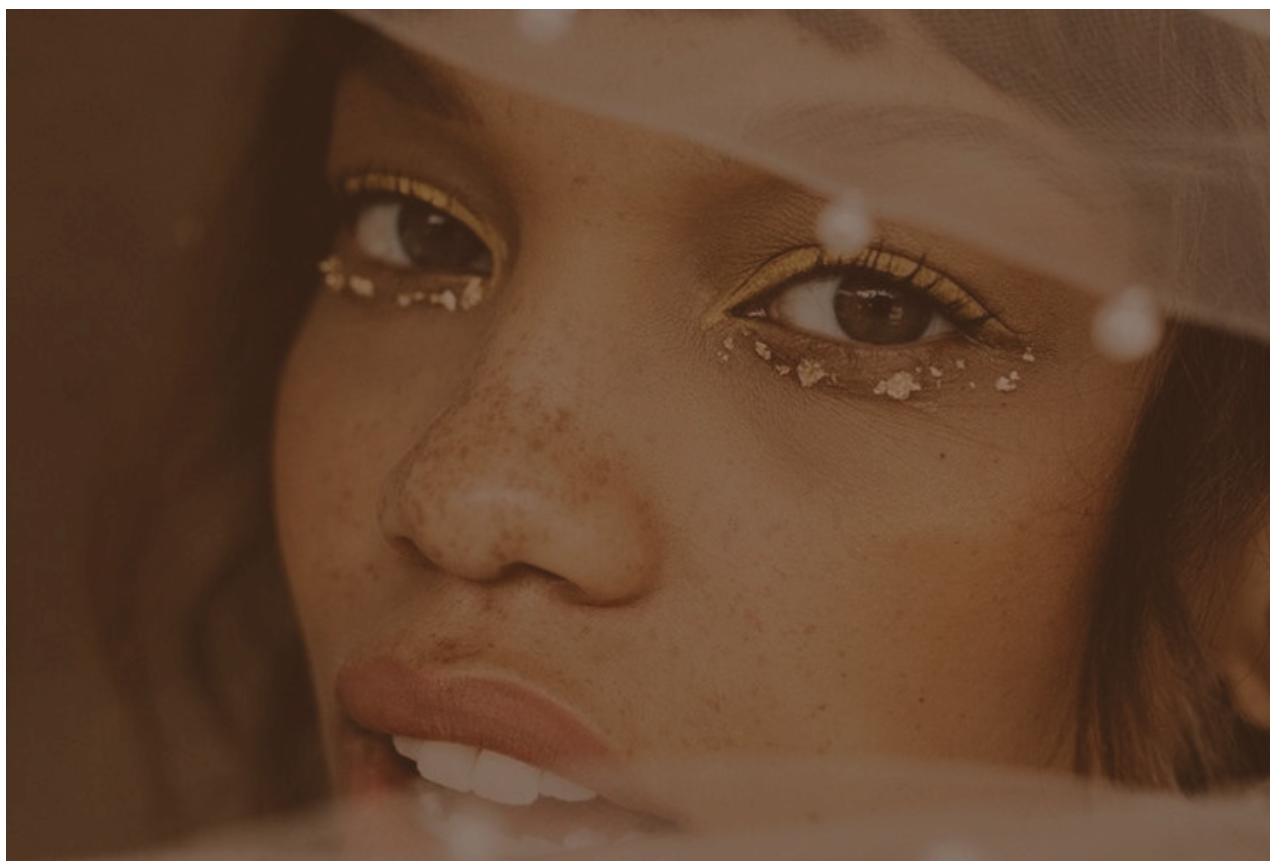
### MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'allonger.
2. Ferme les yeux et tout lentement, commence à scanner ton corps mentalement, en commençant par les orteils et en remontant jusqu'à la tête.
3. Concentre-toi sur chaque partie de ton corps, en notant les sensations sans jugement.
4. Fais cet exercice pendant 15 à 20 minutes.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir pratiqué le body scan ? Quels changements as-tu remarqués dans ta conscience corporelle ?

SEMAINE 1

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

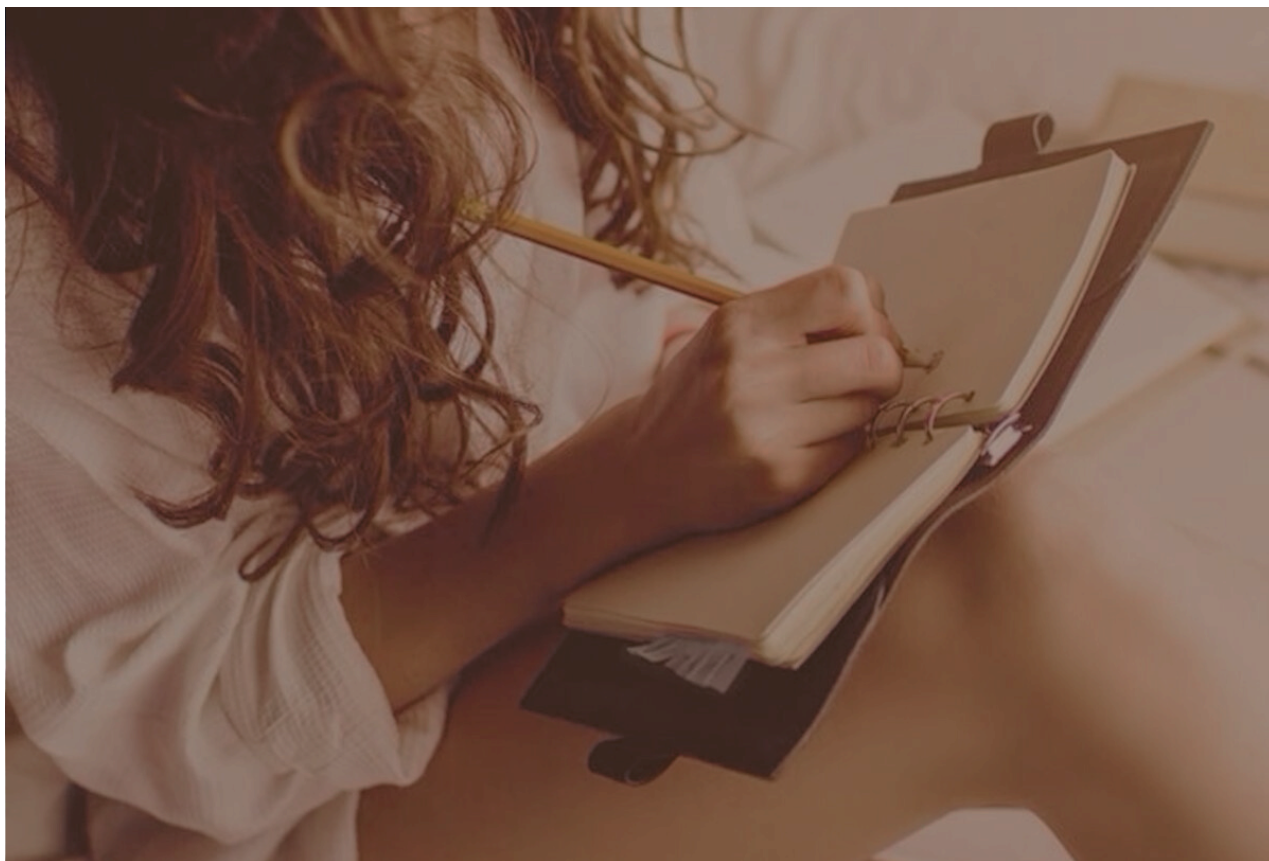
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 2

SEMAINE 2

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

15

## — Journal intime de la sexualité

**OBJECTIF** - Prendre conscience de ta relation actuelle avec ta sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pendant ces 90 jours, consacre 5 minutes par jour à écrire dans un journal intime dédié à ta sexualité.
2. Note tes pensées, tes émotions, tes expériences, tes sensations et tes ressentis.
3. Ne te censure pas, sois honnête et bienveillante avec toi-même.

**RÉFLEXION** - À la fin de ces 90 jours, relis ce que tu as écrit. Quelles pensées, émotions et sensations reviennent souvent ? Quelles expériences positives retiens-tu ? Quels ont été tes ressentis durant ces 90 jours ?

SEMAINE 2

# JOUR 2



## — Éducation sexuelle

**OBJECTIF** - Éduquer et enrichir tes connaissances sur la sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Regarde des vidéos, suis des professionnels en santé sexuelle sur les réseaux, inscris-toi à des master classe ou participe à des cercles de femmes (*rendez-vous page 136*).
2. Choisis des sujets qui t'intéressent ou que tu veux explorer davantage.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu appris de nouveau sur la sexualité ? Comment ces nouvelles connaissances influencent-elles la perception de ta propre sexualité ? Note tes réflexions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 2

# JOUR 3



## — Dialogue avec ton corps

**OBJECTIF** - Renforcer la communication et la connexion avec ton corps.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, passe 5 à 10 minutes à dialoguer mentalement avec ton corps (*sous la douche par exemple*).
2. Demande-lui comment il se sent, ce dont il a besoin, et écoute les réponses intuitives qui te viennent.

**RÉFLEXION** - Quelles réponses ou intuitions as-tu reçu de ton corps ? Comment te sens-tu après ce dialogue ? Note tes émotions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 2

# JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Lecture inspirante

**OBJECTIF** - S'informer et se sensibiliser sur la sexualité à travers la lecture.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Lis des livres, des études ou des articles de blogs sur des sujets liés à la sexualité, à l'amour, et au bien-être sexuel.
2. Choisis des lectures qui t'inspirent et élargissent ta compréhension de ta propre sexualité (rendez-vous **page 137**).

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu appris ou découvert de nouveau grâce à ces lectures ? Comment ces informations influencent-elles ta perception de ta sexualité ? Note tes réflexions et tes découvertes dans ton journal.



SEMAINE 2

# JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Rituels d'auto-adoration

**OBJECTIF** - Célébrer et honorer ton corps à travers des rituels d'auto-adoration.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, crée un rituel d'auto-adoration en prenant soin de toi de manière aimante et respectueuse.
2. Cela peut inclure des bains moussants, des massages, ou l'application d'un soin du visage.
3. Consacre 30 minutes à cette pratique tous les jours.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque rituel d'auto-adoration ? As-tu remarqué une augmentation de ton amour-propre et de ton acceptation de ton corps ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 2

# JOUR 6



## — Lettres d'amour à soi-même

**OBJECTIF** - Renforcer l'amour de soi et l'acceptation de soi.

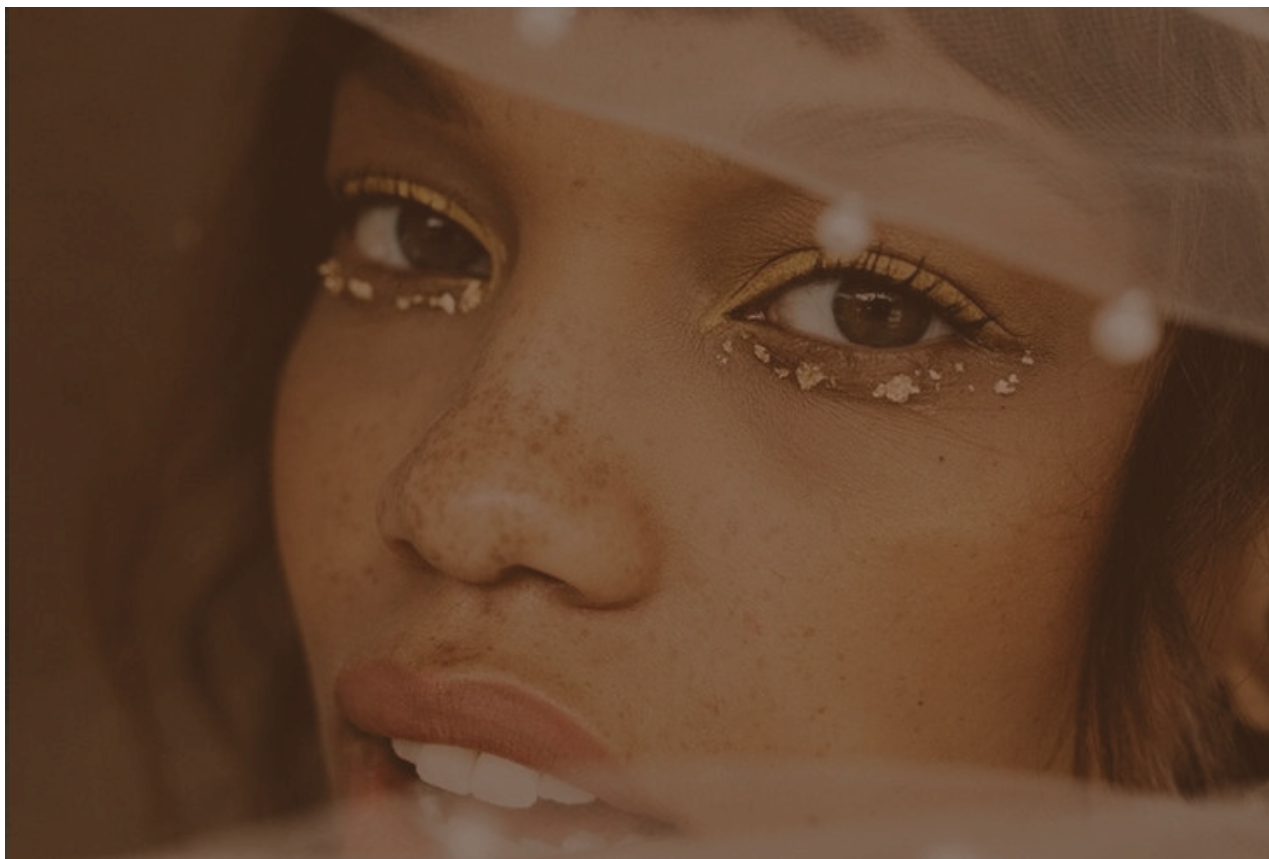
### MISE EN PRATIQUE -

1. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
2. Prends ton carnet ou une feuille de papier et un stylo.
3. Commence ta lettre par "Chère [Ton Prénom]".
4. Parle de ce que tu aimes chez toi, de tes forces, de tes envies, de tes désirs et de tes aspirations.
5. Termine ta lettre par une affirmation positive sur toi-même. Sois bienveillante avec toi-même.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir écrit cette lettre d'amour à toi-même ? As-tu ressenti une augmentation de ton amour pour toi et de ton acceptation de toi-même ? Note tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 2

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

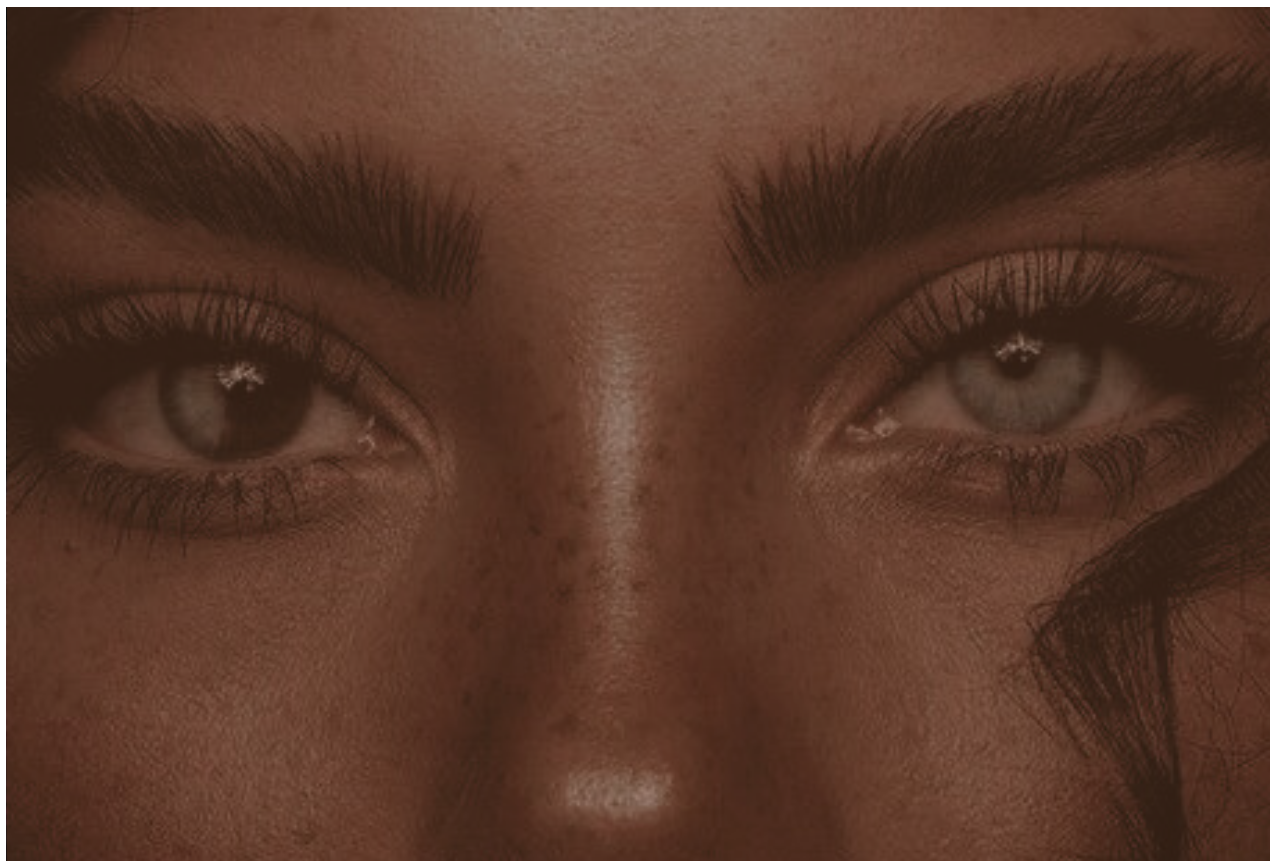
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 3

SEMAINE 3

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Visualisation créatrice

**OBJECTIF** - Utiliser la visualisation pour manifester une sexualité épanouie qui te ressemble.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant une semaine, consacre 5 à 10 minutes à la visualisation.
2. Ferme les yeux et imagine-toi vivant une sexualité épanouie et saine.
3. Visualise les détails, les sensations, les émotions associées à cette vision.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de visualisation ? As-tu ressenti une connexion plus forte à ta sexualité et à tes désirs ? Note tes émotions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 3

# JOUR 2



## — Affirmation corporelle

**OBJECTIF** - Renforcer la confiance en ton corps.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, trouve un aspect de ton corps que tu aimes et répète une affirmation corporelle à son sujet.
2. Par exemple, "J'aime la douceur de ma peau" ou "Mes courbes sont belles".
3. Répète cette affirmation corporelle tout au long de la journée.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir pratiqué cette affirmation corporelle ? As-tu remarqué un changement dans ta perception de ton corps et de ta confiance en toi ?

SEMAINE 3

# JOUR 3



## — Écriture intuitive

**OBJECTIF** - Se connecter à ses désirs profonds et à ses émotions à travers l'écriture spontanée.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 10 à 15 minutes à l'écriture intuitive.
2. Prends ton journal et écris sans réfléchir tout ce qui te vient à l'esprit concernant ta sexualité.
3. Ne te censure pas, laisse simplement couler les mots.

**RÉFLEXION** - Quels thèmes ou désirs ont émergé pendant l'écriture intuitive ? Comment te sens-tu après avoir mis tes pensées sur papier ? Note tes impressions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 3

# JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Mouvements libérés

**OBJECTIF** - Libérer l'expression corporelle à travers le mouvement spontané.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Aujourd'hui, consacre 20 minutes à explorer les mouvements libérés.
2. Choisis une musique qui te transporte.
3. Laisse ton corps bouger spontanément, en suivant ses impulsions et en explorant les sensations qui émergent.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu découvert à travers ces mouvements libérés ? As-tu ressenti une libération émotionnelle ou une connexion plus profonde avec ton corps ? Note tes ressentis dans ton journal.



SEMAINE 3

# JOUR 5



## — Méditation amour de soi

**OBJECTIF** - Cultiver l'amour de soi à travers la méditation guidée.

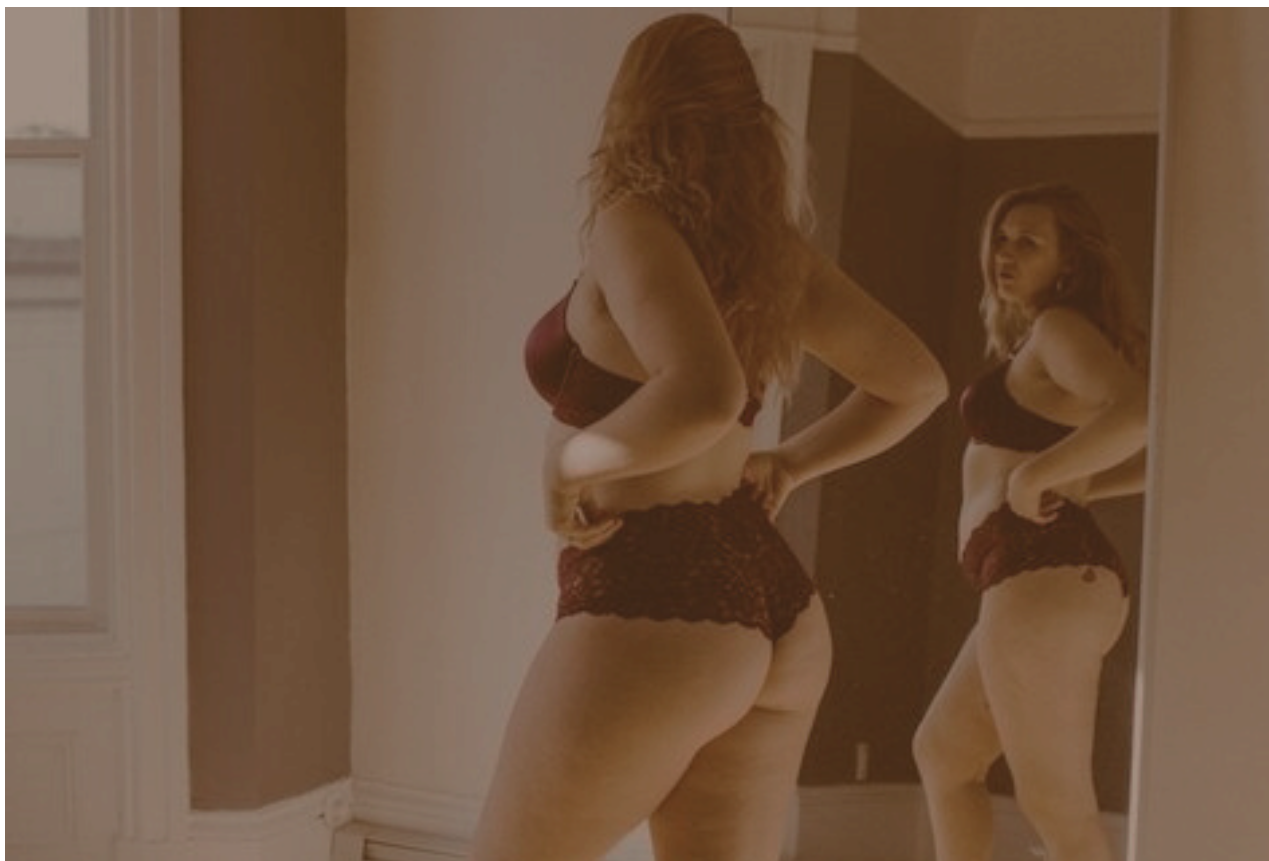
### MISE EN PRATIQUE -

1. Télécharge ma méditation d'amour de soi qui est offerte avec ce Workbook.
2. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
3. Ferme les yeux, concentre-toi sur ta respiration et le son de ma voix.
4. Écoute cette méditation autant de fois que tu en ressens le besoin.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette méditation d'amour de soi ? Note tes ressentis et tes émotions dans ton journal. Réfléchis à la manière dont cette pratique peut influencer ta relation avec toi-même.

