

Guide offert par Les Fées Sabrina

Réenchanter ton quotidien

*5 rituels énergétiques pour
retrouver équilibre et vitalité*

Table des matières

✦ Introduction	2
🌿 Chapitre 1 – Respirer pour retrouver le calme	3
👤 Le rituel : la respiration 4-7-8	3
✦ Le lien avec mes soins.....	3
🌙 Chapitre 2 – S’harmoniser avec la lune	4
🌕 Le rituel : poser une intention à la nouvelle lune.....	4
✦ Le lien avec mes cercles lunaires.....	4
🎵 Chapitre 3 – Retrouver l’équilibre par le son.....	5
🎵 Le rituel : le mantra du cœur.....	5
✦ Le lien avec mes méditations sonores	5
💧 Chapitre 4 – Nettoyer et protéger son énergie	6
💧 Le rituel : la douche lumineuse	6
✦ Le lien avec mes soins énergétiques	6
🌸 Chapitre 5 – Cultiver la gratitude et la douceur intérieure	7
🌸 Le rituel : le carnet des 3 gratitudes.....	7
✦ Le lien avec mes accompagnements	7
✦ Conclusion	8
✦ Présentation des annexes ✦	10

Astuce : Tu peux cliquer sur les chapitres dans la table des matières pour accéder directement à la partie qui t’intéresse ! 😊

« Si vous voulez trouver les secrets de l’univers, pensez en termes d’énergie, de fréquence et de vibration. »

— Nikola Tesla

✦ Introduction

La vie moderne ressemble parfois à une course sans ligne d'arrivée. Entre responsabilités, sollicitations permanentes et rythme effréné, notre énergie se disperse, s'épuise, et nous avons l'impression de perdre le fil de ce qui est essentiel. Pourtant, il existe des **gestes simples**, presque invisibles, capables de nous ramener à nous-mêmes et de **transformer notre quotidien**.

2

Ce guide n'a pas pour but de t'ajouter une nouvelle "to-do list", mais au contraire de t'offrir des **rituels doux et accessibles**, qui s'intègrent naturellement dans tes journées. Ils ne demandent pas de matériel sophistiqué ni de longues heures disponibles — seulement **quelques instants d'attention et l'envie d'essayer**.

Tu vas découvrir ici **cinq clés énergétiques**, comme cinq portes à ouvrir pour **retrouver calme, équilibre et vitalité** : *respirer pour revenir au présent, t'harmoniser avec la lune, te laisser porter par les sons, nettoyer ton énergie, cultiver la gratitude*. Chacun de ces rituels est une graine que tu peux semer dans ta vie dès aujourd'hui. Et comme toutes les graines, elles se renforcent avec la répétition, la douceur et l'intention que tu y mets.

Vois ce guide comme une première étape. Une mise en bouche. Si certaines pratiques résonnent en toi, elles t'invitent à aller plus loin, à approfondir cette reconnexion grâce aux **soins énergétiques**, aux **méditations sonores** ou aux **cercles** que j'anime.

Prends une grande inspiration. Tu es prêt·e à ouvrir la première porte. 🌿

Comment utiliser ce guide : choisis les rituels qui résonnent avec toi, et fais-les à ton rythme. Tu trouveras en annexes des fiches de suivi pour mettre en place ces rituels dans ton quotidien

Chapitre 1 – Respirer pour retrouver le calme

Ton souffle est un trésor, mais avoue-le... la plupart du temps, tu l'oublies.

Nous respirons des milliers de fois par jour sans même nous en rendre compte. Pourtant, **chaque respiration est une clé** : elle agit directement sur notre **système nerveux**, **apaise** nos tensions et nous ramène dans le **présent**.

Quand l'esprit s'emballe, que les pensées s'entrechoquent ou que l'émotion monte, **la respiration devient notre ancre**. Elle ne demande ni outil, ni préparation. Elle est toujours là, disponible, gratuite.

3

Le rituel : la respiration 4-7-8

Essaie maintenant ce petit exercice, simple et puissant :

1. Inspire doucement par le nez en comptant **4 secondes**.
2. Retiens l'air dans tes poumons **7 secondes** (si c'est trop au début, réduis à 3-4 secondes).
3. Expire lentement par la bouche en comptant **8 secondes**, comme si tu soufflais une plume.

Répète ce cycle **3 fois**. Tu sentiras ton rythme cardiaque ralentir, tes pensées s'espacer, ton corps se relâcher.

Astuce express : avant un repas, prends 3 respirations profondes en te concentrant uniquement sur l'air qui entre et sort. Cela aide à mieux digérer... et à mieux savourer.

Le lien avec mes soins

Dans chacun de mes accompagnements énergétiques, **la respiration est la première étape**. Elle **prépare** ton corps et ton esprit à recevoir. Elle agit comme **une clé** qui ouvre la porte du soin. En commençant par quelques respirations **conscientes**, tu reviens à toi, tu te recentres, et tu t'offres le cadeau d'être présent·e à l'expérience.

[Clique ici pour prendre rdv](#)

🌙 Chapitre 2 – S'harmoniser avec la lune

Depuis toujours, **la lune inspire** les poètes, **guide** les semailles des paysans et **rythme** les marées. Elle agit aussi sur nos **émotions** et notre **énergie intérieure**. S'harmoniser avec ses cycles, c'est se relier à un mouvement plus grand que nous, et apprendre à ne plus forcer quand l'énergie n'est pas disponible.

La **nouvelle lune** nous invite à **poser des intentions**, à **semer** des graines invisibles.

La **pleine lune**, elle, **éclaire** ce qui demande à être vu et nous aide à **libérer** ce dont nous n'avons plus besoin.

4

🌙 Le rituel : poser une intention à la nouvelle lune

1. Installe-toi dans un endroit calme avec un carnet.
2. Ferme les yeux, prends trois respirations profondes.
3. Écris une intention claire pour le cycle qui commence (ex : "Je choisis de prendre soin de mon corps avec douceur").
4. Relis-la à voix haute, puis garde ton carnet près de toi pour y revenir.

Tu verras : noter ton intention la rend plus réelle, comme une graine confiée à la terre.



✦ Le lien avec mes cercles lunaires

Lors des cercles de lune que j'anime, nous allons plus loin dans ce travail : **méditations**, **soins vibratoires** et **pratiques collectives** permettent de **renforcer cette connexion** aux cycles. Partager ce moment avec d'autres **amplifie l'énergie et soutient ton chemin**.

[Clique ici pour prendre rdv](#)

🎵 Chapitre 3 – Retrouver l'équilibre par le son

Le son est une **médecine ancienne et universelle**. Nos cellules vibrent, notre corps résonne : un simple son peut **apaiser, libérer, recentrer**. Tu l'as sûrement déjà vécu avec une musique qui t'a transporté ou un chant qui t'a ému-e jusqu'aux larmes.

Les sons doux, répétés, ont le pouvoir d'**apaiser** le système nerveux