SEMAINE 3

# JOUR 6



## — Miroir, mon beau miroir

**OBJECTIF** - Accepter ton reflet dans le miroir avec amour et bienveillance.

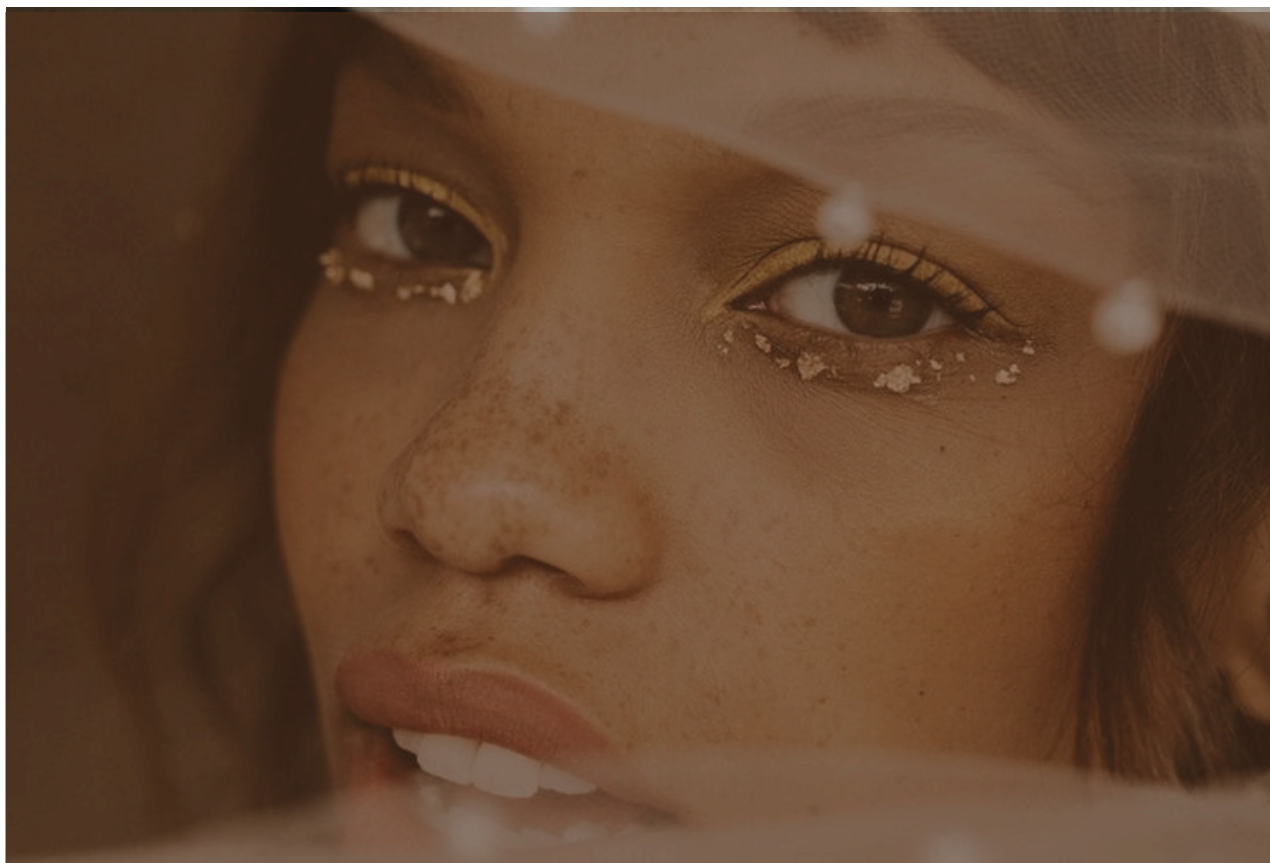
### MISE EN PRATIQUE -

1. À chaque fois que tu prends ta douche, prends le temps de t'observer dans le miroir.
2. Mets-toi face au miroir habillée dans un premier temps.
3. Pratique cet exercice tous les jours en enlevant des couches de vêtements au fur et à mesure que tu te sens à l'aise, jusqu'à te retrouver nue.
4. Parle-toi et complimente-toi avec amour et bienveillance.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu face à ton reflet dans le miroir ? Quelles sont les émotions et les ressentis qui sont apparus ? Note tes remarques et tes observations dans ton journal.

SEMAINE 3

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et grâtitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 4

SEMAINE 4

# JOUR 1



## — Lecture érotique

**OBJECTIF** - Stimuler l'imagination et l'excitation par la lecture.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant une semaine, lis un chapitre d'un livre érotique ou d'une histoire érotique (*rendez-vous page 137*).
2. Laisse-toi emporter par les mots et les descriptions, et note ce qui t'excite le plus.

**RÉFLEXION** - Quelle histoire ou quel passage t'a le plus excité ? Comment la lecture érotique influence-t-elle tes fantasmes et désirs personnels ? As-tu découvert de nouvelles préférences ? Note les mots et les passages qui t'ont le plus excité dans ton journal.

SEMAINE 4

# JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Ta sexualité à travers l'art

**OBJECTIF** - Exprimer ta sexualité à travers l'art.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Utilise des outils artistiques (*peinture, dessin, sculpture*) pour exprimer ta sexualité.
2. Durant ces quelques semaines, consacre du temps à créer quelque chose qui reflète tes désirs, tes sentiments ou tes fantasmes.
3. Tu pourrais par exemple dessiner ta vulve...
4. Ici, il n'est pas question de créer une œuvre d'art alors, laisse-toi aller à ton imagination.

**RÉFLEXION** - Quelle création as-tu réalisé ? Comment te sens-tu après avoir exprimé ta sexualité à travers l'art ? Note dans ton journal les émotions et les réflexions que cet exercice a suscité chez toi.

SEMAINE 4

# JOUR 3



## — Écriture de rêves érotiques

**OBJECTIF** - Explorer et interpréter tes rêves érotiques.

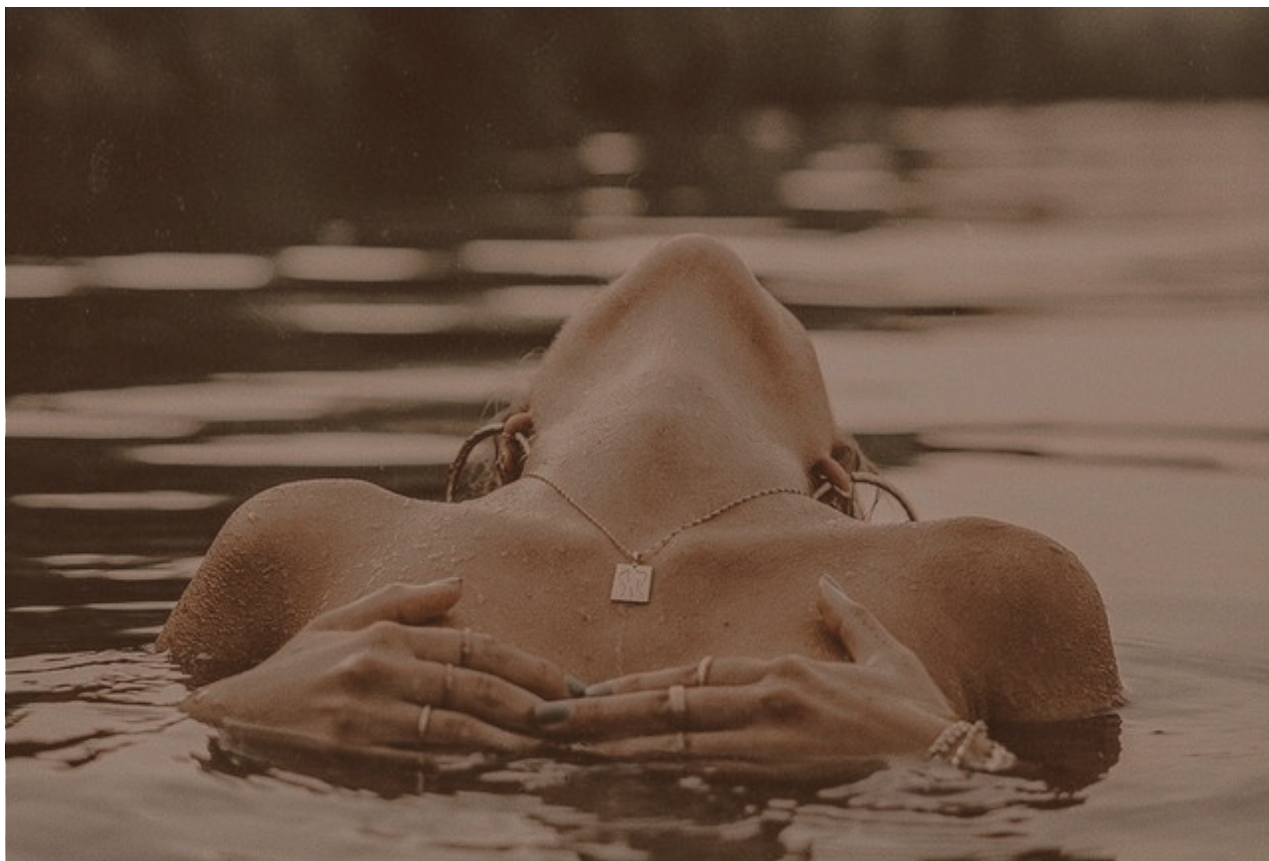
### MISE EN PRATIQUE -

1. À chaque fois que tu fais un rêve érotique, écris-le dans ton journal dès que tu te réveilles.
2. Note tous les détails, les émotions et les sensations dont tu te souviens, sans te censurer.

**RÉFLEXION** - Quels thèmes ou symboles reviennent souvent dans tes rêves érotiques ? Comment te sens-tu en relisant ces rêves ? Note tes réflexions et tes interprétations dans ton journal.

SEMAINE 4

# JOUR 4



## — Bain de minuit

**OBJECTIF** - Expérimenter le plaisir de l'eau et de la nuit pour éveiller ta sensualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Si possible, prends un bain ou une douche la nuit.
2. Utilise des bougies et des huiles parfumées pour enrichir l'expérience.
3. Ressens l'eau couler sur ta peau et connecte-toi aux sensations qu'elle te procure.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ce bain/cette douche de minuit ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ta sensualité et ta sexualité ? Note tes sensations et ressens dans ton journal.



SEMAINE 4

# JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Audio érotiques

**OBJECTIF** - Stimuler ton imagination et explorer de nouvelles idées érotiques.

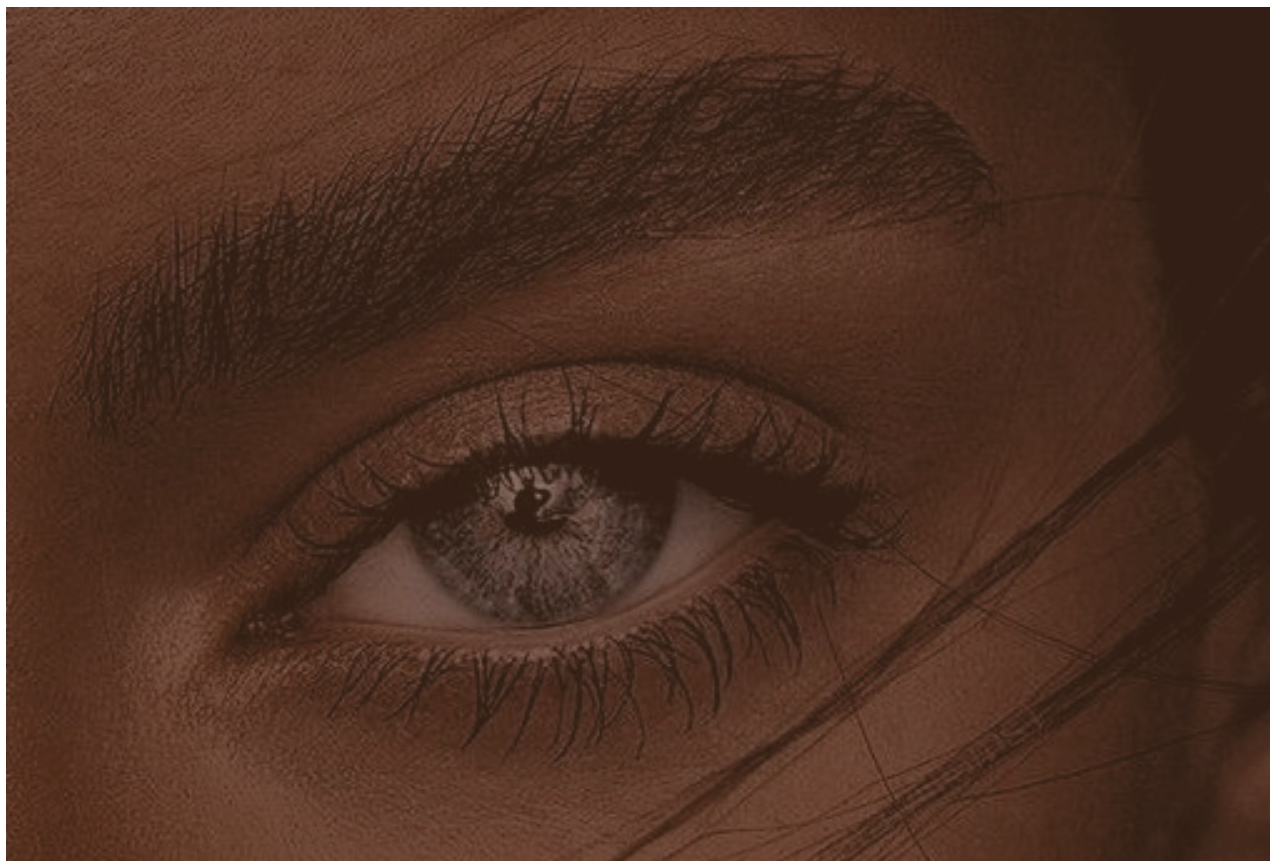
### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, écoute un audio érotique sur la plateforme de ton choix.
2. Choisis des audio qui t'intriguent et te stimulent
3. Concentre-toi sur les histoires et les émotions que cela t'évoque.

**RÉFLEXION** - Quelle histoire t'a le plus marquée ? Comment te sens-tu après avoir écouté ces audio ? As-tu découvert de nouvelles choses qui t'excitent ?

SEMAINE 4

# JOUR 6



## — Visualisation sexualité positive

**OBJECTIF** - Utiliser la visualisation pour créer des expériences sexuelles positives et enrichissantes.

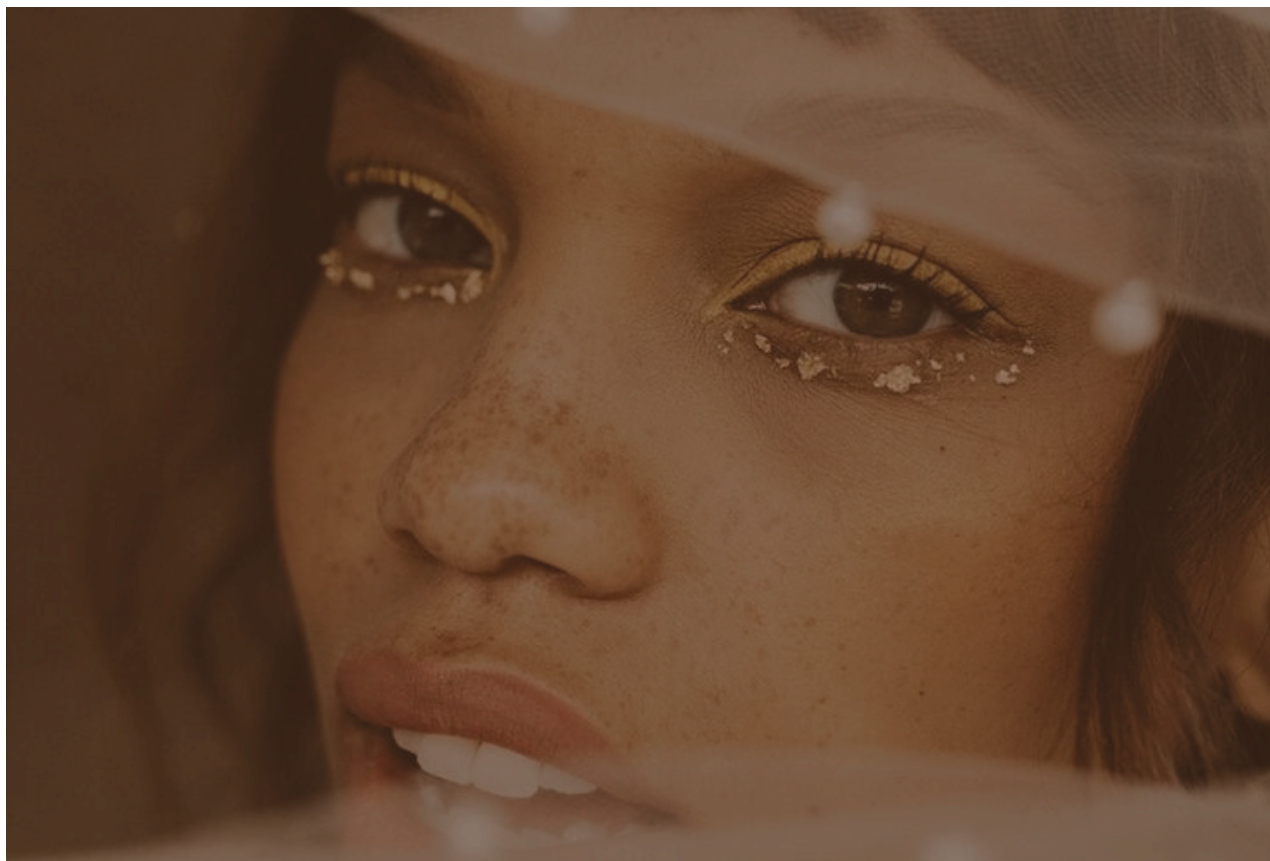
### MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique une session de visualisation créatrice de 10 à 15 minutes.
2. Imagine des scénarios sexuels qui t'inspirent et visualise les détails, les sensations et les émotions.
3. Vis ces scénarios comme s'ils étaient déjà présents.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu ressenti pendant la visualisation positive de ta sexualité ? As-tu remarqué une augmentation de ton excitation ou une meilleure compréhension de tes désirs et de tes fantasmes ? Note tes impressions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 4

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 5

SEMAINE 5

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Poésie érotique

**OBJECTIF** - Stimuler l'imagination et éveiller les sens à travers la poésie érotique.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant une semaine, lis un poème érotique et prends le temps de te plonger dans les images et les émotions qu'il t'évoque.
2. Visualise-toi dans les scènes décrites et laisse ton imagination s'éveiller.

**RÉFLEXION** - Quels poèmes t'ont particulièrement touchée ? Comment te sens-tu après avoir lu de la poésie érotique ? As-tu ressenti une intensification de ton imagination et de ton excitation ? Note tes impressions et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 5

# JOUR 2



## — Écriture érotique

**OBJECTIF** - Stimuler l'imagination et explorer les fantasmes à travers l'écriture.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant une semaine, consacre 10 à 20 minutes à écrire une histoire érotique qui t'excite.
2. Laisse libre cours à ton imagination et explore les détails et les émotions.
3. Ne te censure pas, écris ce qui te vient naturellement et sans tabous.

**RÉFLEXION** - Quelle histoire as-tu écrit ? Comment te sens-tu après avoir mis tes fantasmes sur papier ? As-tu découvert de nouveaux désirs ou aspects de ta sexualité ? Note tes ressentis et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 5

# JOUR 3



## — Danse du ventre

**OBJECTIF** - Éveiller ta sensualité et renforcer ta connexion avec ton bassin.

### MISE EN PRATIQUE -

- 1.Regarde des cours de danse du ventre en ligne ou pratique des mouvements de base à la maison (*rendez-vous page 136*).
- 2.Consacre 10 minutes à cette danse sensuelle, en te concentrant sur les mouvements de ton bassin et de ton ventre.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette séance de danse du ventre ? As-tu remarqué une amélioration de ta connexion avec ton bassin et ta sensualité ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 5

# JOUR 4



## — Le bain ou la douche sensuelle

**OBJECTIF** - Se détendre et se connecter à son corps dans un environnement apaisant.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prépare un bain ou douche chaude avec des sels de bain, des huiles essentielles, des pétales de fleurs, ou des bougies.
2. Plonge dans l'eau et concentre-toi sur les sensations de l'eau sur ta peau.
3. Prends ce temps pour te relaxer et apprécier ton corps.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ce bain ou cette douche sensuelle ? Quelles sensations as-tu ressenties ? Note dans ton journal comment cette expérience a influencé la perception de ton corps et de ta sensualité.



SEMAINE 5

# JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Musicalité du plaisir

**OBJECTIF** - Utiliser la musique pour éveiller tes sens et explorer ton plaisir.

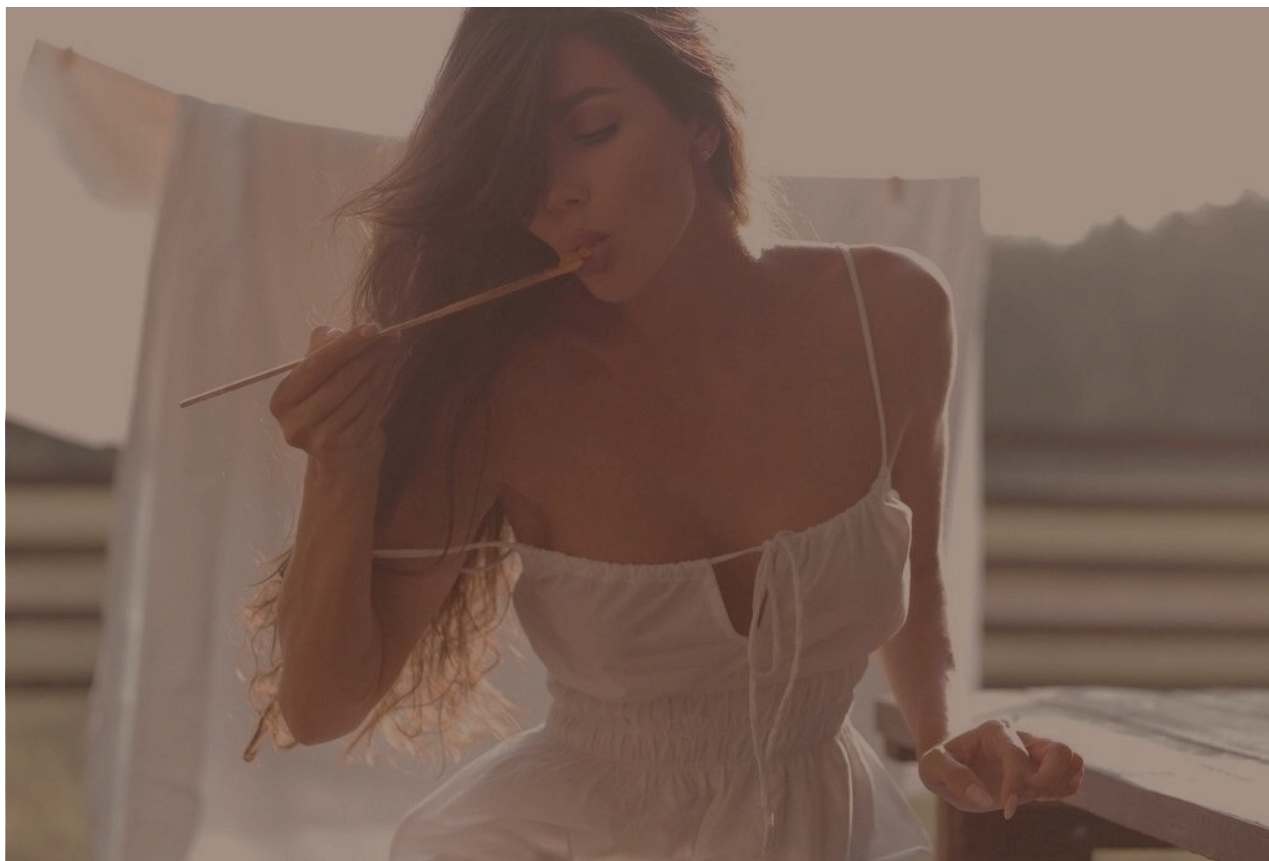
### MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une playlist de musique sensuelle et relaxante.
2. Chaque jour, consacre 20 à 30 minutes à écouter cette playlist en te laissant aller à tes sensations.
3. **Si tu te sens à l'aise**, caresse-toi en rythme avec la musique, en te concentrant sur chaque note et chaque sensation.

**RÉFLEXION** - Comment la musique a-t-elle influencé ton plaisir et tes sensations ? Quelle chanson t'a le plus émue ou excitée ? Note dans ton journal tes sensations et tes ressentis.

SEMAINE 5

# JOUR 6



## — Sensualité au quotidien

**OBJECTIF** - Intégrer la sensualité dans les gestes quotidiens pour enrichir ta sexualité.

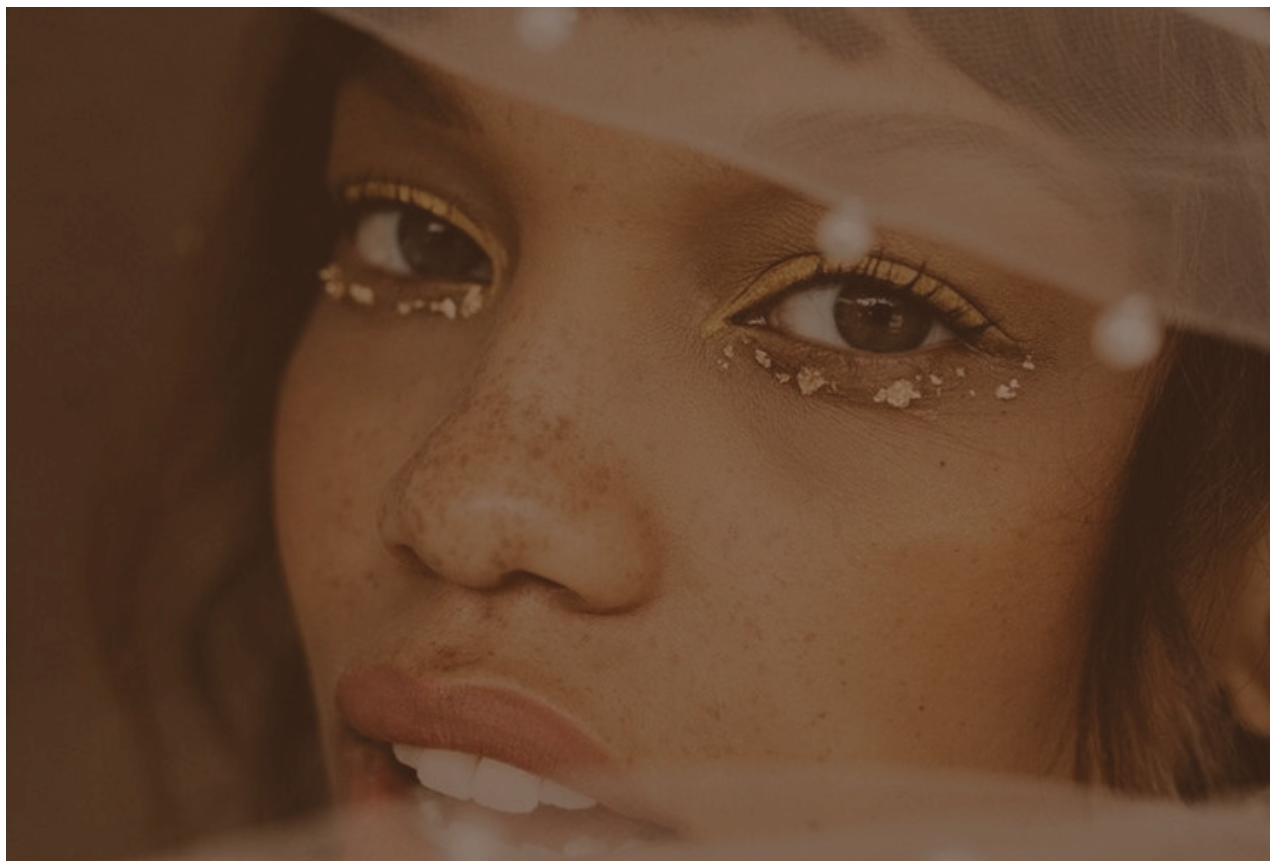
### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, choisis une activité quotidienne (comme *manger, prendre une douche, ou te coiffer*) et pratique-la de manière sensuelle, en te concentrant sur les sensations et le plaisir.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu en intégrant la sensualité dans tes gestes quotidiens ? As-tu remarqué un impact sur ta perception de la sensualité ? Note tes impressions et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 5

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 6

SEMAINE 6

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Respiration consciente du périnée

**OBJECTIF** - Utiliser la respiration pour éveiller et intensifier les sensations sexuelles.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque soir, consacre 5 minutes à la respiration consciente du périnée.
2. Allonge-toi confortablement et pratique des respirations profondes et lentes, en te concentrant sur ton périnée.
3. Contracte ton périnée à l'inspire et relâche ton périnée à l'expire. Imagine que tu respirez de l'énergie sexuelle à chaque inspiration.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de respiration consciente ? As-tu remarqué des changements dans tes sensations et ton énergie sexuelle ? Note tes observations et ressentis dans ton journal.

SEMAINE 6

# JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Yoga de l'énergie féminine

**OBJECTIF** - Renforcer la connexion à ton énergie féminine à travers le mouvement.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique des postures de yoga qui encouragent la relaxation et la sensualité (*rendez-vous page 136*).
2. Fais cela pendant 15 à 20 minutes chaque jour.
3. Prends ce temps pour toi et avec toi pour te retrouver.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de yoga ? As-tu remarqué une amélioration dans ta conscience corporelle et ta sensualité ? Comment cela affecte-t-il la perception de ton féminin sacré ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 6

# JOUR 3



## — Danse sensuelle

**OBJECTIF** - Se reconnecter à son corps à travers le mouvement.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis une musique qui te fait te sentir sexy et libre.
2. Danse de manière sensuelle, en te concentrant sur tes mouvements et les sensations qu'ils te procurent.
3. Laisse ton corps bouger librement sans jugement.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de danse ? As-tu remarqué des changements dans ta perception de ton corps et de ta sensualité ? La danse a-t-elle éveillé de nouveaux désirs ou sensations ? Note tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 6

# JOUR 4



## — Rituels de Lune Rouge

**OBJECTIF** - Honorer et célébrer ton cycle menstruel et ton énergie féminine.

### MISE EN PRATIQUE -

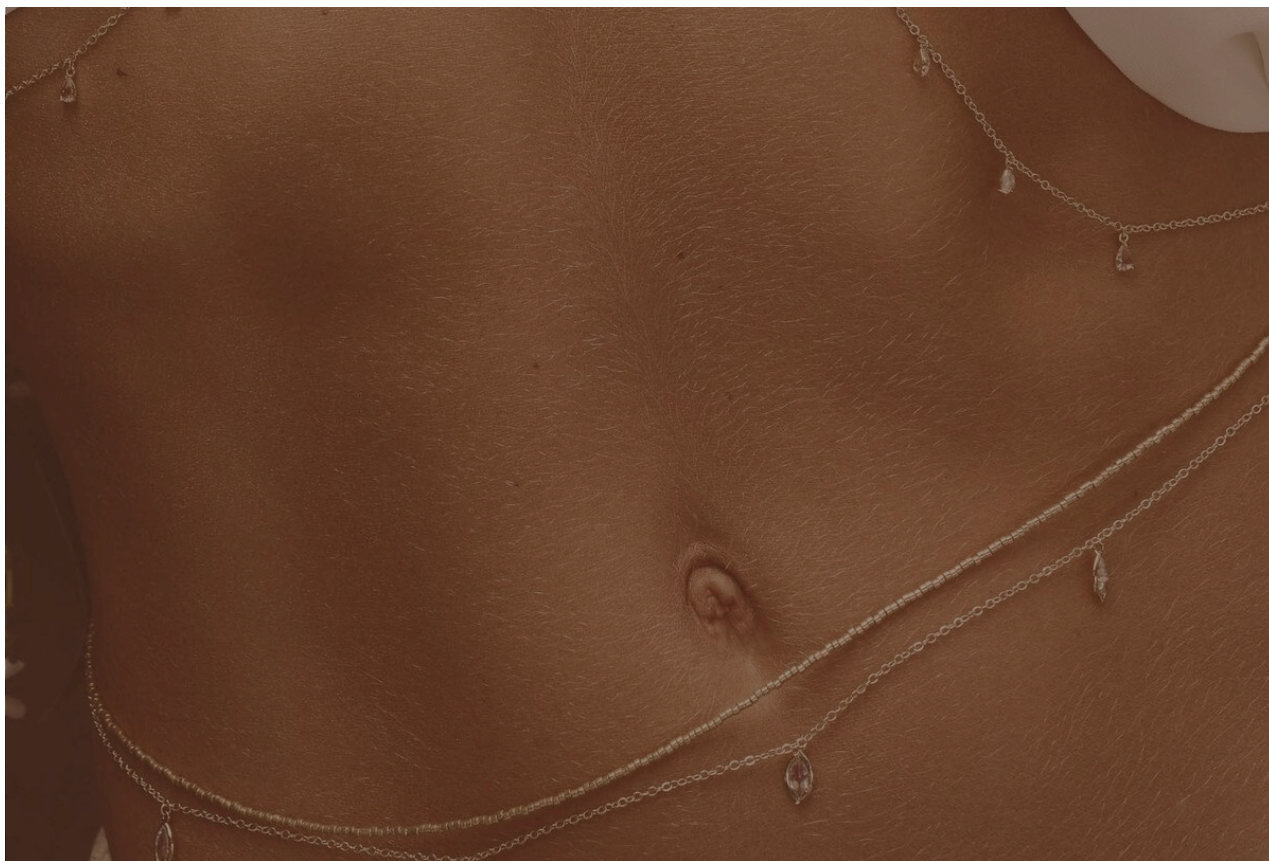
1. Crée des rituels pendant tes menstruations, comme des bains relaxants, des méditations, ou des cérémonies de gratitude (*rendez-vous page 113*).
2. Chaque jour de tes règles, consacre 20 minutes à ces rituels.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque rituel de lune rouge ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton cycle menstruel et ton énergie féminine ? Note tes sensations et tes réflexions dans ton journal.



SEMAINE 6

# JOUR 5



## — Danse du ventre

**OBJECTIF** - Éveiller l'énergie sexuelle à travers la danse du ventre.

### MISE EN PRATIQUE -

- 1.Regarde des cours de danse du ventre en ligne ou pratique des mouvements de base à la maison (rendez-vous **page 136**).
- 2.Consacre 10 minutes à cette danse sensuelle.
- 3.Explore les mouvements sensuels et concentre-toi sur la connexion entre ton ventre et ton bassin.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu ressenti en pratiquant la danse du ventre ? As-tu remarqué une augmentation de ton énergie sexuelle ou de ta confiance en ton corps ? Note tes impressions et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 6

# JOUR 6



## — Rituel Yoni Steam

**OBJECTIF** - Prendre soin de ton intimité et te connecter à ton centre féminin.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prépare un bain de vapeur vaginal (*yoni steam*) avec des herbes comme la lavande, le romarin, ou le basilic.
2. Accroupis-toi au-dessus de la vapeur pendant 20 minutes, en te relaxant et en respirant profondément.
3. **Attention au risque de brûlures.** Cette pratique est à éviter lorsque tu as tes règles (*rendez-vous page 114*).

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ce rituel Yoni Steam ? As-tu ressenti une connexion particulière avec ton centre féminin ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 6

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 7

SEMAINE 7

# JOUR 1



## — Exploration sensorielle

**OBJECTIF** - Redécouvrir ton corps et tes sensations.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pendant une semaine, prends 10 à 15 minutes pour explorer ton corps de manière consciente.
2. Utilise tes mains pour caresser ta peau, en prêtant attention aux sensations.
3. Amuse-toi en variant les touchers (*doux, fermes, lents, rapides, etc.*).

**RÉFLEXION** - Note dans ton journal les sensations que tu as ressenties et les parties de ton corps qui t'ont procuré le plus de plaisir. As-tu découvert de nouvelles zones érogènes ? Comment te sens-tu par rapport à ton corps après cet exercice ?

SEMAINE 7

# JOUR 2



## — Pratique de l'olfactothérapie

**OBJECTIF** - Utiliser les huiles essentielles pour éveiller et équilibrer ta sexualité.

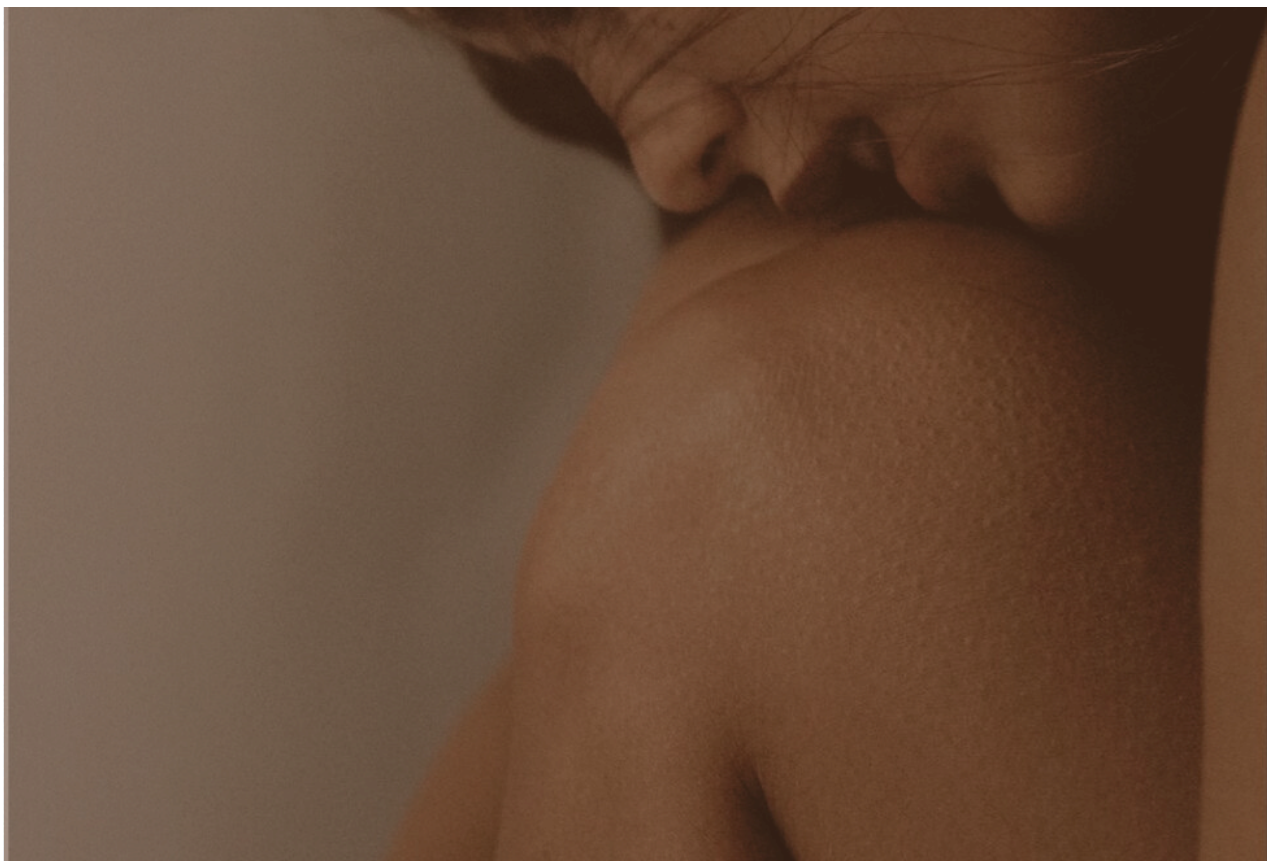
### MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis des huiles essentielles réputées pour leurs effets aphrodisiaques, comme le Ylang-Ylang, la Vanille, le Santal Blanc, de Néoli, etc.
2. Chaque jour, prends le temps d'inhaler ces huiles (*directement au flacon ou à utiliser en diffusion*).

**RÉFLEXION** - Quelles sensations ou émotions as-tu ressenties lors de l'utilisation des huiles essentielles ? As-tu remarqué un impact sur ton énergie ou tes désirs sexuels ? Note tes observations et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 7

# JOUR 3



## — Exploration des cinq sens

**OBJECTIF** - Éveiller tes sens et apprécier les plaisirs sensoriels.

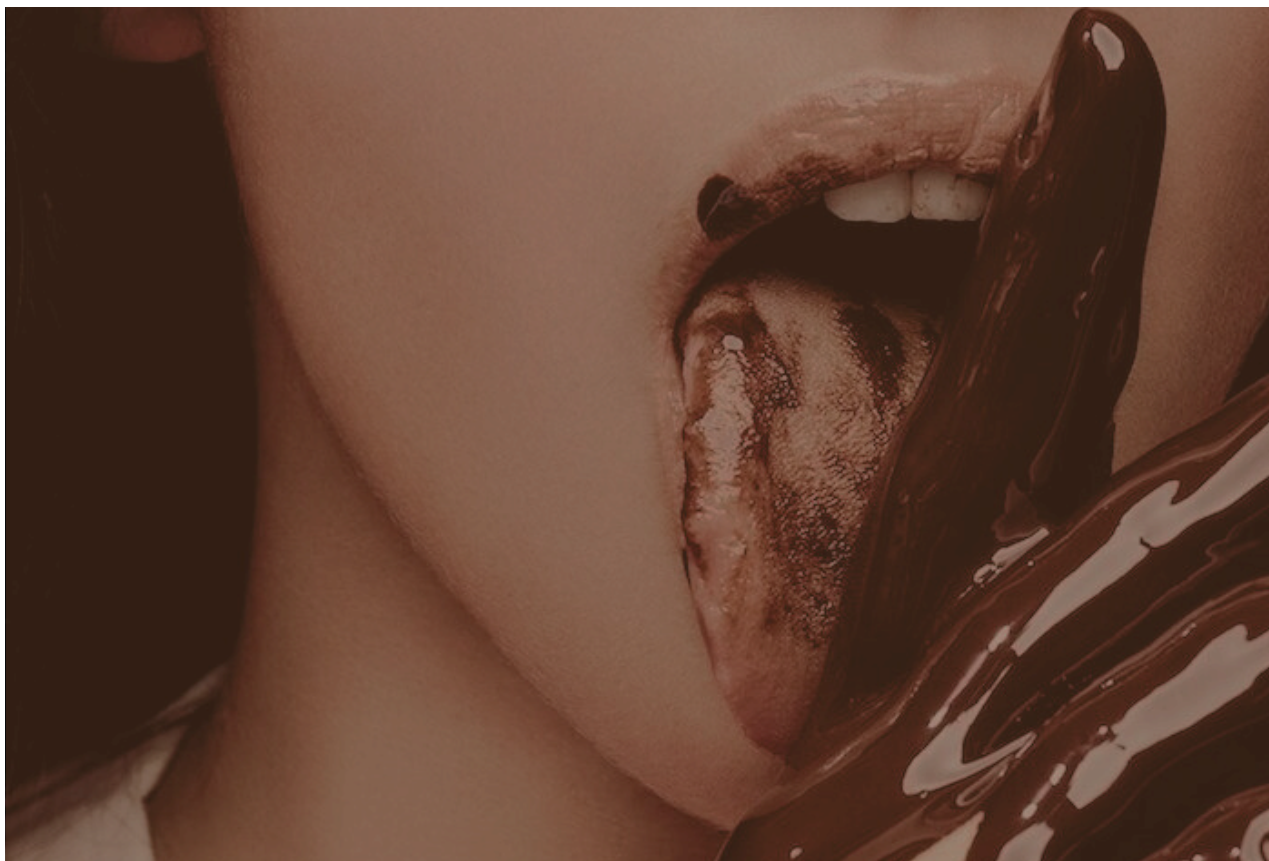
### MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un sens différent chaque jour (*vue, ouïe, toucher, goût, odorat*) et consacre 15 minutes à l'explorer.
2. Par exemple, écoute de la musique sensuelle, savoure un repas délicieux, inhale un parfum agréable ou pratique l'auto massage.

**RÉFLEXION** - Comment chaque sens a-t-il influencé tes sensations et ton excitation ? Quel sens t'a procuré le plus de plaisir ? Note tes observations dans ton journal.

SEMAINE 7

# JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Cuisine aphrodisiaque

**OBJECTIF** - Utiliser la nourriture pour éveiller tes sens et ton désir.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prépare des repas avec des aliments aphrodisiaques comme le chocolat, les fruits de mer, les épices, ou les fruits exotiques.
2. Chaque jour, consacre du temps à savourer ces aliments en pleine conscience, en appréciant chaque bouchée.

**RÉFLEXION** - Quels aliments ont eu le plus d'effet sur ton désir et tes sensations ? Comment te sens-tu après avoir intégré ces aliments dans ton alimentation ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.



SEMAINE 7

# JOUR 5



## — Exploration des sensations

**OBJECTIF** - Affiner la conscience corporelle en explorant diverses sensations tactiles.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Utilise différents objets pour explorer des sensations sur ta peau (*plume, soie, cuir, glaçon*).
2. Passe 10 minutes à explorer ces sensations, en te concentrant sur la manière dont elles affectent ton corps et ton excitation.

**RÉFLEXION** - Quelles sensations as-tu trouvées les plus agréables ou excitantes ? Comment ces explorations ont-elles influencé ta conscience corporelle ? Note tes impressions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 7

# JOUR 6



## — Connexion par le toucher

**OBJECTIF** - Utiliser le toucher pour renforcer la connexion avec toi-même.

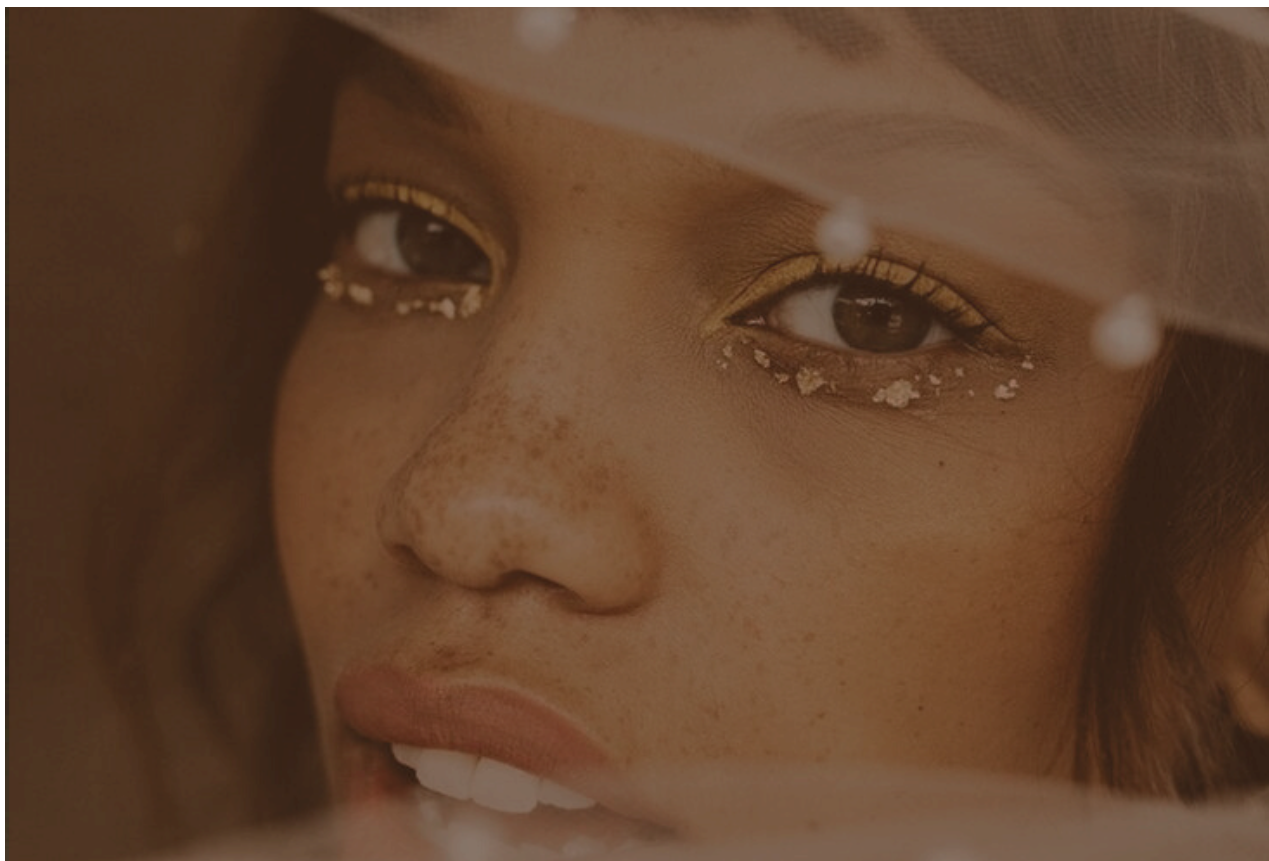
### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pratique un massage conscient sur toi-même.
2. Utilise des huiles parfumées et prends ton temps pour explorer chaque partie de ton corps.
3. Concentre-toi sur le ressenti du toucher et la connexion émotionnelle.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ces massages ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec toi-même ? Note tes sensations et tes observations dans ton journal.

SEMAINE 7

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 8

SEMAINE 8

# JOUR 1



## — Autel de la sexualité

**OBJECTIF** - Honorer ta sexualité et créer un espace sacré pour tes pratiques.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Crée un autel dédié à ta sexualité.
2. Utilise des objets qui représentent ta sexualité, comme des bougies, des pierres, des images ou des symboles.
3. Recueille-toi devant cet autel pour te reconnecter à ton féminin sacré autant de fois que tu en ressens le besoin.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu en créant et en utilisant cet autel ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ta sexualité ? Note tes ressentis et tes émotions dans ton journal.

SEMAINE 8

# JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Le yoga pour la sexualité

**OBJECTIF** - Utiliser le yoga pour éveiller et stimuler ton énergie sexuelle.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Chaque jour, pratique une session de yoga spécifiquement axée sur le chakra sacré et la sexualité.
2. Laisse-toi guider pour te (re)connecter à ton corps et à tes désirs profonds (*rendez-vous page 136*).
3. Fais cela pendant 15 à 20 minutes chaque jour.
4. Prends ce temps pour toi et avec toi pour te retrouver.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque session de yoga ? As-tu ressenti ton énergie vitale circuler ou une connexion avec ta sexualité ? Note tes impressions et tes sensations dans ton journal.

## SEMAINE 8

# JOUR 3



### — Affirmations positives

**OBJECTIF** - Renforcer l'estime de soi et l'acceptation de ta sexualité.

#### MISE EN PRATIQUE -

- 1.Écris une liste de 10 affirmations positives concernant ta sexualité (par exemple : "Je mérite une sexualité épanouie" ou "Mon corps est beau et désirable").
- 2.Lis ces affirmations à haute voix chaque matin pendant 90 jours.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu en répétant ces affirmations chaque jour ? As-tu remarqué un changement dans ta perception de toi-même et de ta sexualité ? Quelles affirmations résonnent le plus avec toi ? Note tes observations dans ton journal.

SEMAINE 8

# JOUR 4



## — Bain de sons

**OBJECTIF** - Utiliser les vibrations sonores pour équilibrer et harmoniser l'énergie sexuelle.

### MISE EN PRATIQUE -

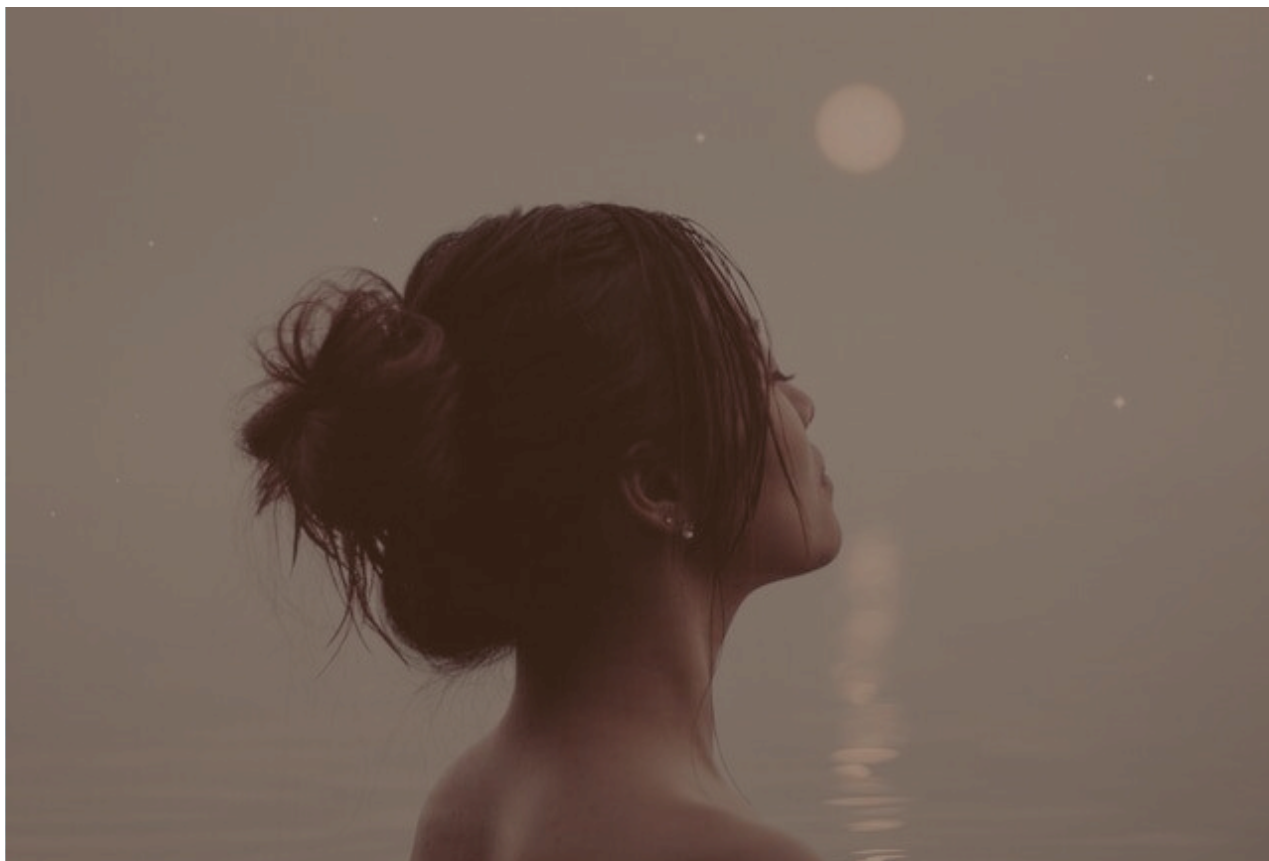
1. Pratique un bain de sons avec des bols chantants, des gongs, ou de la musique binaurale (*rendez-vous page 136*).
2. Allonge-toi confortablement et laisse les vibrations sonores traverser ton corps pendant 20 minutes.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque bain de sons ? As-tu ressenti des changements dans ton énergie ou ta connexion avec ton corps ? Note tes observations et tes sensations dans ton journal.



SEMAINE 8

# JOUR 5



## — Bain de Lune

**OBJECTIF** - Se connecter à son énergie féminine et à la nature.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pendant une nuit de pleine lune, prends un bain de lune.
2. Sors à l'extérieur ou assieds-toi près d'une fenêtre, et laisse la lumière de la lune caresser ta peau.
3. Concentre-toi sur ta respiration et ressens l'énergie de la lune pénétrer ton corps.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ce bain de lune ? As-tu ressenti une connexion particulière avec ton énergie féminine ou la nature ? Note tes impressions et tes émotions dans ton journal.

SEMAINE 8

# JOUR 6



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Rituels Lunaires

**OBJECTIF** - Se connecter aux cycles naturels et à son énergie féminine.

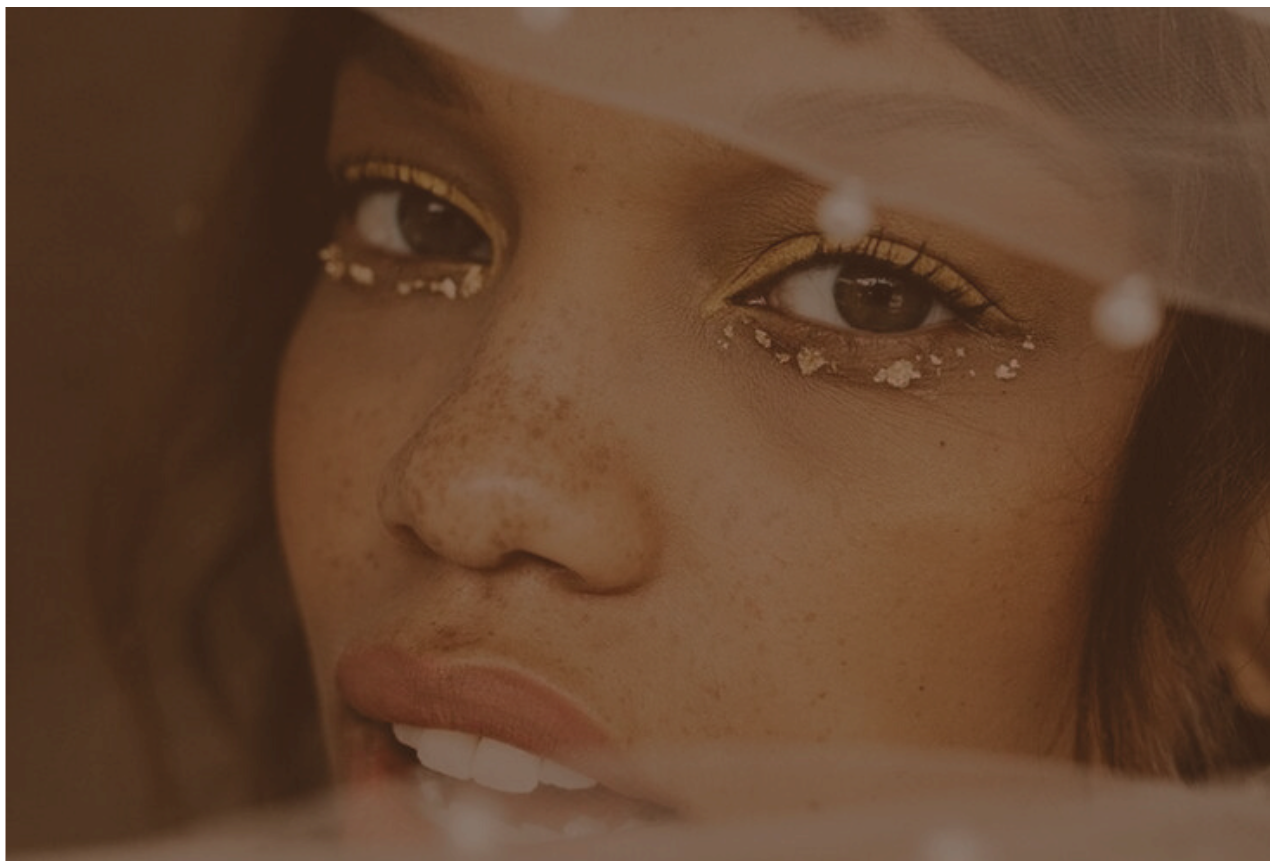
### MISE EN PRATIQUE -

1. Crée des rituels pour chaque phase de la Lune (*nouvelle lune, premier quartier, pleine lune, dernier quartier*).
2. Par exemple : rituels d'intentions, rituels de gratitude, rituels de célébration ou fais des bains de lune (rendez-vous **page 123**).

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque rituel lunaire ? As-tu remarqué une connexion plus profonde avec ton cycle et ton énergie féminine ? Note tes ressentis et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 8

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 9

SEMAINE 9

# JOUR 1



## — Respiration tantrique

**OBJECTIF** - Utiliser la respiration pour augmenter l'énergie sexuelle et la connexion avec ton corps.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique des techniques de respiration tantrique pendant 15 minutes chaque jour, pendant une semaine (rendez-vous page 126).
2. Concentre-toi sur des respirations profondes et lentes, en visualisant l'énergie sexuelle circulant dans ton corps.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de respiration tantrique ? As-tu remarqué des changements dans ton niveau d'énergie sexuelle ou ta connexion avec ton corps ? Note tes observations dans ton journal.

SEMAINE 9

# JOUR 2



## — Énergie sexuelle

**OBJECTIF** - Utiliser l'énergie sexuelle pour revitaliser ton corps et ton esprit.

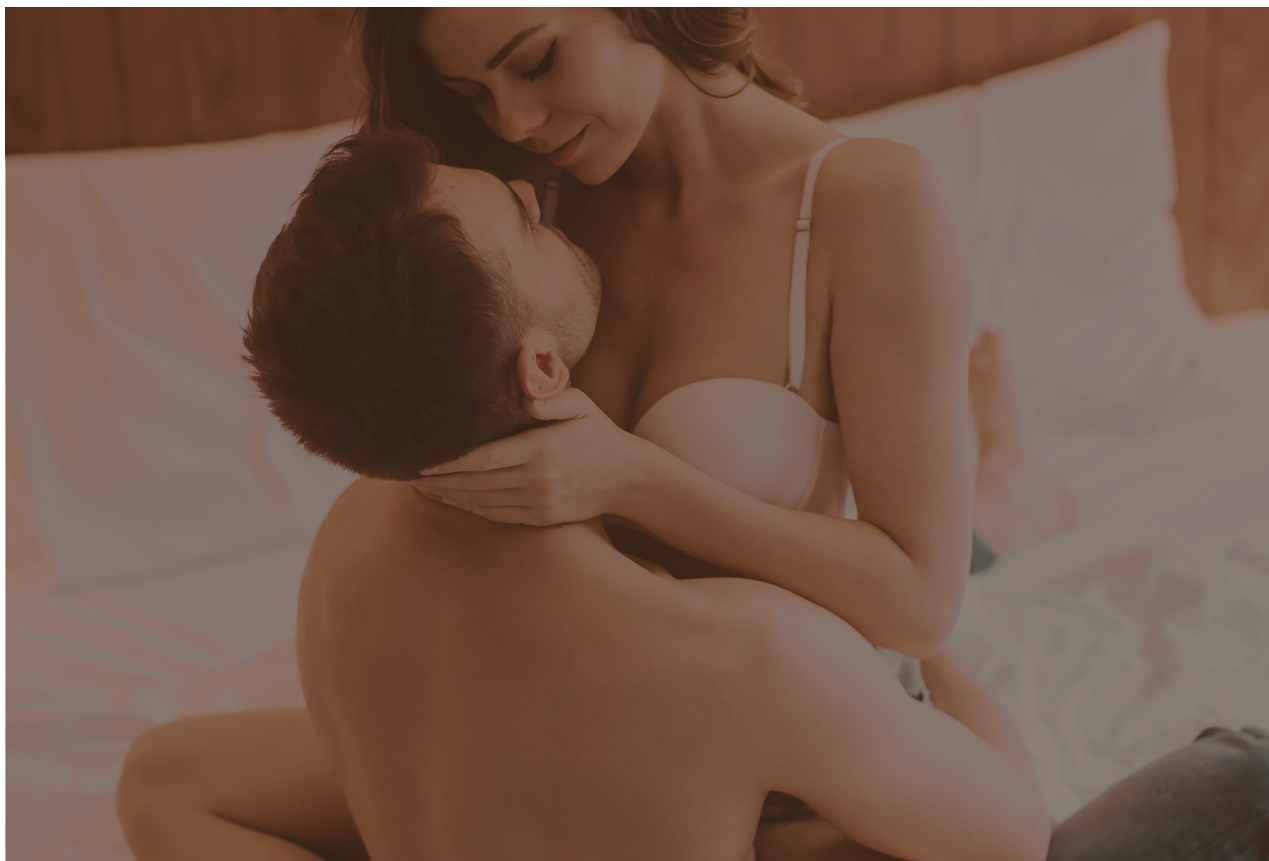
### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 10 minutes à des exercices de respiration et de méditation pour faire circuler l'énergie sexuelle dans ton corps.
2. Visualise cette énergie se répandre et revitaliser chaque partie de ton être.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette séance de circulation de l'énergie sexuelle ? As-tu ressenti des changements dans ton énergie ou ta vitalité ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 9

# JOUR 3



## — Pratiques Tantriques

**OBJECTIF** - Explorer l'énergie sexuelle et spirituelle à travers le Tantra.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 20 à 30 minutes à une pratique tantrique, comme la méditation en couple, ou les mouvements lents et sensuels (rendez-vous **page 137**).
2. Concentre-toi sur l'énergie qui circule dans ton corps et sur la connexion avec ton/ta partenaire ou avec toi-même.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette pratique tantrique ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton énergie sexuelle et spirituelle ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 9

# JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Méditation chakra sacré

**OBJECTIF** - Équilibrer et harmoniser l'énergie sexuelle à travers les chakras.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique une méditation des chakras en te concentrant sur le chakra sacré, qui est lié à la sexualité (rendez-vous **page 137**).
2. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et visualise une lumière orange au niveau du chakra sacré.
3. Respire profondément et ressens l'énergie circuler.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette séance de méditation des chakras ? As-tu ressenti des changements dans ton énergie sexuelle ? Note tes observations et tes sensations dans ton journal.



SEMAINE 9

# JOUR 5



## — Éveil de la Kundalini

**OBJECTIF** - Activer et canaliser l'énergie de la Kundalini pour éveiller la sexualité.

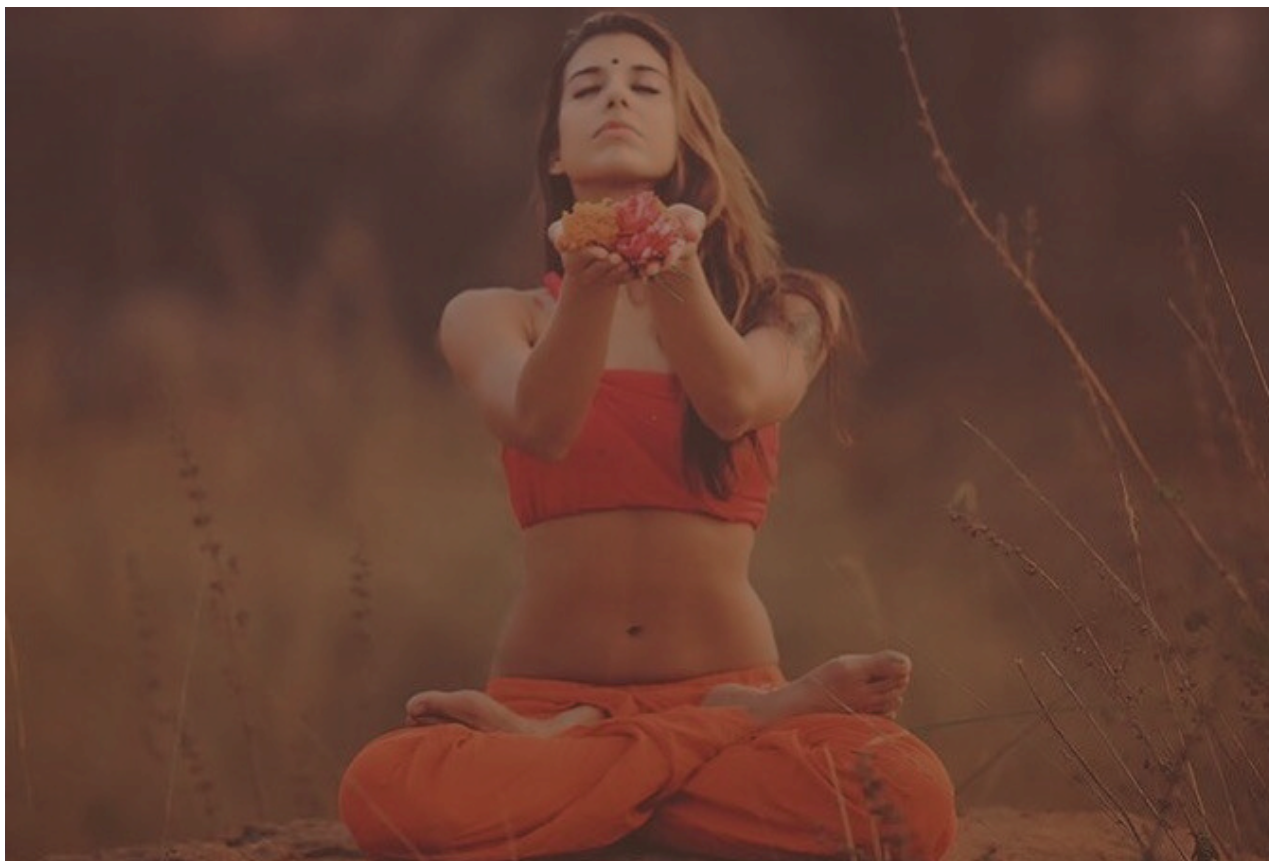
### MISE EN PRATIQUE -

1. Pratique des exercices de yoga spécifiques à l'éveil de la Kundalini, comme les postures du cobra, du pont, ou la respiration du feu (rendez-vous **page 136**).
2. Passe 20 à 30 minutes sur cette pratique en te concentrant sur la montée de l'énergie le long de ta colonne vertébrale.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de yoga kundalini ? As-tu ressenti des changements dans ton énergie ou ta connexion avec ta sexualité ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 9

# JOUR 6



## — Chakras sexuels

**OBJECTIF** - Éveiller et harmoniser l'énergie sexuelle à travers les chakras.

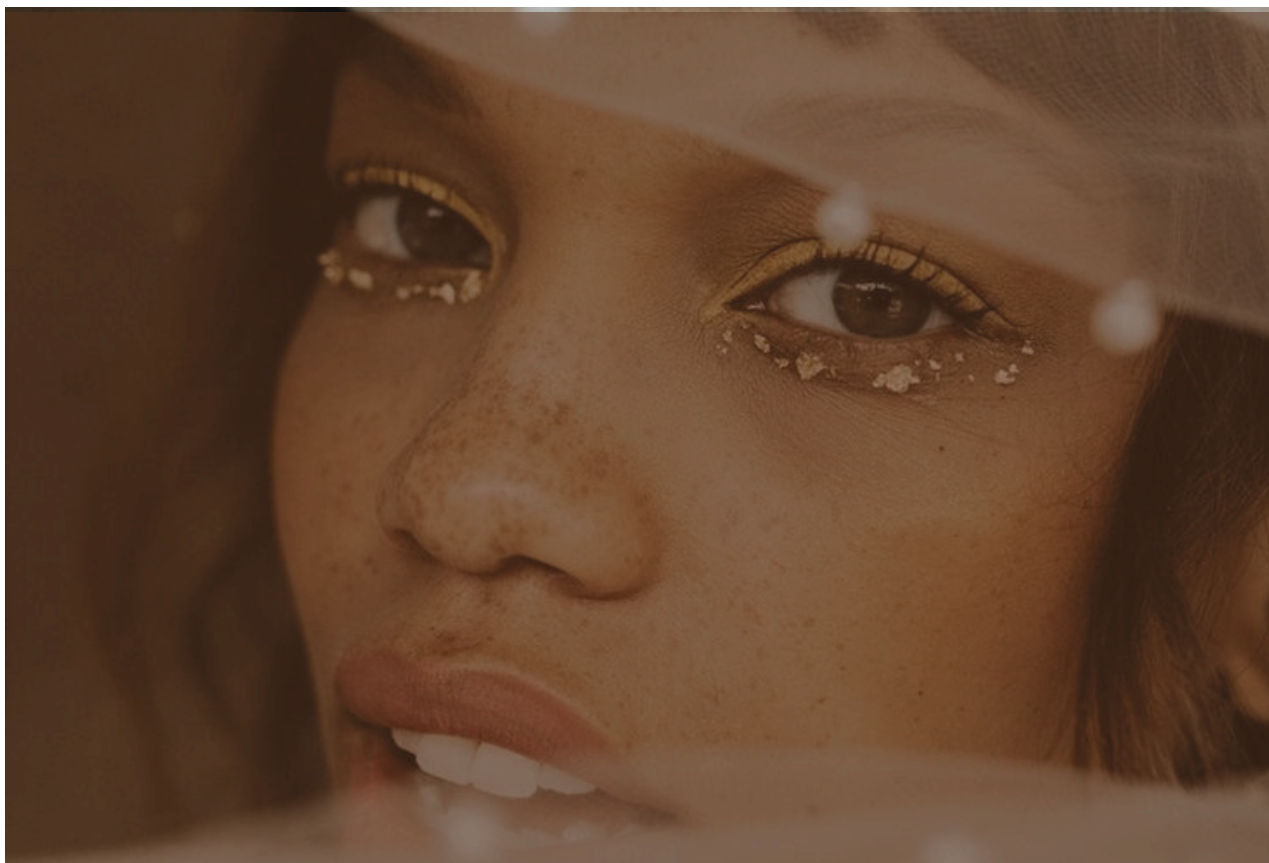
### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 20 à 30 minutes à méditer sur tes chakras sexuels sacré et racine (*rendez-vous page 137*).
2. Visualise l'énergie qui circule librement à travers ces centres d'énergie, en les harmonisant et en explorant les sensations qui en découlent.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu ressenti en méditant sur tes chakras sexuels ? As-tu remarqué des blocages ou des zones d'ouverture ? Note tes impressions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 9

# BILAN



## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

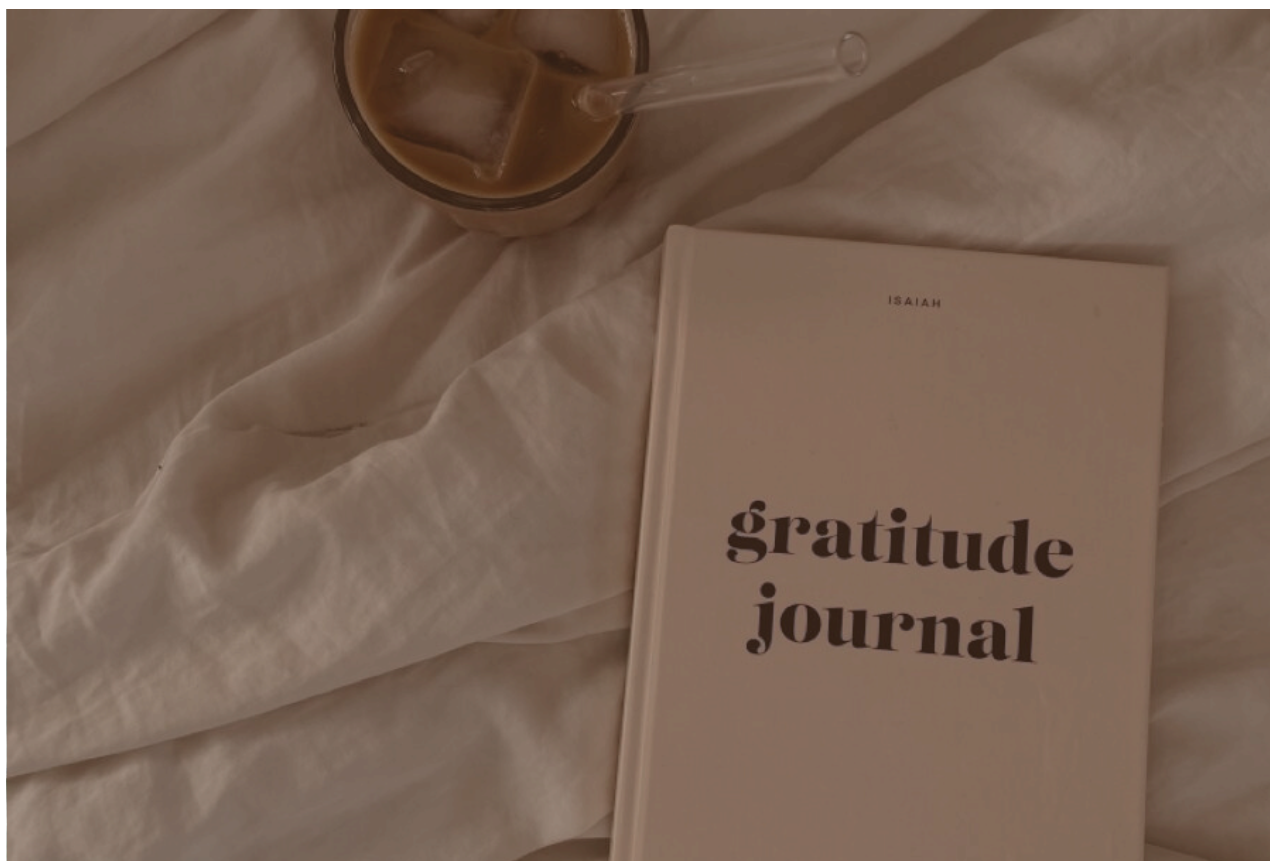
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 10

SEMAINE 10

# JOUR 1



## — Gratitude sexuelle

**OBJECTIF** - Cultiver une attitude de gratitude envers ta sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Pendant une semaine, chaque soir avant de te coucher, écris trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante dans ta vie sexuelle.
2. Cela peut être des expériences, des sensations, des moments de connexion ou des aspects de ton corps.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir pratiqué la gratitude sexuelle pendant une semaine ? As-tu remarqué un changement dans ta perception de ta sexualité et de toi-même ? Quels aspects de ta sexualité apprécies-tu le plus maintenant ? Note tes observations dans ton journal.

SEMAINE 10

# JOUR 2



## — Travail de l'ombre

**OBJECTIF** - Explorer et intégrer les aspects cachés ou refoulés de ta sexualité.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Utilise des techniques de travail de l'ombre, comme l'écriture thérapeutique ou la visualisation, pour explorer les parties de ta sexualité que tu as tendance à cacher ou à refouler.
2. Passe 20 à 30 minutes chaque jour à cette pratique.

**RÉFLEXION** - Quels aspects de ta sexualité as-tu découvert ou intégrés grâce au travail de l'ombre ? Comment te sens-tu par rapport à ces découvertes ? Note tes impressions et tes réflexions dans ton journal.

SEMAINE 10

# JOUR 3



## — Exploration des fantasmes

**OBJECTIF** - Découvrir et accepter tes fantasmes sexuels.

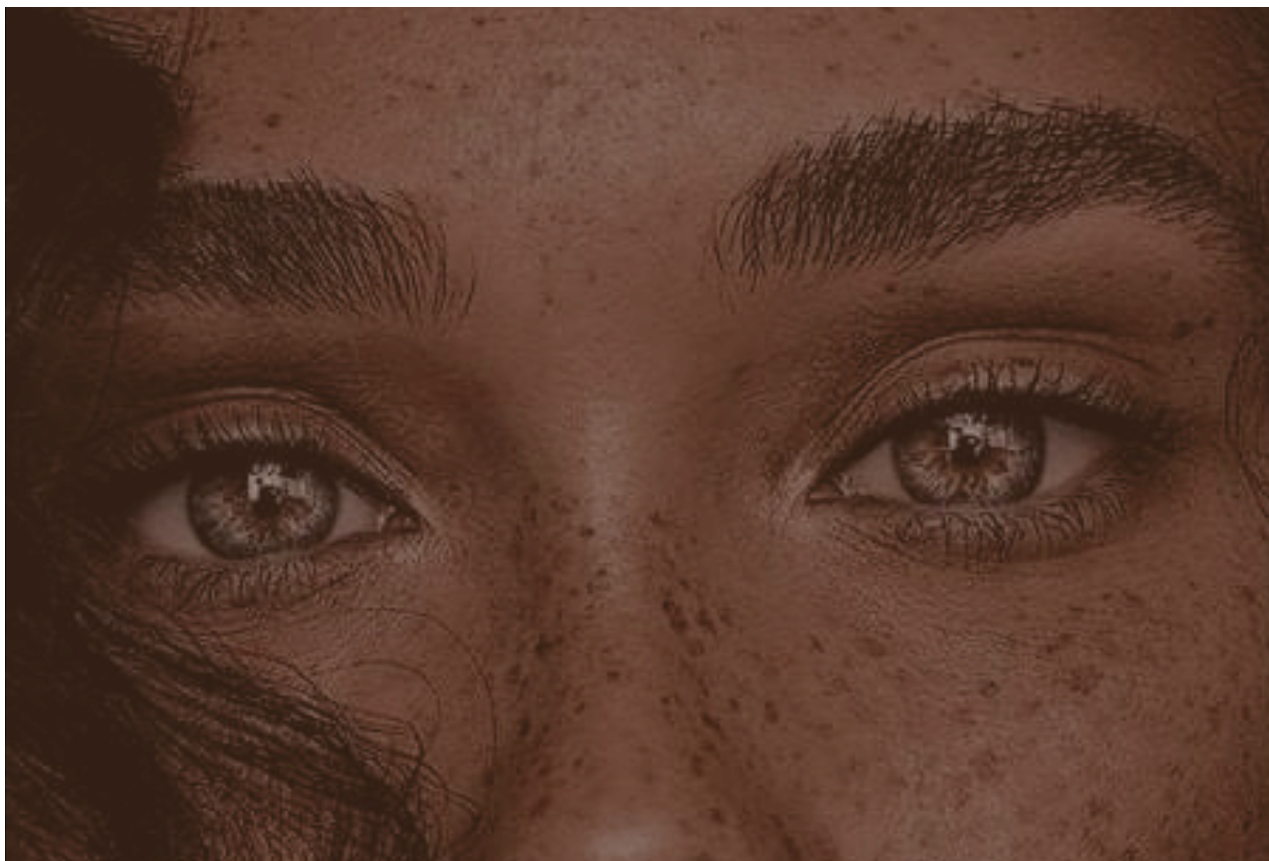
**MISE EN PRATIQUE** -

1. Consacre 15 à 20 minutes à explorer tes fantasmes sexuels.
2. Écris-les dans un journal sans jugement et réfléchis à ce qu'ils signifient pour toi. Essaie de comprendre leurs origines et ce qu'ils révèlent de tes désirs.

**RÉFLEXION** - Quels fantasmes ont émergé ? Comment te sens-tu en les acceptant et en les explorant ? Note tes impressions et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 10

# JOUR 4



## — Visualisation des fantasmes

**OBJECTIF** - Explorer et accepter tes fantasmes sexuels.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 5 à 10 minutes chaque jour, à la visualisation de tes fantasmes sexuels.
2. Trouve un endroit calme, ferme les yeux et laisse ton imagination te guider.
3. Explore différents scénarios et laisse-toi aller à tes désirs.

**RÉFLEXION** - Quels fantasmes ont émergé pendant ces visualisations ? Comment te sens-tu par rapport à ces fantasmes ? Note tes réflexions et tes sentiments dans ton journal.



SEMAINE 10

# JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Scénarios érotiques

**OBJECTIF** - Stimuler l'imagination et découvrir de nouvelles expériences sexuelles.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Imagine et écris un nouveau scénario sexuel qui t'excite.
2. Visualise-toi dans ce scénario et explore les émotions et sensations qu'il suscite chez toi.

**RÉFLEXION** - Quels nouveaux scénarios as-tu explorés ? Comment te sens-tu en les visualisant ? Note tes observations et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 10

# JOUR 6



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Visualisation érotique

**OBJECTIF** - Éveiller ton imagination érotique et tes désirs.

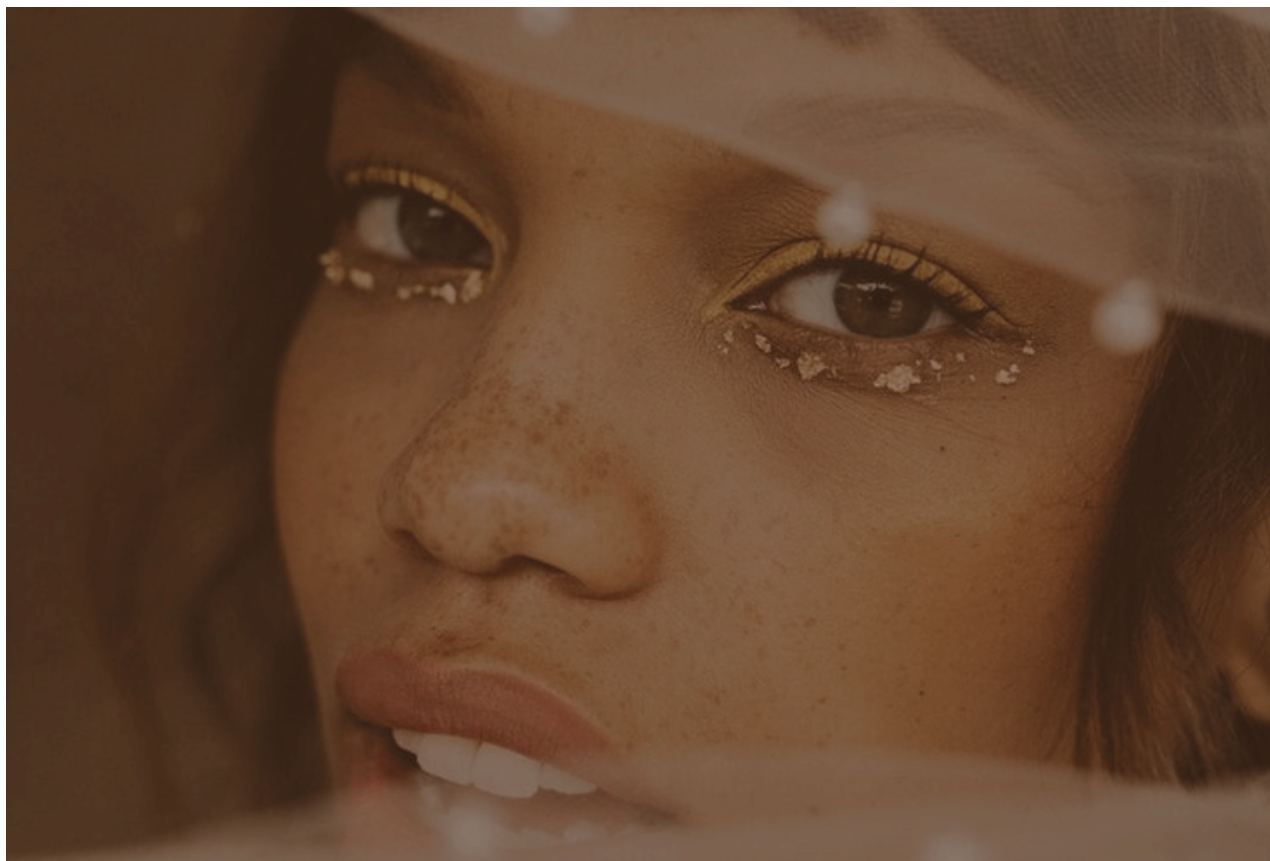
**MISE EN PRATIQUE** -

1. Consacre 10 minutes chaque jour à une visualisation érotique.
2. Ferme les yeux et imagine une scène qui t'excite.
3. Prends le temps de détailler les sensations, les odeurs, les sons, et les émotions.
4. Laisse-toi emporter par cette expérience sensorielle.

**RÉFLEXION** - Note dans ton journal les scènes que tu as imaginées et les émotions ressenties. Quels types de scénarios t'excitent le plus ? Comment cela influence-t-il ta compréhension de tes désirs ?

## SEMAINE 10

# BILAN



### — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

#### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 11

## SEMAINE 11

# JOUR 1



### — Photographie intime

**OBJECTIF** - Explorer et célébrer ton corps à travers la photographie.

**MISE EN PRATIQUE** -

1. Prends des photos de toi dans des poses et des tenues qui te font te sentir sexy et puissante.
2. Utilise un éclairage doux et une mise en scène qui te plaît.
3. Tu peux aussi faire appel à un photographe pour réaliser des photos boudoir.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu en prenant ces photos ? As-tu découvert de nouvelles parties de ton corps que tu aimes ? Comment cette expérience influence-t-elle la perception de ton corps ? Ces photos, ont-elles changé la perception que tu as de ton corps ? Note tes observations dans ton journal.

## SEMAINE 11

# JOUR 2



### — Utilisation des bijoux intimes

**OBJECTIF** - Découvrir et célébrer ton corps avec des bijoux intimes.

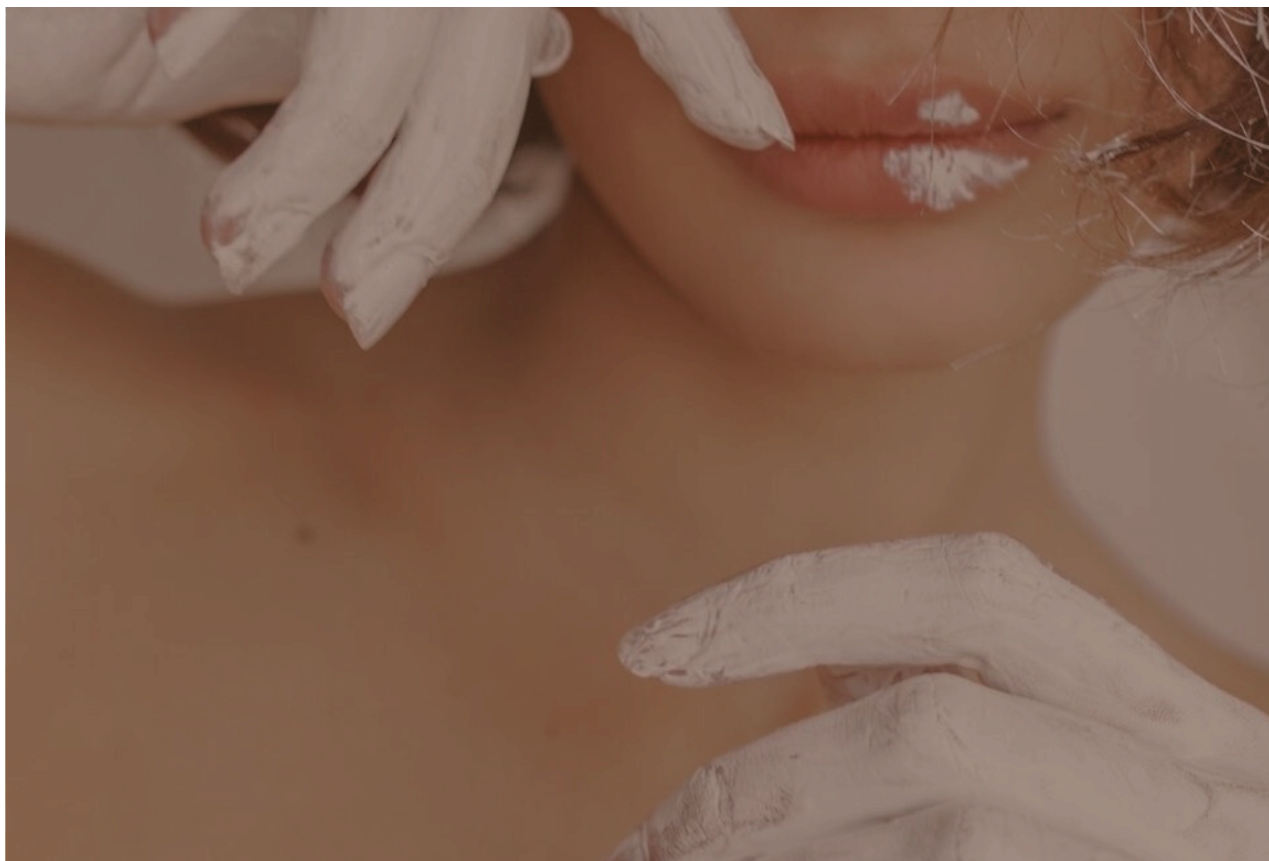
#### **MISE EN PRATIQUE** -

1. Explore l'utilisation de bijoux intimes, comme les chaînes de taille (*baya*), les bijoux vaginaux, ou les bijoux de seins (*rendez-vous page 128*).
2. Porte ces bijoux pendant 10 à 15 minutes chaque jour, en te concentrant sur la manière dont ils te font te sentir.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu en portant des bijoux intimes ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton corps et ta sexualité ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

## SEMAINE 11

# JOUR 3



### — Ton corps à travers l'art

**OBJECTIF** - Célébrer ton corps à travers l'art.

**MISE EN PRATIQUE** -

1. Utilise des peintures corporelles ou du henné pour décorer ton corps.
2. Crée des motifs ou des dessins sur ta peau, en te concentrant sur les parties de ton corps que tu veux célébrer.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir décoré ton corps ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton corps et ta sensualité ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 11

# JOUR 4



## — Massage des seins

**OBJECTIF** - Prendre soin de tes seins et renforcer ta connexion avec ton cœur.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Utilise une huile douce pour masser tes seins chaque jour pendant 5 à 10 minutes. Ce peut être à la sortie de la douche ou sous la douche par exemple (rendez-vous [page 131](#)).
2. Concentre-toi sur des mouvements circulaires et respire profondément pendant le massage.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque massage des seins ? As-tu ressenti une connexion particulière avec ton cœur et ta féminité ? Note tes sensations et tes ressentis dans ton journal.



## SEMAINE 11

# JOUR 5



### — Massage intime

**OBJECTIF** - Explorer le plaisir personnel et la détente.

**MISE EN PRATIQUE** -

1. Chaque soir, consacre 20 minutes à un massage intime sur tout ton corps.
2. Utilise de l'huile végétale bio (*rendez-vous page 138*).
3. Explore ton corps, en portant une attention particulière à tes zones érogènes (*le but ici, n'est pas d'aller jusqu'à la masturbation*).
4. Ne te presse pas, savoure chaque instant.

**RÉFLEXION** - Note dans ton journal les sensations et les émotions ressenties durant ces moments de massage. As-tu découvert de nouvelles manières d'avoir du plaisir ? Comment te sens-tu après chaque séance ?

## SEMAINE 11

# JOUR 6



### — Self Pleasure

**OBJECTIF** - Explorer ton plaisir personnel de manière consciente.

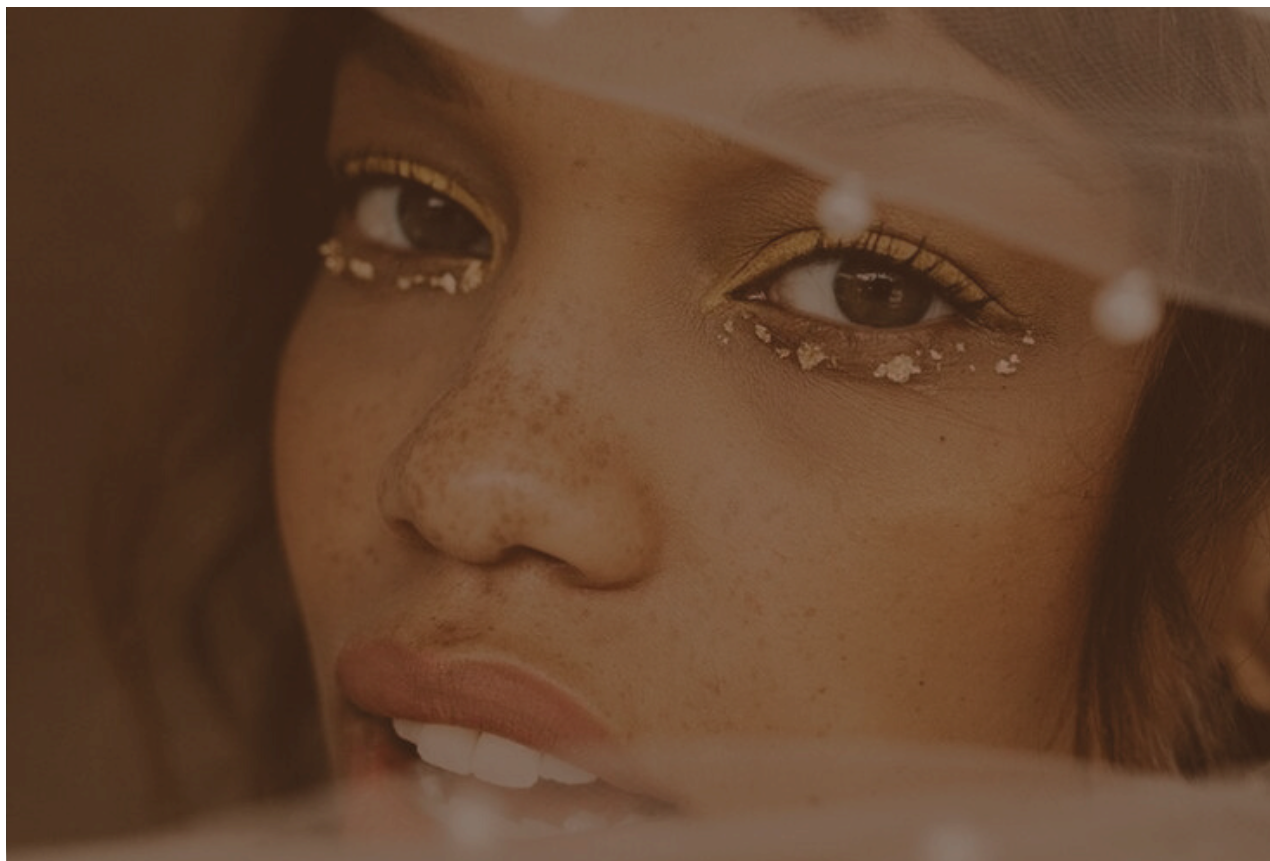
#### MISE EN PRATIQUE -

1. Consacre 20 à 30 minutes à la masturbation consciente.
2. Utilise des lubrifiants, des jouets, ou juste tes mains, et explore ton corps lentement.
3. Concentre-toi sur chaque sensation et respire profondément.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ces sessions de plaisir solo ? As-tu découvert de nouvelles techniques ou zones érogènes ? Note tes découvertes et tes sensations dans ton journal.

## SEMAINE 11

# BILAN



### — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

#### MISE EN PRATIQUE -

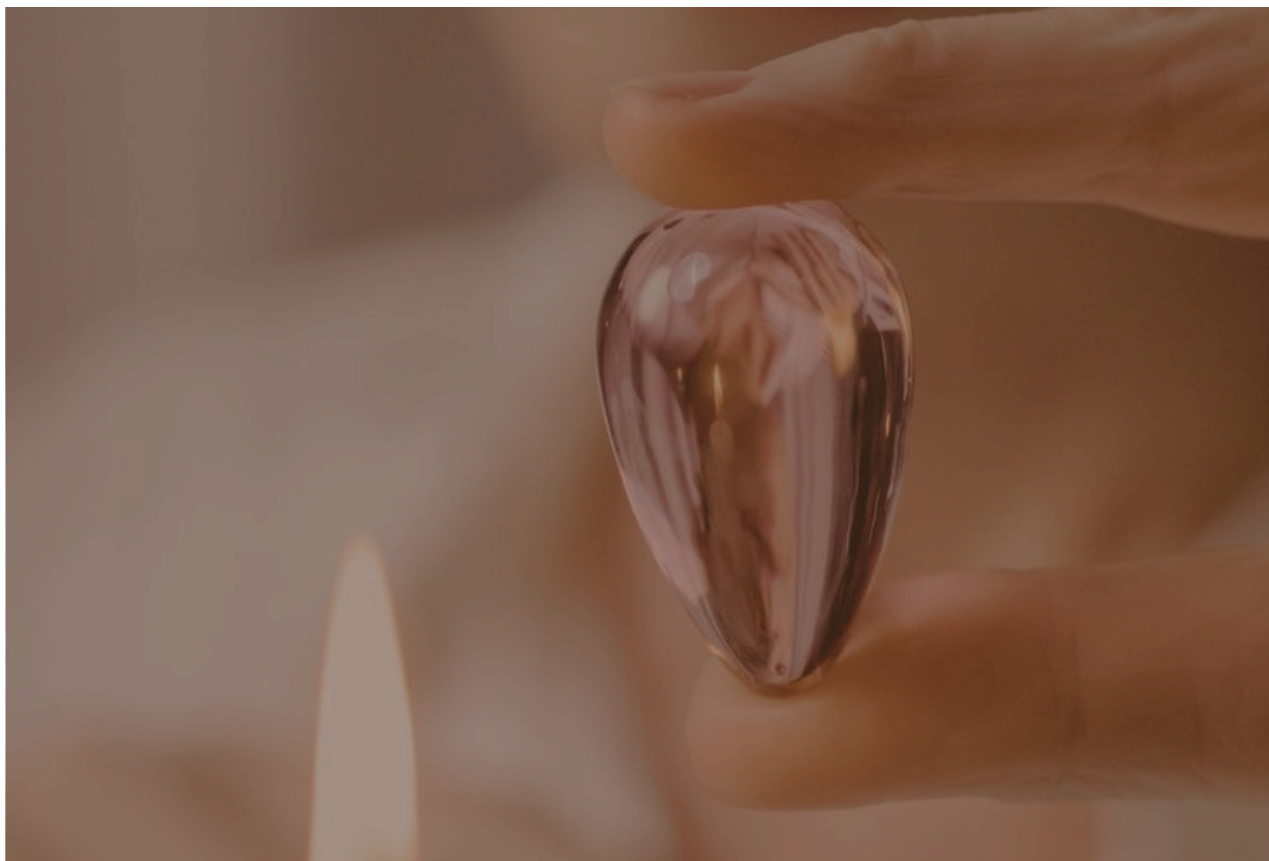
1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 12

SEMAINE 12

# JOUR 1



## — Œuf de Yoni

**OBJECTIF** - Renforcer les muscles du plancher pelvien et cultiver une connexion profonde avec ton énergie féminine.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends quelques minutes pour te détendre et te connecter à ton corps. Respire profondément, en te concentrant sur ton bassin et ton ventre (*rendez-vous page 133*).
2. Lorsque tu te sens prête, insère délicatement l'œuf de Yoni dans ton vagin. Utilise une position confortable, comme allongée sur le dos avec les genoux pliés.
3. Lorsque tu as terminé, retire doucement l'œuf de Yoni.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu ressenti physiquement et émotionnellement pendant et après la pratique ? As-tu remarqué des changements dans ta perception de ta sexualité ou de ton corps ? Note tes ressentis et tes émotions dans ton journal.

SEMAINE 12

# JOUR 2



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Utilisation de jouets érotiques

**OBJECTIF** - Découvrir de nouvelles sensations et enrichir ta vie sexuelle avec des jouets érotiques.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Choisis un jouet érotique et utilise-le en te concentrant sur les sensations et le plaisir qu'il te procure.
2. **Attention !** Les jouets sont à utiliser avec modération pour éviter toute désensibilisation du clito.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque utilisation de jouet érotique ? As-tu découvert de nouvelles sources de plaisir ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 12

# JOUR 3



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Communication des désirs

**OBJECTIF** - Améliorer la communication de tes besoins et désirs sexuels.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Si tu as un(e) partenaire, prends le temps de parler de tes désirs et besoins sexuels.
2. Prépare une liste de ce que tu aimerais explorer ou changer dans votre vie sexuelle.
3. Discute de ces points avec bienveillance, écoute et non jugement.
4. Si tu es seule, garde cette liste jusqu'à trouver un(e) partenaire avec qui la partager.

**RÉFLEXION** - Comment s'est passée la discussion ? As-tu ressenti des appréhensions ou des libérations en partageant tes désirs ? Quelles sont les réactions de ton/ta partenaire et comment cela a-t-il influencé votre relation ?

SEMAINE 12

# JOUR 4



## — Connexion par le regard

**OBJECTIF** - Renforcer l'intimité et la connexion avec ton/ta partenaire ou avec toi-même par le regard.

### MISE EN PRATIQUE -

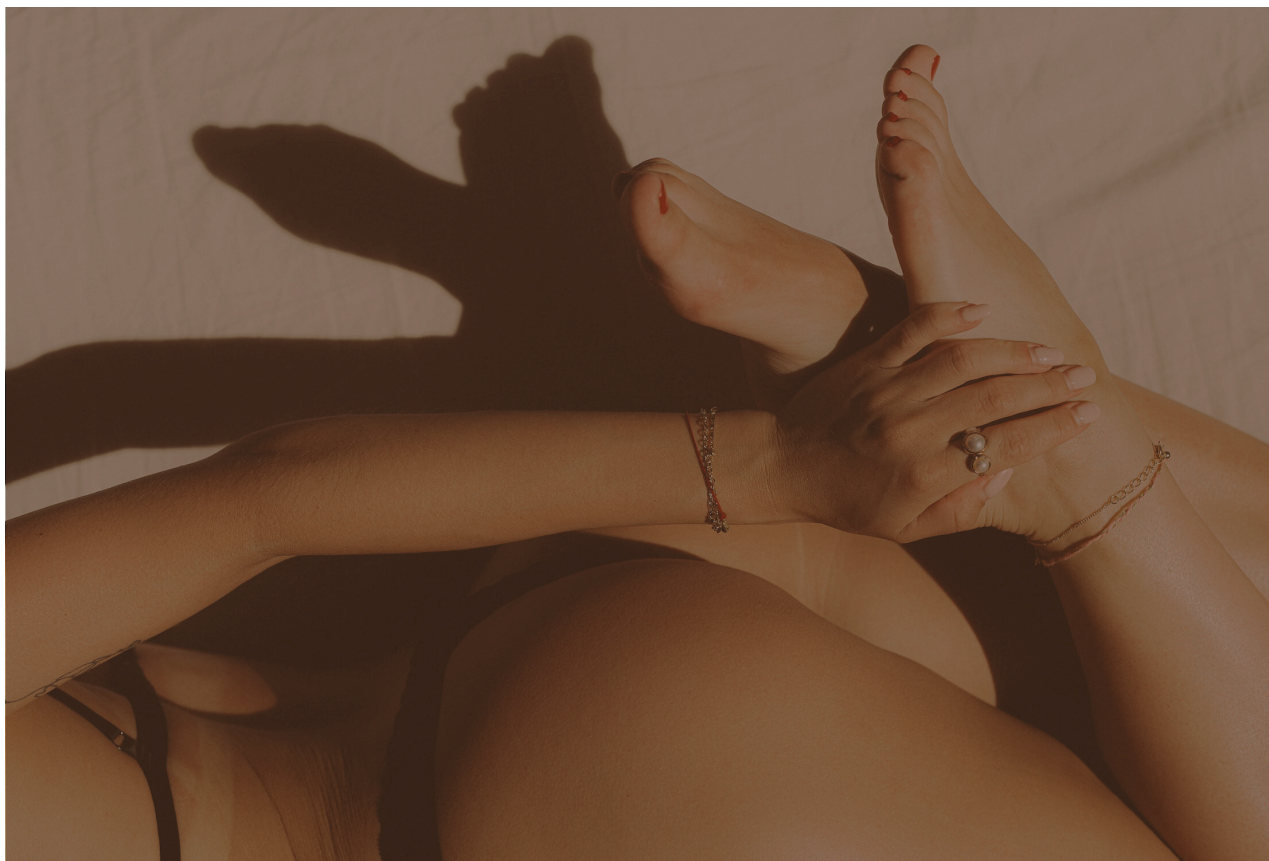
1. Chaque jour, pendant une semaine, passez 10 à 15 minutes à vous regarder dans les yeux sans parler.
2. Concentrez-vous sur la connexion et les émotions qui émergent.
3. Si tu es seule, fait cet exercice face à toi-même en te regardant dans un miroir.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque séance de connexion par le regard ? As-tu ressenti une intensification de l'intimité avec ton/ta partenaire ou avec toi-même ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.



SEMAINE 12

# JOUR 5



## — Langages sexuels

**OBJECTIF** - Découvrir et comprendre ton langage sexuel pour mieux exprimer tes besoins et tes désirs à ton/ta partenaire.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Télécharge le "Quiz - Quel est ton langage sexuel" en lien dans ma bio Instagram [@adelinelovecoach](#) (gratuit).
2. Fais ce quiz avec ton/ta partenaire, il vous offrira un moment de complicité à deux.
3. Si tu es solo, ce quiz est aussi fait pour toi. Il te permettra de mieux comprendre ce qui te fait vibrer.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu découvert sur toi-même en prenant ce quiz ? Comment ces informations peuvent-elles améliorer ta communication avec ton partenaire ? Note tes observations et tes découvertes dans ton journal.

SEMAINE 12

# JOUR 6



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Révélation de fantasmes avec des cartes

**OBJECTIF** - Explorer tes fantasmes et désirs cachés de manière ludique.

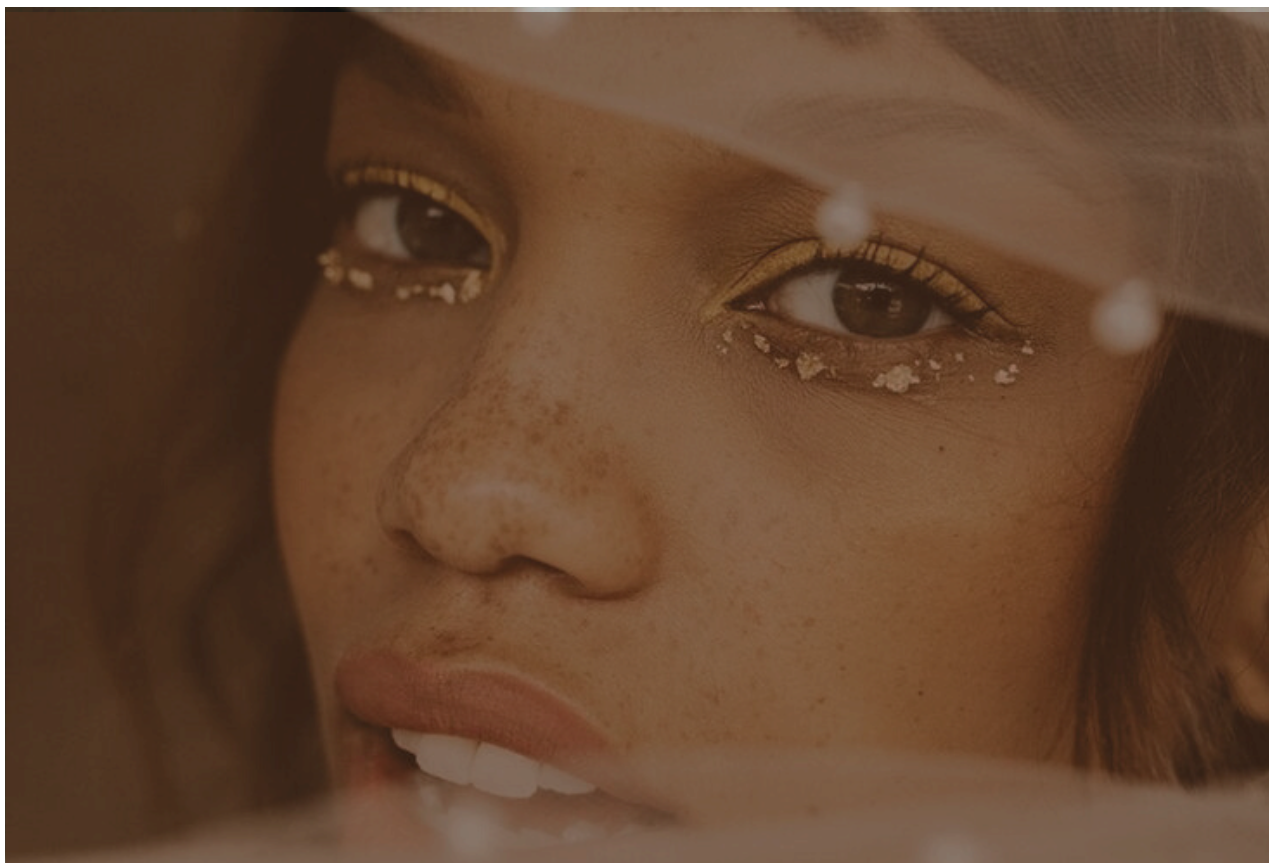
### MISE EN PRATIQUE -

1. Crée un jeu de cartes avec des fantasmes ou des scénarios érotiques écrits dessus.
2. À chaque fois que l'occasion se présente, tire une carte et prends le temps d'imaginer ce fantasme (*lieu, tenue, ressentis, etc.*).
3. Si tu es en couple ou fréquentes quelqu'un(e), faites ce jeu ensemble.

**RÉFLEXION** - Quel fantasme ou scénario as-tu tiré aujourd'hui ? Comment te sens-tu par rapport à ce fantasme ? Aimerais-tu réaliser ce fantasme ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

## SEMAINE 12

# BILAN



### — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

#### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# Semaine 13

SEMAINE 13

# JOUR 1



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Atelier créatif de couple

**OBJECTIF** - Renforcer la connexion émotionnelle et sexuelle avec ton/ta partenaire.

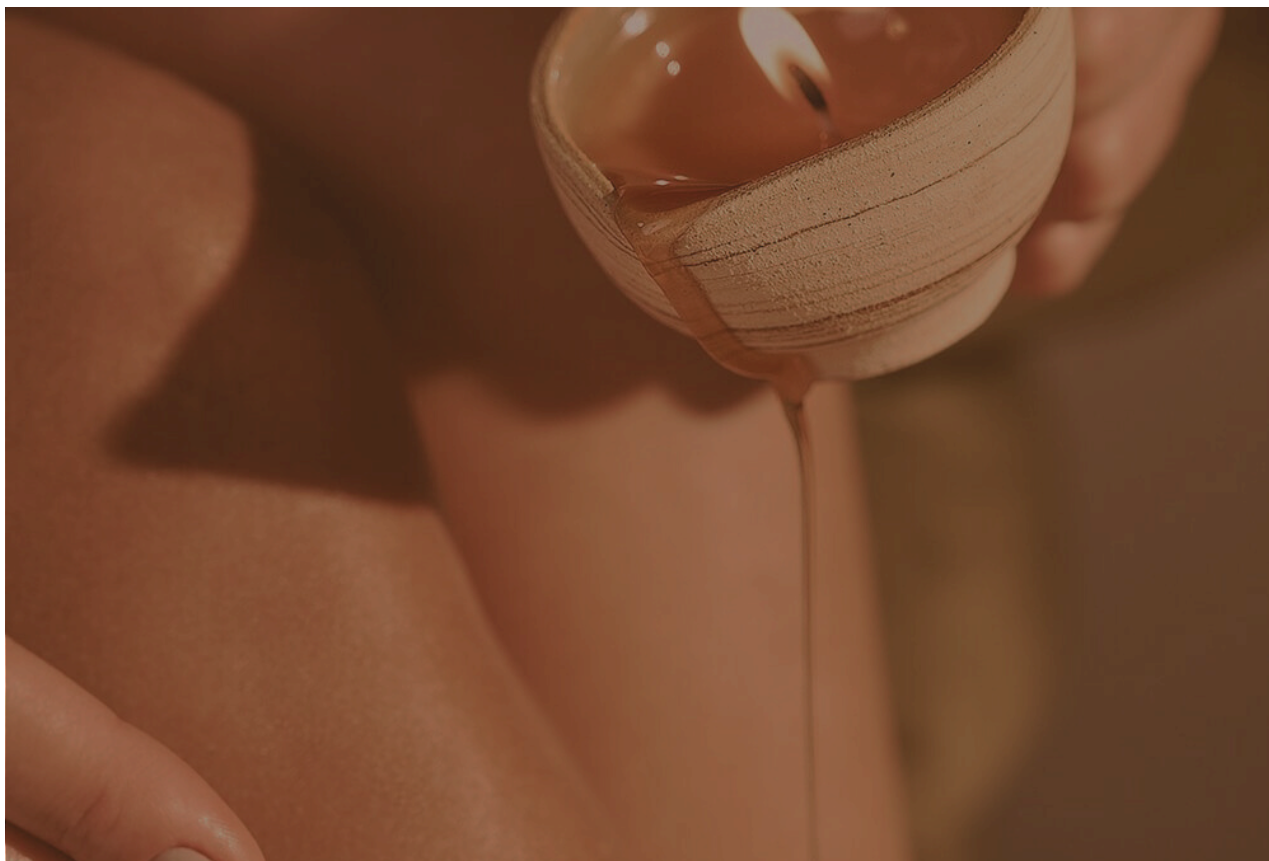
### MISE EN PRATIQUE -

1. Si tu es en couple, propose à ton/ta partenaire de participer à des ateliers créatifs ensemble (*peinture, sculpture, photographie, etc.*).
2. Pendant une semaine, passez 30 minutes chaque jour à créer ensemble et à partager vos créations.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après chaque atelier créatif ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton/ta partenaire ? Note tes impressions et tes ressentis dans ton journal.

SEMAINE 13

# JOUR 2



## — Massage sensuel en couple

**OBJECTIF** - Renforcer l'intimité et l'éveil des sens à travers le massage.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Si tu es en couple, propose à ton/ta partenaire de pratiquer un massage sensuel.
2. Utilisez des huiles végétales naturelles et prenez le temps d'explorer chaque partie du corps de l'autre.
3. Consacrez 30 à 60 minutes à cette pratique.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après ce massage sensuel ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton/ta partenaire ? Note tes ressentis dans ton journal ?

SEMAINE 13

# JOUR 3



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Peinture corporelle en couple

**OBJECTIF** - Créer de l'art ensemble et explorer le corps de manière ludique.

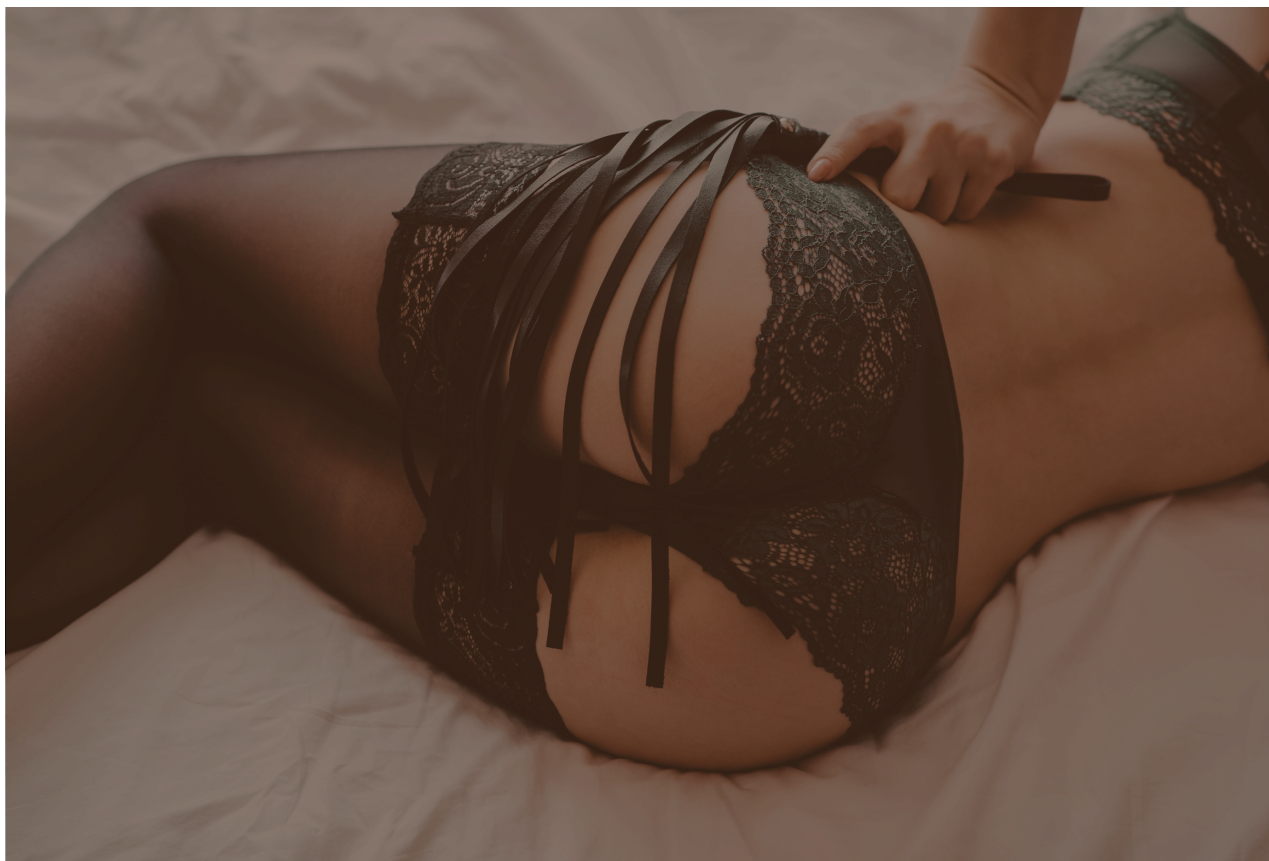
### MISE EN PRATIQUE -

1. Si tu es en couple, utilisez des peintures corporelles pour créer des œuvres d'art sur le corps de l'autre.
2. Prenez le temps d'explorer les sensations et de vous amuser.
3. Consacrez 60 minutes à cette activité.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après cette séance de peinture corporelle ? As-tu ressenti une connexion plus profonde avec ton/ta partenaire ou avec ton propre corps ? Note tes ressentis et tes sensations dans ton journal.

SEMAINE 13

# JOUR 4



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Jeu de rôle

**OBJECTIF** - Explorer différents aspects de ta sexualité à travers le jeu de rôle.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Si tu as un(e) partenaire, discutez de scénarios de jeu de rôle que vous aimeriez essayer.
2. Choisissez-en un et consacrez du temps à l'explorer ensemble.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir exploré ce jeu de rôle ? Quels aspects de ta sexualité as-tu découverts ou redécouverts ? Note tes sentiments et tes réflexions dans ton journal.



SEMAINE 13

# JOUR 5



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Lecture lettre d'amour à toi-même

**OBJECTIF** - Lire la lettre que tu as écrite et visualiser le chemin parcouru durant ces 90 jours.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Installe-toi dans un endroit calme et ouvre la lettre que tu as écrite au début de ces 90 jours.
2. Relis la lettre à haute voix et remémore-toi l'état dans lequel tu étais au moment d'écrire cette lettre.
3. Fais preuve de bienveillance et d'amour pour celle que tu étais et celle que tu es aujourd'hui.

**RÉFLEXION** - Comment te sens-tu après avoir lu cette lettre d'amour à toi-même ? Quel chemin as-tu parcouru ? Quels changements ont eu lieu au cours de ces derniers jours ? Quelles sont tes fiertés et tes victoires ? Note tes ressentis et tes émotions dans ton journal.

SEMAINE 13

# JOUR 6



## — Célébration de la sexualité

**OBJECTIF** - Clôturer le programme en célébrant ta connexion retrouvée avec ta sexualité.

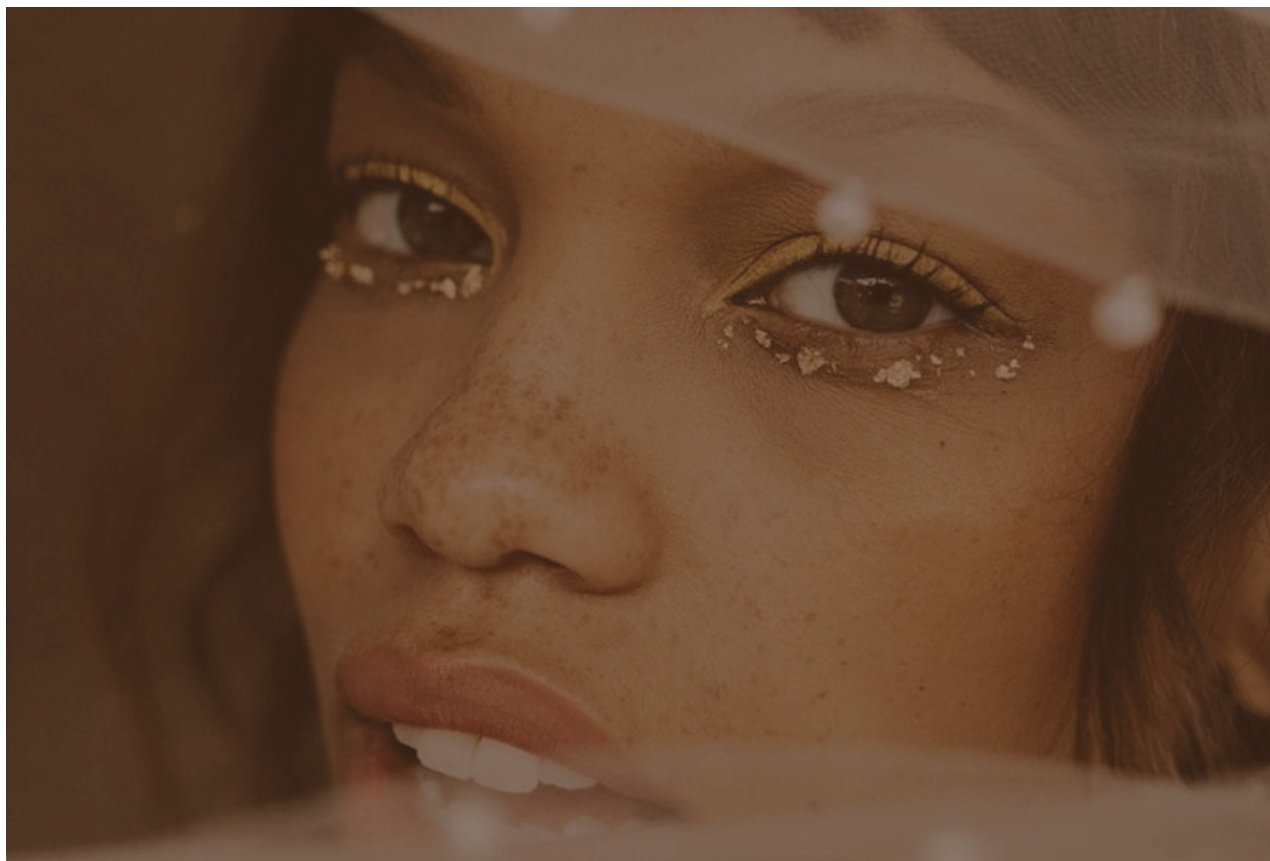
### MISE EN PRATIQUE -

1. Organise une cérémonie ou un rituel de célébration pour marquer la fin de ces 90 jours.
2. Inclus des éléments qui représentent ta croissance personnelle et ta relation renouvelée avec ton corps et ta sexualité.
3. Félicite-toi pour tout ce chemin parcouru, pour tout l'amour que tu t'es donné et pour celle que tu es aujourd'hui.

**RÉFLEXION** - Qu'as-tu accompli au cours de ces 90 jours ? Quelles sont les leçons les plus précieuses que tu as apprises sur toi-même et sur ta sexualité ? Note tes réflexions et sentiments dans ton journal pour honorer ce voyage.

SEMAINE 13

# BILAN



WWW.ADELINELOVECOACH.COM

## — Fiertés et gratitudes de la semaine

**OBJECTIF** - Réfléchir au chemin parcouru, célébrer les victoires et les fiertés.

### MISE EN PRATIQUE -

1. Prends un moment pour réfléchir à la semaine écoulée : tes réussites, tes défis, et ce que tu as appris sur toi.
2. Note trois choses dont tu es fière et pour lesquelles tu as de la gratitude et trois aspects sur lesquels tu as encore besoin de travailler.
3. Félicite-toi du chemin parcouru, remercie-toi pour ce que tu t'offres chaque jour et sois fière de toi.

**RÉFLEXION** - Quels sont les principaux enseignements de cette semaine ? Comment peux-tu appliquer ces enseignements pour continuer à grandir et à t'épanouir ?

# PARTIE 2

---



# Fleurs de Bach

## QU'EST-CE QUE LES FLEURS DE BACH ?

**Les Fleurs de Bach** sont bien plus qu'une réponse aux émotions. En effet, elles **sont une invitation à s'écouter et à se reconnecter à soi**, mais également **une opportunité de mieux se connaître** ainsi qu'**une incitation à évoluer sur son chemin de vie**. Pour le Dr Bach\*, la santé est une question d'harmonie globale qui prend en compte autant le plan physique que le plan psychoémotionnel.

## DR EDWARD BACH\*

**Edward Bach** est un médecin né en 1886 à Moseley, un petit village proche de Birmingham en Angleterre. En 1928, il découvre les premiers élixirs floraux et choisit en 1930 de quitter son poste de médecin à Londres pour s'installer à la campagne au Pays de Galles. C'est là-bas qu'il développe son intuition et ses recherches concernant l'apport des fleurs sur l'équilibre émotionnel. Il définit ainsi 38 fleurs regroupées en 7 grandes familles d'états émotionnels.

## PRÉCAUTION D'EMPLOI

Les Fleurs de Bach ne présentent aucun danger, elles sont naturelles et non nocives pour la santé. De plus, il n'y a aucun risque de surdosage, d'effets secondaires, d'accoutumance ou d'interactions médicamenteuses. **Elles ne présentent aucune contre-indication, excepté pour les personnes ayant un problème avec l'alcool** (elles sont fabriquées avec du brandy bio à 40°), **les femmes enceintes et les enfants**. Il existe dans ce cas des alternatives à base de sirop d'érable.

## MODE D'EMPLOI

**Pour un accompagnement à court terme** - il suffit de prendre 2 gouttes de les fleur (pure) ou 4 gouttes du complexe (pas plus de 7 fleurs) directement sous la langue ou dans un verre d'eau. L'important avec cette méthode est d'apporter "une information" au corps et à l'esprit régulièrement. La prise doit être au minimum de quatre fois par jour et dès que l'émotion se fait sentir, et elle ne s'arrête qu'une fois que l'émotion/ressenti a disparu complètement.

**Pour un travail plus profond** - la prise est la même, mais elle s'étend sur un *minimum de trois semaines*. Après ce laps de temps, un point est à faire afin d'apporter les modifications nécessaires pour la continuité du travail. Recommencer quand la partie "négative" de la personnalité reprend le dessus.

## UTILISATION

**Élixirs purs** - 2 gouttes pour surmonter une émotion passagère dans le présent ainsi qu'un événement précis. **Mélange de fleurs** - Mélanger dans un flacon de 30ml 2 gouttes de chaque fleur puis prendre 4 gouttes 4 fois par jour du complexe réalisé pour dépasser des états plus anciens et plus complexes. **En interne (à garder quelques secondes dans la bouche avant d'avaler)** - directement sous la langue ; dans un verre d'eau (*peut être prise dans une boisson chaude*) ; 10 gouttes dans une bouteille d'eau sur la journée. **En externe** - 2 gouttes en friction sur les poignets, le plexus solaire, la nuque ou derrière les oreilles ; 10 gouttes dans l'eau du bain.

## BILAN FLEUR DE BACH\*

Si tu le souhaites je propose un **bilan Fleurs de Bach gratuit** que tu peux retrouver juste ici - **Bilan Fleurs de Bach\***

*\*Bilan envoyé sous 48h.*



# Rituel Lune rouge

## MÉDITATION DE L'UTÉRUS

Cette méditation est une pratique que tu peux t'offrir chaque mois, au début de ton cycle menstruel. Si tu réalises un beau rituel d'accueil de tes lunes, tu peux tout à fait commencer par cette méditation pour t'ancrer dans le moment présent et te connecter à ton corps, avant de poursuivre sur ton rituel.

Pour commencer, assise confortablement ou allongée dans ton espace sacré, dépose tes mains sur ton bas-ventre, en formant avec tes mains un triangle pointant vers le bas (*yoni mudra*). Prends le temps d'arriver ici et maintenant, en portant ton attention sur ta respiration. Sens à chaque inspiration ton ventre qui se gonfle, ainsi que tes mains qui montent et descendent lentement. Plus les minutes passent, plus ta respiration se fait lente et profonde.

Concentre-toi maintenant sur ton utérus, sous tes mains. Visualise ce centre sacré, ce temple intérieur, source de créativité infinie. Imagine un point de lumière au creux de ton bas-ventre. Il s'agit de ta lumière intérieure : de quelle couleur est-elle ? Comment brille-t-elle ? Quelle est sa température ? Sa texture peut-être ? À chaque inspiration, visualise cette lumière brillante circuler librement dans ton utérus. Et à chaque expiration, elle se répand doucement à travers tout ton corps, apportant lumière, chaleur et douceur à chacune de tes cellules.

Continue de respirer lentement le temps qu'il te faut. Puis, à ton rythme, reprends conscience de la pièce qui t'entoure, sens ton corps en contact avec le sol et remercie-toi pour ce moment de connexion à ta féminité.

**Clôture ton rituel avec le mantra suivant - "J'honore chaque phase de mon cycle".**



# Yoni Steam

## AVANT DE COMMENCER

Si tu ne sais pas en quoi consiste réellement le Yoni Steam, si tu es perplexe à l'idée de réaliser ce rituel, ou si tu as des questions avant de te lancer dans la mise en pratique, je t'invite à regarder ces trois vidéos. Aurore Lhotte, auteure du livre "Yoni Steam" t'explique tout ce qu'il est important de savoir avant de réaliser ce rituel.

**Yoni Steam, un rituel féminin ancestral - Yoni Steam Ritual - Le sauna vaginal est-il dangereux ?**

## QU'EST-CE QUE LE YONI STEAM ?

Le yoni steam ou bain vapeur vaginal est une pratique ancestrale qui consiste à t'asseoir ou t'accroupir pendant environ 20 minutes, au-dessus d'une bassine d'eau chaude infusée aux plantes médicinales.

Le mot « **Yoni** » provient du sanskrit (indien), dans l'hindouisme, il désigne l'organe génital féminin.

Cette méthode d'inhalation par les muqueuses va te permettre de favoriser la circulation sanguine, de tonifier et de purifier ton utérus et ton vagin. Elle permet aussi de réguler ton cycle menstruel en réduisant les douleurs.



## QUELS SONT LES BIENFAITS DU YONI STEAM ?

Cette pratique du Yoni steam te **permet de purifier et de détoxifier tes parties génitales afin d'équilibrer tes hormones, ta fertilité et de réguler ton cycle menstruel.**

C'est un soin qui n'a pas que des bienfaits physiques. Cette **méthode ancestrale** te permet également de **te reconnecter avec ton corps et ta féminité**, de t'octroyer un peu de temps pour toi. Elle **améliore ton bien-être mental et émotionnel**, permet de tonifier et de soigner tes parties génitales, par exemple en cas de traumatisme lié à un accouchement.

**Ce remède excellent va te permettre également de :** Soulager les inconforts lors des règles (*crampes, douleurs*). Rééquilibrer et régénérer tes parties génitales. Tonifier ton périnée. Prévenir et réduire des troubles vaginaux (*infections...*). Améliorer ta fertilité.

Grâce aux bienfaits des plantes, **la vapeur inhalée** par tes parties génitales **va nourrir, rééquilibrer et apaiser** celles-ci **sans perturber l'environnement naturel de ta vulve et de ton vagin.**

## QUELLES PLANTES SONT UTILISÉES ?

Différentes plantes aux vertus variées peuvent être utilisées dans la composition du mélange, il est tout de même recommandé de te procurer des plantes issues de l'agriculture biologique afin d'éviter les pesticides et les toxines.

**Ce mélange dépendra essentiellement de tes besoins :** prémenstruel, menstruel, ménopause, dysménorrhée...

Les plantes dans l'usage de ces compositions sont principalement :

**Le basilic** : purifiant, défenses naturelles, sommeil et digestion. **Le romarin** : antibactérien et antiviral, troubles digestifs, détoxifie l'organisme. **Le thym** : antibactérien, antiviral et fongicide. **L'origan** : antiseptique, anti-infectieux, troubles digestifs. **Le calendula** : anti-inflammatoire, cicatrice et régénère la peau.

**L'armoise** : régule le cycle féminin, les troubles digestifs, antibactérien et antispasmodique. **La lavande** : antibactérien, antiseptique, anti-oxydant et régénérant. **L'achillée millefeuille** : purifiant anti-inflammatoire, antispasmodique. **La camomille** : anti-inflammatoire, troubles digestifs, sommeil, relaxant et apaisant. **La feuille de framboisier** : anti inflammatoire anti-oxydant, régule le cycle.

## COMMENT FAIRE SOI-MÊME SON BAIN VAPEUR ?

En général, pour le Yoni Steam, il est idéal de s'équiper d'un tabouret avec un trou au milieu, mais si tu n'as pas de tabouret adéquat, voici ce que tu peux faire :

Trouve un grand bol qui résiste à la chaleur et qui peut se placer dans les toilettes (**lave au préalable tes toilettes**). Fais bouillir 2 litres d'eau et 1 tasse du mélange de plantes pendant 5 à 10 minutes en légère ébullition dans une casserole. Éteins le feu et **laisse refroidir 5 minutes**. Verse le tout dans le grand bol. **Vérifie la température afin de ne pas te brûler**. Retire ton dessous, et assieds-toi sur les toilettes. Rajoute un drap par-dessus tes jambes afin d'éviter que la chaleur ne s'échappe. **Reste environ 20 à 30 minutes max.**

## QUAND FAIRE SON BAIN VAPEUR ?

En prévention de règles douloureuses, commence 2 à 3 jours avant et continue 2 à 3 jours après tes menstruations. **Il est déconseillé d'utiliser ce rituel pendant tes règles.**

Si tu as d'autres troubles (comme l'endométriose, le SOPK, les fibromes...), instaure-toi une routine hebdomadaire. Chaque corps est différent, et le ressenti l'est aussi. **C'est pourquoi, en cas de doute, n'hésite pas à demander l'avis d'un spécialiste.**

## Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS ?

Oui, comme tout "traitement thérapeutique", il est à éviter en cas de **grossesse**, de **saignements**, de port du **stérilet**, d'**infections vaginales**, de **césarienne récente**, de **plaies non cicatrisées** et également **pendant la période d'ovulation** (*si tu souhaites concevoir*).



# Cycle féminin & cycle Lunaire

## INTRODUCTION

Depuis l'Antiquité, on cherche à démontrer que **les différentes phases du cycle menstruel de la femme au cours de sa vie sont calquées sur les phases de la Lune** dont elles reproduisent les énergies.

Nos ancêtres voyaient effectivement un lien entre les règles et la Lune. Pour preuve, **l'étymologie du terme « menstruations », autre mot pour désigner les règles, vient de « mene », Lune en grec.** « Avoir ses lunes » a donc bien un sens !

**La Lune est assimilée à un symbole féminin représentant le temps, le cycle.** Elle représente le côté pile, c'est-à-dire notre inconscient - nos rêves (*même oubliés*) et nos souvenirs (*même enfouis*).

L'on dit souvent que **la pleine lune a un impact sur nos émotions, notre sensibilité, nos énergies et notre sommeil.** Elle permettrait même de favoriser les accouchements et de les faciliter.

Et toi, comment agit la Lune sur tes émotions, tes énergies ? Penses-tu qu'elle joue un rôle sacré dans ton cycle menstruel ? As-tu constaté une similitude entre le cycle lunaire et ton cycle féminin ?

## PHASE MENSTRUELLE

C'est le premier jour de ton cycle et aussi le premier jour de ta phase folliculaire. Si tu ne tombes pas enceinte, tes règles se déclenchent pour laisser s'écouler la muqueuse de ton utérus. C'est-à-dire tout ce qui a été préparé par ton corps pour une éventuelle grossesse. Les saignements durent en général et pour la plupart du temps entre 3 à 5 jours. Mais cela varie d'une femme à une autre.

Lors de tes règles, il est possible que tu ressentis plusieurs symptômes qui varient aussi en fonction des femmes tels que : des crampes abdominales, douleurs musculaires et/ou articulaires, diarrhée ou constipation, fatigue, maux de tête, acné hormonale. Avant tes règles, il se peut que tu puisses ressentir des changements d'humeur et/ou également des symptômes physiques. Le sentiment d'irritabilité, les fringales, les sautes d'humeur, les seins sensibles, manque d'énergie... Ce sont des symptômes qui caractérisent le SPM (*syndrome pré-menstruel*).

## ARCHÉTYPE DE LA SORCIÈRE

**Période - Nouvelle Lune ou Pleine Lune.**

*Phase menstruelle - à partir du 1er jour des règles.*

La femme est en connexion avec ses rêves, elle se reconnaît comme étant une partie intégrante de la nature. Les énergies de la conscience intérieure s'intensifient - introspection, rêves, intuition et expression.

C'est le moment de faire une pause, de se reposer sans culpabiliser en prenant du recul par rapport au monde qui nous entoure.

C'est un temps pour dormir, rêver, ralentir, de faire une rétrospective du cycle passé et de manifester ses intentions pour le cycle à venir. Il est temps d'accepter les blessures du passé et l'incertitude de l'avenir pour mieux conjuguer avec le ici et maintenant.

## PHASE FOLLICULAIRE

La phase folliculaire commence le premier jour de tes règles et se termine par la phase d'ovulation. Sois environ le 14<sup>e</sup> jour de ton cycle menstruel. Les ovaires se préparent à libérer l'ovule et la paroi de ton utérus s'épaissit pour accueillir un ovule fécondé.

Si tu as tendance à être sujette aux migraines hormonales, il se peut qu'elles surviennent à ce moment-là. Cela est dû au niveau bas des œstrogènes au début de la phase folliculaire. Tu devrais remarquer une augmentation de ta libido. Les œstrogènes stimulent la libido, car c'est à ce moment-là que ton organisme est programmé pour provoquer une grossesse.

Tu remarqueras également des pertes vaginales plus importantes. Vers la fin de la phase folliculaire, il est probable que ta poitrine soit plus gonflée et plus sensible.

## ARCHÉTYPE DE LA VIERGE

**Période - Premier Quartier ou Dernier Quartier.**

*Phase folliculaire - du 1<sup>er</sup> jour de la fin des règles jusqu'au 7<sup>e</sup> jour.*

Enfin libérée du cycle de procréation, la femme n'appartient qu'à elle-même. Des énergies dynamiques et rayonnantes se font ressentir.

C'est une période de plaisir et de joie, mais aussi de confiance, de sociabilité et d'une grande capacité à affronter les difficultés de la vie. La concentration, la détermination, l'ambition et l'efficacité sont au rendez-vous dans le domaine professionnel.

La sexualité se veut nouvelle et fraîche. De plus, un enthousiasme envers le monde extérieur se fait sentir afin de profiter pleinement de chaque instant. Il est temps de concrétiser les visions reçues lors de la phase de l'enchanteresse, de démarrer un nouveau cycle et de nouveaux projets.

## PHASE D'OVULATION

Elle se produit généralement vers le 14<sup>e</sup> jour d'un cycle de 28 jours. Cela varie d'une femme à une autre. À la fin de la phase folliculaire, un ovule est prêt à être libéré. Une fois l'ovule libéré, celui-ci mettra environ 24h à atteindre les trompes de Fallope où il devra être fécondé pour qu'une grossesse se produise. L'ovule survit entre 24h à 48h, alors que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours.

La température corporelle peut augmenter d'environ un demi-degré juste après l'ovulation, car cela constitue un terrain plus favorable à la survie des spermatozoïdes. Le col de ton utérus sera légèrement ouvert. Le flux sanguin dans le col de l'utérus augmente afin d'accueillir les spermatozoïdes. Tes pertes vaginales seront alors plus blanchâtres.

## ARCHÉTYPE DE LA MÈRE

**Période - Nouvelle Lune ou Pleine Lune.**

*Phase d'ovulation - du 8<sup>e</sup> au 14<sup>e</sup> jour.*

Envahie par un amour profond et par une envie de partage, la femme voit ses envies et ses besoins personnels diminuer au profit du don de soi, symbole de la maternité.

Des énergies lumineuses et posées sont ressenties. Un halo d'amour, d'harmonie et d'attention rayonne autour d'elle.

La sexualité se veut épanouie par un amour profond et sincère. On retrouve une capacité à assumer les responsabilités et à créer de manière plus productive.

Des personnes se tournent vers elle afin de recevoir l'aide et le soutien dont elles ont besoin. Il est temps de faire fleurir ce qui a été entamé lors de la phase de la vierge en passant à l'action.

## PHASE LUTÉALE

La phase lutéale débute lorsque l'ovule est libéré, soit environ 14 jours après le début de vos règles. L'ovule laisse sa coquille derrière lui. L'organisme attend que l'ovule fécondé se déplace vers la trompe de Fallope et grossisse suffisamment pour se fixer à la paroi de l'utérus, c'est un processus qui dure quelques jours.

Si tu fais partie de 80% des femmes qui souffrent de SPM (*syndrome pré-menstruel*), ceci est la phase où il survient. Tu pourras avoir des maux de tête, des ballonnements intestinaux, des douleurs articulaires, des troubles de l'humeur... L'acné hormonale a tendance à empirer pendant la phase lutéale, à cause du manque de progestérone.

## ARCHÉTYPE DE L'ENCHANTERESSE

**Période - Premier Quartier ou Dernier Quartier.**

*Phase lutéale - du 15e à la veille du début des règles.*

La femme a un besoin de connexion avec sa nature intérieure. Des énergies fougueuses entraînent une créativité exaltée et passionnée.

On retrouve une prise de conscience face aux mystères de la nature, de la puissance de la sexualité et du pouvoir spirituel.

Une diminution des capacités de concentration et de tolérance est ressentie, avec une forte augmentation de la capacité de rêver.

L'intuition, la compréhension et l'inspiration sont vives et fascinantes. Il est temps de plonger à l'intérieur de soi par la pratique de rituels et de la méditation, tout en exploitant sa créativité.





# Rituels Lunaires

## LA NOUVELLE LUNE

Cette phase représente un nouveau départ et un nouveau cycle lunaire. Il est recommandé durant cette phase de t'écouter et de réaliser une démarche introspective. La clarté d'esprit et l'intuition sont sollicitées. Cette phase est idéale pour imaginer quelles sont les actions que tu as envie d'entreprendre pour t'épanouir davantage.

**Rituel associé** - C'est une phase d'attraction et ainsi tous les rituels qui consistent à attirer quelque chose te sont appropriés. C'est un moment idéal pour tes intentions et tes vœux. « **Les vœux de la nouvelle lune** » : Quand la phase de la nouvelle lune débute, munis-toi d'un carnet d'écriture et consigne de 2 à 10 vœux. L'idée est d'écrire un seul souhait par phrase, qui te concerne et pas les autres, orienté dans une logique positive et bienveillante. L'intention que tu mets dans l'écriture du vœu est clé ! Il s'agit de choses concrètes que tu souhaites voir se réaliser à court terme.

**Pierres naturelles associées** - Liées aux chakras supérieurs qui agissent sur la clarté, l'intuition et la méditation (6ème chakra : le 3ème œil & 7ème chakra : Couronne). Améthyste, fluorite, lapis-lazuli, sodalite, cristal de roche, sélénite, quartz clairs...

## PREMIER CROISSANT DE LUNE

La lune est croissante et monte en puissance. C'est une phase riche en énergie positive. Elle est propice au suivi des intentions formulées et des actions lancées durant la nouvelle lune. Le 1er croissant de lune est un moment d'action et de déploiement des projets.

**Rituel associé** - C'est une phase d'énergie positive, les rituels d'action et d'intention sont appropriés. « **Les désirs qui voguent** » : La lune croissante amplifie les marées. Pour que tes désirs et tes projets bénéficient du même effet, nous allons écrire nos projets en cours ainsi que nos désirs à court terme sur des petits bouts de papier que l'on va placer dans un récipient rempli d'eau. On expose ce récipient à la lumière de la lune toute une nuit.

**Pierres naturelles associées** - Liées aux chakras qui influencent la force vitale, l'action, les nouvelles expériences et la volonté (1er chakra : Racine & 2ème chakra : Sacré). Œil de tigre, œil de taureau, hématite, obsidienne, tourmaline noire, jaspé, citrine, pierre de lune, ambre, cornaline, calcite, pierre de soleil, opale...

## PLEINE LUNE

La lune est ronde et lumineuse. Les sentiments que tu ressens sont forts et ton corps réagit à cette pleine lune. C'est un moment opportun pour te pencher sur les jours écoulés et faire le point sur le chemin que tu as parcouru pour en faire un bilan. Remplie de confiance et de créativité, tu es plus réceptive aux prises de conscience et aux révélations. Un nouvel élan pour poursuivre ton chemin vers l'épanouissement s'offre à toi.

**Rituel associé** - Bien sûr, la pleine lune est le moment idéal pour recharger tes minéraux et tes pierres naturelles. C'est aussi une phase de bilan, donc un rituel de gratitude est approprié. « **Gratitude de pleine lune** » : Après les vœux de la nouvelle lune, ce rituel a pour objectif de te rendre compte de ce que tu as accompli et d'en être reconnaissante envers la lune. Afin de montrer ta gratitude, tu vas lister les bienfaits qu'elle t'a apportés. Même si des moments négatifs ont été vécus, ce rituel est aussi l'occasion de prendre du recul pour dégager du positif.

**Pierres naturelles associées** - Liées au chakra de la gorge pour réguler, gérer, apprivoiser et profiter de ses émotions (5ème chakra : Gorge). Aigue marine, lapis lazuli, calcédoine, chrysocolle, amazonite, agate bleue, fluorite bleue, calcite, célestine, topaze, turquoise...

## DERNIER CROISSANT DE LUNE

La lune est décroissante et ton énergie est déclinante. Ce moment est propice à la transformation. Il s'agit de te débarrasser des influences négatives et des relations nocives pour te concentrer sur toi et les énergies positives à ta portée.

**Rituel associé** - C'est le moment pour éliminer des influences négatives, rompre avec de mauvaises habitudes. « **La purification du dernier croissant de lune** » : Afin d'éliminer les énergies et les influences négatives, rien de mieux qu'une purification inspirée des pratiques chamaniques amérindiennes, elles-mêmes particulièrement connectées aux phases de la lune. Munis-toi d'une coquille d'ormeau (*eau*) et allume de la sauge blanche et du bois de palo santo (*terre*) pour purifier tes espaces et toi-même. Tu peux souffler ou utiliser une plume (*air*) pour diriger la fumée et t'assurer que tout est bien purifié.

**Pierres naturelles associées** - Liées au chakra qui agissent sur l'estime de soi, les relations aux autres, la transformation et la séparation (3ème chakra : *Plexus solaire* & 4ème chakra : *Cœur*). Malachite, quartz rose, amazonite, chrysocolle, chrysoprane, jade, aventurine verte, ambre, citrine, œil de tigre, calcite dorée, agate jaune...



# Le Tantra

## AVANT DE COMMENCER

Le Tantra est une **tradition spirituelle ancienne qui trouve ses racines dans les cultures de l'Inde et du Tibet**. Il s'agit d'un ensemble de pratiques et de philosophies **visant à t'aider à atteindre un état d'union entre ton corps, ton esprit et ton âme**. Contrairement à certaines idées reçues, le Tantra ne se limite pas à la sexualité, même si celle-ci en fait partie. C'est avant tout une voie de transformation personnelle et de développement spirituel.

En pratiquant le Tantra, tu es invitée à explorer ton énergie vitale, souvent appelée « **énergie sexuelle** ». Cette énergie est vue comme une force puissante capable de te guider vers une conscience plus élevée. À travers des exercices de respiration, de méditation et de yoga, tu peux apprendre à canaliser cette énergie pour t'épanouir pleinement.

Le Tantra te propose aussi d'établir une connexion profonde avec ton corps. En prenant conscience de chaque sensation, de chaque émotion, tu peux apprendre à mieux te connaître et à t'accepter telle que tu es. Cette pratique t'encourage à vivre dans l'instant présent, à savourer chaque moment avec pleine conscience et à apprécier la beauté de la vie.

Une autre dimension importante du Tantra est la relation avec les autres. En explorant la connexion intime et spirituelle avec un(e) partenaire, tu peux découvrir une nouvelle forme de communication et de complicité. Le Tantra te guide vers une relation où l'amour et le respect mutuel sont au centre, te permettant de vivre une union profonde et harmonieuse.

Le Tantra utilise aussi des rituels sacrés, des chants et des visualisations pour élever ton esprit et ouvrir ton cœur. Ces pratiques te permettent de te relier à l'énergie universelle et de ressentir une connexion avec tout ce qui t'entoure. En intégrant ces rituels dans ta vie quotidienne, tu peux trouver un équilibre et une paix intérieure durables.

En somme, le Tantra est une voie d'éveil et de transformation qui te permet de découvrir et d'embrasser ta véritable essence. Il t'offre des outils pour te libérer des blocages émotionnels et des conditionnements, t'ouvrant ainsi la voie vers une vie plus épanouie et authentique. En pratiquant le Tantra, tu peux apprendre à vivre avec plus de passion, de joie et d'amour, tant pour toi-même que pour les autres.

Alors, si tu ressens l'appel du Tantra, n'hésite pas à t'initier à cette pratique millénaire. Que ce soit à travers des lectures, des ateliers ou des cours avec des praticiens expérimentés, le Tantra peut t'offrir une voie unique et enrichissante vers la découverte de toi-même et de l'univers qui t'entoure.

## PLUS D'INFOS

Si tu souhaites plus d'infos sur ce sujet je t'invite à consulter cet article - [Tantra : Une Pratique Sexuelle Et Spirituelle Sacrée](#).



# Le Baya

O'

## ORIGINE ET HISTOIRE DES BAYA

Les baya trouvent leurs racines dans les traditions ancestrales de l'Afrique de l'Ouest, en particulier au Sénégal et en Côte d'Ivoire. Il est difficile de dater précisément l'apparition de ces colliers de ventre, mais leur présence dans la culture ouest-africaine remonte à plusieurs siècles.

## SIGNIFICATION CULTURELLE ET TRADITIONNELLE DES BAYA

Traditionnellement, les baya étaient portés par les femmes dans l'intimité et avaient pour objectif de séduire leur partenaire. Ces bijoux étaient souvent offerts en cadeau lors des mariages ou des cérémonies de fiançailles, symbolisant l'amour et la complicité entre les couples. Les perles étaient choisies avec soin, et les couleurs pouvaient avoir des significations particulières, reflétant les sentiments et les émotions de celle qui les portait.

## ÉVOLUTION ET USAGE CONTEMPORAIN DES BAYA

Aujourd'hui, les baya ont évolué et ne sont plus seulement réservés à l'intimité. Ces bijoux sont devenus des accessoires de mode populaires, vendus dans les marchés ou sur les plages par des femmes qui confectionnent les trésors de l'artisanat sénégalais. Les colliers de ventre sont portés pour leur beauté et leur originalité, et peuvent être associés à différentes tenues pour ajouter une touche exotique.

## UTILITÉ DES BAYA

**Contrôle du poids** - En plus de leur rôle esthétique et symbolique, les baya étaient utilisés pour aider les femmes à contrôler leur poids. Traditionnellement, les colliers de ventre étaient portés de manière ajustée autour de la taille, ce qui permettait aux femmes de prendre conscience de l'évolution de leur silhouette. Si le collier devenait trop serré, cela pouvait être le signe d'une prise de poids. À l'inverse, s'il devenait trop lâche, cela signifiait qu'une femme perdait du poids. Cela leur permettait de surveiller leur silhouette sans se concentrer uniquement sur les chiffres d'une balance, mais plutôt en se basant sur la façon dont elles se sentaient dans leur corps. Ainsi, les baya servaient d'outil de mesure corporelle, encourageant les femmes à maintenir une silhouette saine et harmonieuse.

**Confiance en soi** - Les baya étaient également utilisés pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des femmes qui les portaient. En mettant en valeur la silhouette et en ajoutant une touche d'élégance et de beauté, les colliers de ventre permettaient aux femmes de se sentir plus sûres d'elles et de rayonner. De plus, les perles et les couleurs choisies pour les baya étaient souvent porteuses de significations positives, telles que la force, la prospérité et l'amour, contribuant ainsi à renforcer la confiance en soi et l'énergie positive.

**Bien-être émotionnel** - En plus de leur impact sur la confiance en soi, les baya pouvaient également jouer un rôle dans le bien-être émotionnel des femmes. Les colliers de ventre étaient souvent associés à des croyances et des pratiques spirituelles visant à favoriser l'harmonie et l'équilibre émotionnel. Par exemple, certaines perles étaient censées aider à dissiper les énergies négatives ou à apporter protection et chance. Les baya pouvaient donc servir de talismans personnels, aidant les femmes à se sentir protégées, soutenues et en harmonie avec elles-mêmes.

**Fertilité** - Les baya avaient également une signification en lien avec la fertilité et la maternité. En Afrique de l'Ouest, les colliers de ventre étaient parfois associés à des plantes médicinales ou à des amulettes censées favoriser la fécondité. Les perles et les couleurs choisies pour les baya pouvaient également avoir une signification particulière liée à la fertilité, symbolisant la vie et la prospérité. Ainsi, les baya étaient souvent offerts en cadeau aux femmes enceintes ou à celles qui souhaitaient avoir des enfants, dans l'espoir de les aider à concevoir.

Les baya sont bien plus que de simples bijoux dans la culture ouest-africaine. Ils sont utilisés à des fins variées telles que le contrôle du poids, la fertilité et contribuent à renforcer la confiance en soi et le bien-être émotionnel des femmes, reflétant l'importance de ces colliers de ventre dans la vie quotidienne des femmes. Aujourd'hui, même si les baya sont aussi portés pour leur esthétique, ils demeurent un témoignage de l'histoire et des traditions de l'Afrique de l'Ouest.

## OU TROUVER LES BAYAS

Si tu souhaites te procurer un **Baya fait main et sur mesure** c'est juste ici - **O'ORIGINS**

Bénéficie d'une **remise de 15%** avec le **code SEXO**.





# Massage des seins

## INTRODUCTION

Tout d'abord, **installe-toi dans un lieu calme où tu te sens bien et en sécurité**. L'idéal serait que tu puisses réaliser ce massage sous la douche, ce qui te permettra d'avoir une réelle intimité avec toi-même et des sensations plus agréables.

**Le tout, c'est que tu ne sois pas dérangée durant le temps de cette pratique.**

Tu peux installer dans ta salle de bain **une ambiance intimiste pour un rendez-vous en tête à tête avec toi-même**. Munis-toi d'une ou plusieurs bougies et d'une musique douce et relaxante.

**Je te propose ensuite de prendre 3 grandes inspirations et 3 grandes expirations pour te connecter à toi.**

Prends le temps qu'il te faut. Ne te précipite pas ! Ce n'est pas le but. **Si tu ne te sens pas en phase avec cette pratique, mets-la de côté et prends le temps de la faire lorsque tu te sentiras prête !**

## PRATIQUE

Dans un premier temps, prends le temps de te masser les seins, en utilisant des savons ou des gels aux textures et parfums différents. Les gommages offrent une sensation granuleuse très agréable.

Le massage avec des crèmes ou des huiles procure aussi beaucoup de plaisir. Tu peux utiliser de l'huile de coco bio, mais il y a aussi les huiles parfumées à la rose, au noyau d'abricot ou à l'huile d'argan... Il existe également toutes sortes de crèmes : au miel, au karité, au monoï... À toi de choisir celles que tu préfères pour prendre plaisir à chaque instant de cette ouverture, de cet **acte d'amour pour toi**, cet **acte pour honorer ta féminité**.

Pour te masser, pars de l'intérieur, remonte et redescends vers l'extérieur dans des mouvements doux tout en inspirant et expirant lentement. Ou l'inverse de l'extérieur vers l'intérieur. Tu peux penser à ton partenaire ou à un partenaire, tout en érotisant ce moment. Commence à bouger un petit peu le corps, en faisant monter l'énergie en toi, ton énergie sexuelle au niveau de ton sexe pour la faire remonter jusqu'à ta poitrine. Tout au long de ton inspiration et de ton expiration, l'énergie circule. Utilise selon tes envies, le bout de tes doigts, la pulpe, tes ongles avec douceur, la paume de tes mains... Expérimente afin de trouver ce qui te plaît !

Enfin, **prends le temps d'écouter et d'accueillir ce qui se passe pour toi**. J'espère que tu auras apprécié cette pratique guidée. Prends le temps de revenir à toi ici et maintenant. De faire le bilan de tout ce que tu as pu ressentir tout au long de cette pratique.



# Oeuf de Yoni

## INTRODUCTION

Tout d'abord, **installe-toi dans un lieu calme où tu te sens bien et en sécurité**. L'idéal serait que tu puisses t'installer dans une chambre ou dans un endroit qui te permettra d'avoir une réelle intimité avec toi-même.

**Le tout, c'est que tu ne sois pas dérangée durant le temps de cette pratique.**

Je te propose d'avoir avec toi une bougie et une musique douce et relaxante. **Allonge-toi dans une position confortable, prends 3 grandes inspirations et 3 grandes expirations pour te connecter à toi.**

Tu peux être nue, légèrement couverte ou à moitié habillée ; le principal est que tu te sentes à l'aise et que ton sexe soit à l'air libre. Tu peux opter pour un paréo légèrement couvrant, cela peut être un bon compromis entre vêtement et nudité.

Prends le temps qu'il te faut. Ne te précipite pas ! Ce n'est pas le but. **Si tu ne te sens pas en phase avec cette pratique, mets-la de côté et prends le temps de la faire lorsque tu te sentiras prête !**

## PRATIQUE

Allonge-toi, contracte ton périnée, c'est-à-dire contracte tes muscles comme si tu voulais t'empêcher d'uriner, puis détends-toi. Respire plusieurs fois et écarte doucement les jambes, en te préparant à accueillir cet œuf qui va t'apporter ses bienfaits pour te sentir encore mieux dans ton corps.

Fais-le glisser doucement à l'intérieur de ta vulve. Quand tu sens qu'il est bien à l'intérieur de toi, inspire et expire de nouveau une quinzaine de fois avec amour pour toi. Connecte-toi à ton sexe et contracte ton périnée plusieurs fois et relâche-le. Tu peux aussi te masser le sexe.

Tu peux ensuite rester allongé et ressentir cet œuf à l'intérieur de toi. Ou te lever, travailler, vaquer à tes occupations quotidiennes, tu vas t'habituer à cette douce présence. Si tu as tendance à avoir des rapports douloureux, tu verras que cela t'aidera beaucoup. Et cela permet aussi de tonifier le périnée. **Pense-bien à l'enlever et à ne pas le laisser avant un rapport sexuel.**

Pour le retirer, mets-toi aussi au calme pour te connecter à toi-même, inspire et expire de nouveau en t'explorant avec amour et fais-le glisser avec douceur. Tu peux aller le chercher avec tes doigts et parfois il va tomber tout seul.

**Prends le temps d'écouter et d'accueillir ce qui se passe pour toi.** J'espère que tu auras apprécié cette pratique guidée. Prends le temps de revenir à toi ici et maintenant. De faire le bilan de tout ce que tu as pu ressentir tout au long de cette pratique.

## TOUT SAVOIR SUR L'ŒUF DE YONI

Retrouve toutes les infos sur l'œuf de Yoni **juste ici.**

Les petits +

# Ressources

## FILMS & VIDÉOS

### ÉDUCATION SEXUELLE

**Sur Netflix** - **Sex Education** (série), **Sex Love & Goop** (émission), **Les principes du plaisir** (documentaire), **Architecte du désir** (émission), **Le sexe en bref** (documentaire).

### DANSE DU VENTRE

**Sur YouTube** - ELLE Danse - **Les secrets de la danse du ventre**, ELLE Danse - **Cours de danse Orientale pour Débutant**.

### YOGA ÉNERGIE FÉMININE

**Sur YouTube** - Moon Yoga - **Flow pour honorer votre féminin sacré**, Yoga Fire By Jo - **Féminin Sacré**, Vinyasa Flow - **20 min pour se reconnecter à sa puissance féminine**, Flow Sensuel Yoga - **Éveil au féminin sacré**.

### YOGA SEXUALITÉ & SENSUALITÉ

**Sur YouTube** - ELLE Yoga - **4 postures de yoga pour booster la libido**, Beauté Clean - **Yoga pour relancer sa libido**, Delphine Marie Yoga - **Éveille ton énergie vitale et ta sensualité**, Delphine Marie Yoga - **Yoga autour de l'élément de l'eau : créativité, émotions, sensualité**.

### BAINS SONORES

**Sur YouTube** - Bain sonore aux bols de cristal - **Nettoyage des 7 chakras**, Bain sonore aux bols de cristal - **Guérison du cœur**, Bain sonore aux bols de cristal - **Sommeil profond**.

### RESPIRATION TANTRIQUE/KUNDALINI

**Sur YouTube** - La belle vibration - **La respiration du feu en kundalini**.

## PRATIQUE TANTRIQUE

**Sur YouTube** - 50 Nuances de Tantra - **20 min pour son couple : Le siège de la reine/roi : pratique de Tantra pour nourrir votre connexion.**

## MÉDITATION CHAKRA RACINE/SACRÉ

**Sur YouTube** - Stéphanie Dordain - **Méditation pour activer et harmoniser : Chakra sacré**, Cédric Ferrante - **Méditation chakra sacré**, Stéphanie Dordain - **Méditation pour activer et harmoniser : Chakra racine**, Cédric Ferrante - **Méditation chakra racine.**

## LECTURES INSPIRANTES

**Sur Amazon** - **Le slow sex**, **Le petit Guide de la masturbation féminine**, **Guide pratique du tantrisme moderne** - Célébrer l'amour et la sexualité, **Je jouis comme je suis** - Guide pour une sexualité féminine épanouie, **Jouissance Club** - Une cartographie du plaisir, **Endo & Sexo** - Avoir une sexualité épanouie avec une endométriose, **Cycle féminin et contraceptions naturelles** - Pour une féminité consciente et épanouie, **Vaginismes** - comprendre, se soigner, s'épanouir, **Mille questions à mon gynéco** - Des réponses sans tabou, **Foufoune cosmique** - Petit guide pratique vers une sexualité sacrée, consciente et épanouie, **Le périnée ludique**, **Vive le plaisir**, **f\*ck la routine** - L'art de sexer en toute complicité, **Réveillez votre féminité sacrée et déployez vos sens**, **Le Sexe dans la vraie vie** - Le guide sexo non censuré pour se défaire de ses idées reçues en matière de cul, **Le couple, mode d'emploi.**

## LECTURES ÉROTIQUES

**Roman hétéro** - **Cinquante nuances de Grey**, **Cinquante nuances plus sombres**, **Cinquante nuances plus claires**, **Grey** : Cinquante nuances de Grey par Christian, **After** - Tome 01, **After** - Tome 02, **After** - Tome 03...

**Roman Lesbien** - **Juste un été**, **Rivales passionnées**, **Le jardin de Rose**, **Action, vérité.**

## MASSAGE INTIME

**Huiles lubrifiantes naturelles - Huile végétale de Coco bio :** Offrant la matière glissante et les vertus hydratantes nécessaires à un lubrifiant naturel et BIO, l'huile de Coco extra-vierge (non raffinée) est par ailleurs très prisée pour les pratiques sexuelles orales grâce à son odeur et son goût agréable. En revanche, et à l'image de tous les lubrifiants à base d'huile, elle est à éviter si vous faites usage de préservatifs en latex qu'elles fragilisent. - **Huile végétale d'Onagre bio :** Dotée de belles propriétés adoucissantes, elle est très réputée en cas de sécheresse vaginale liée à la ménopause ou à des troubles hormonaux féminins. Dans ce cas, et en parallèle de son utilisation dans le cadre de pratiques sexuelles, il est conseillé d'en faire usage par voie orale pour améliorer la qualité de la peau et son niveau d'hydratation, muqueuses génitales comprises : prendre une cuillère à café par jour ou l'incorporer dans des gélules vides si l'on n'apprécie pas son goût. - **Huile végétale de Bourrache bio :** Autre alternative 100% naturelle à utiliser comme lubrifiant intime naturel et BIO, l'huile de Bourrache BIO facilite elle aussi la pénétration vaginale et anale (l'anus, contrairement au vagin, ne se lubrifie pas de façon naturelle) et se prête bien aux pratiques sexuelles orales, puisque comestible (elle possède un goût discret et végétal). - **Huile végétale d'Amande douce bio :** Comme les huiles végétales de Coco, de Bourrache et d'Onagre, l'huile d'Amande douce BIO rend la pénétration plus agréable, hydrate et est également comestible. Elle convient aux différentes pratiques sexuelles et possède un goût assez neutre. En tant que gel lubrifiant naturel, elle apaise, est anti-inflammatoire et cicatrisante. En cas d'irritation ou de sécheresse vaginale ou anale importante, l'huile végétale d'Amande douce peut être utilisée en massage local 2 heures avant le rapport sexuel, même si l'on utilise un préservatif. - **Huile végétale de Macadamia bio :** Comestible, cette huile végétale à l'odeur agréable et gourmande de noix grillées est aussi une belle alternative naturelle aux lubrifiants industriels. Très bien tolérée par la peau et les muqueuses intimes, sa texture huileuse demande cependant d'être appliquée de façon généreuse pour ressentir son confort lors des rapports sexuels.



# PARTIE 3

---

# Témoignages



# Vous

## VOS MOTS DOUX

Oh merci... Je me permets de te dire que tu es adorable, ça me fait du bien, c'est sûr que ce n'est pas évident et tu me mets en confiance et c'est ultra important pour moi, alors merci infiniment Adeline 🙏✨

**Déborah.**

J'ai commencé un suivis avec Adeline, je ne savais vraiment pas à quoi m'attendre par rapport au contenu du suivis. Adeline a sincèrement pris le temps de m'écouter, de s'intéresser à mon passé pour comprendre, de me sortir de ma zone de confort tout en étant dans le respect et la bienveillance. Avant de commencer mon « programme », elle a prit le temps de tout m'expliquer étape par étape, ce qui permet de comprendre là où l'on va. Mon suivis n'est pas fini et j'ai hâte de le continuer à ses côtés et évoluer !

**Silvana.**

Mais tu peux pas savoir à quel point tes mots me font du bien et me font réfléchir de nouveau sur le fait de vouloir combler les attentes d'autrui.

Et d'autant plus pour la personne que j'aime. Et en t'écrivant ces mots je comprends que cela laisse place à la manipulation pour la personne en face si elle le souhaite et ça me fais comprendre certaines situations passées. Je dois t'embêter a chaque fois a te dire mes tracas mais a chaque fois tu as les mots juste qui me booste. Ça me fait chaud au coeur et ça me donne une force phénoménal ✨

**Stacie.**

Alors pour le retour, honnêtement je suis très heureuse d'avoir pu commencer l'accompagnement avec toi, tu as su tout de suite poser les mots sur ce que je ressentais et surtout aborder certains sujet de manière très bienveillante. Tout de suite il y a eu des petits exercices à mettre en place ce qui permet d'avoir des petits outils pour commencer. Alors déjà merci pour toute ta bienveillance, tes mots et ton partage au sein de chaque coaching 🙏 ... Hâte de continuer l'aventure avec toi !

**Lorelei.**

Offres



# Love

## PACK DÉCOUVERTE

Tu te demandes peut-être si tu es prête à te lancer dans un accompagnement en profondeur et tu hésites à faire le grand saut ? Sache que je te comprends et qu'il est tout à fait normal de ressentir cette incertitude.

C'est pour cela que j'ai spécialement conçu **LOVE**. Pour t'aider à te lancer en douceur, car **c'est ton voyage, ta vitesse de croisière.**

### – Pourquoi choisir **LOVE** ?

**LOVE**, c'est une séance individuelle (à renouveler autant de fois que tu le souhaites) qui te permettra de ressentir les bienfaits d'un soutien bienveillant et personnalisé. Elle peut aussi, être une introduction avant de te lancer dans un programme comme - **SELF LOVE** accompagnement 3 mois - ou - **FULL LOVE** accompagnement 6 mois.

### – Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.

- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.
- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.
- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

**Si tu te reconnais dans ces situations et que tu as des peurs ou des réticences à t'engager dans un accompagnement sur du long terme, alors LOVE est faite pour toi !** Elle te permettra de faire un premier pas vers une vie où tu te sens plus confiante, plus épanouie et en harmonie avec toi-même.

#### – Ce que comprend Love.

- **Séance individuelle 1:1 | Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

#### – Les plus,

- **1 Suivi quotidien** - Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.

#### – TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**



# Self Love

## ACCOMPAGNEMENT 3 MOIS

**Te sens-tu parfois déconnectée de tes besoins, de tes envies, de celle que tu vraiment, ou encore de ta sexualité ?** Peut-être ressens-tu un manque de confiance en toi et/ou un manque d'amour pour toi ? Et si je te disais que tu mérites de t'aimer pleinement et de vivre une sexualité qui te ressemble ?

C'est pour cela que j'ai conçu **SELF LOVE**, pour t'aider à te reconnecter à toi-même, à panser tes blessures et à grandir.

### – Pourquoi choisir SELF LOVE ?

**SELF LOVE**, c'est le commencement d'une merveilleuse aventure à la découverte de soi. C'est l'occasion parfaite pour entreprendre un voyage transformateur et épanouissant.

### – Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.
- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.
- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.

- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

**Si tu te reconnais dans ces situations et que tu te sens prête à te découvrir, alors SELF LOVE est fait pour toi !** Cet accompagnement t'aidera à trouver les clés qui te permettront d'ouvrir toutes ces portes qui t'empêchent d'être enfin celle que tu es.

### – Ce que comprend SELF LOVE.

- **1 Séance introductive 1:1** | Premier pas.
- **5 Séances de suivi 1:1** | **Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

*\*Au total, tu bénéficies de 6 séances individuelles d'une heure chacune, à raison de 2 séances par mois sur les 3 mois qui suivent.*

### – Les plus,

- **Ton espace personnel** | C'est l'outil de dingue qui te permettra de retrouver tous les enregistrements de nos séances ainsi que toutes les pratiques faites ensemble et celles à faire chez toi.
- **Ton workbook** | **Au choix** - 90 Jours pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi - **OU** - 90 Jours pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.
- **1 Suivi quotidien** | Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.
- **1 Suivi post accompagnement** | **Sur 1 mois** - Pour que tu n'aies pas la sensation d'être lâché dans la nature et pour répondre à tes questions sur une durée d'un mois après ton accompagnement via la plateforme WhatsApp.



– TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**

# Full Love

## ACCOMPAGNEMENT 6 MOIS

Si tu es ici, c'est qu'il y a forcément au plus profond de toi, cette envie furieuse de te (re)connecter à ton essence, de (re)prendre enfin confiance en toi, de t'aimer inconditionnellement et de laisser ta sexualité s'exprimer. Sache que tu es exactement là où tu dois être, ici prête à te lancer dans cette belle et grande aventure.

C'est pour cela que j'ai imaginé et créé **FULL LOVE**, pour toi cette femme déterminée à se découvrir, à se rencontrer et à se révéler au grand jour.

### – Pourquoi choisir FULL LOVE ?

**FULL LOVE**, c'est un accompagnement qui t'invite à explorer et à expérimenter les profondeurs de ton être et de ta sexualité. C'est un voyage dont tu ressortiras changée pour toujours et dont la seule destination n'est autre que ta propre rencontre.

### – Est-ce que tu te reconnais dans une de ces situations ?

- Tu n'as pas une grande estime de toi et tu manques cruellement de confiance en toi.
- Tu as du mal à t'aimer pleinement pour celle que tu es vraiment.
- Tu as peur du regard et du jugement des autres en te montrant telle que tu es.
- Tu te sens perdue et ne sais pas vraiment quel est le sens de ta vie.
- Tu te racontes une histoire sur celle que tu es depuis des années sans savoir si aujourd'hui cela te correspond vraiment.

- Tu aimerais avoir une sexualité plus épanouie et plus vibrante.
- Tu rencontres des problèmes sexuels qui t'empêchent de vivre une vie sexuelle sereine et épanouissante.
- Tu as vécu un trauma sexuel et tu aimerais trouver un soutien bienveillant pour surmonter ce traumatisme.

**Si tu te reconnais dans ces situations et que tu te sens prête à embrasser chaque part de toi, alors FULL LOVE est fait pour toi !** Il t'aidera à transformer ta vie en découvrant et en transformant ton monde intérieur, en introspectant et en expérimentant le véritable Soi.

### – Ce que comprend FULL LOVE.

- **1 Séance introductive 1:1** | Premier pas.
- **11 Séances de suivi 1:1** | **Au choix** - Choisis parmi mes deux options de suivi personnalisé - **Love Coaching en Amour de Soi** pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi, ou **Sexothérapie Holistique** pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps.

*\*Au total, tu bénéficies de 12 séances individuelles (dont 1 offerte) d'une heure chacune, à raison de 2 séances par mois sur les 6 mois qui suivent.*

### – EN BONUS - Je t'offre,

- Ta séance introductive | **Offerte (d'une valeur de 60€)**

### .– Les plus,

- **Ton espace personnel** | C'est l'outil de dingue qui te permettra de retrouver tous les enregistrements de tes séances ainsi que toutes les pratiques faites en séance et celles à faire chez toi.
- **Ton workbook - 90 Jours pour apprendre à t'aimer et retrouver confiance en toi** | Découvre 78 pratiques holistiques qui te guideront vers ta véritable essence. Prépare-toi à t'aimer pleinement et à rayonner de l'intérieur.

- **Ton workbook - 90 Jours pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps** | À travers 78 pratiques holistiques, tu vas découvrir différents moyens d'explorer ton corps et ta sexualité. Plonge dans ce voyage révélateur et retrouve ta puissance intérieure.
- **1 Suivi quotidien** | Pour répondre à tes questions en dehors de nos séances via la plateforme WhatsApp.
- **1 Suivi post accompagnement** | **Sur 2 mois** - Pour que tu n'aies pas la sensation d'être lâché dans la nature et pour répondre à tes questions sur une durée d'un mois après ton accompagnement via la plateforme WhatsApp.

### – TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Réserve ton appel découverte **GRATUIT** de **30 min**. Durant cet appel, je prendrai le temps de répondre à toutes tes questions et nous verrons ensemble si le feeling est au rendez-vous. **JE RÉSERVE.**

# Remerciements



# Mille mercis

## EN GRATITUDE !

Si tu lis ces mots, c'est que tu es sûrement arrivée au bout de ces 90 jours.

J'espère que ce Workbook - 90 Jours pour te reconnecter à ta sexualité et à ton corps - t'aura plu et que tu auras pris plaisir à faire chacune des pratiques proposées ! J'espère de tout cœur que ce workbook t'aura permis de découvrir une sexualité qui te ressemble et d'appivoiser ton corps un peu plus chaque jour. Que tu vibres plus qu'il y a 90 jours, que tu vibres aujourd'hui moins que demain et que tu es sur le chemin d'une sexualité saine et épanouie !

Je te souhaite d'embrasser ta sexualité avec passion et ardeur. Que tous tes désirs se réalisent et bien plus encore... Je te souhaite de jouir comme tu es, mais surtout de vivre une sexualité qui te ressemble, pleine de plaisirs et d'orgasmes !

Je te remercie et je te suis reconnaissante d'avoir acheté ce workbook et d'être présente, ici et maintenant en train de lire ces quelques lignes. Je serais enchantée à l'idée de partager avec toi, ton ressenti sur ce workbook. N'hésite pas à m'envoyer un petit message sur mon Instagram [@adelinelovecoach](https://www.instagram.com/adelinelovecoach).

*J'ai hâte de te lire,  
Love, Adeline*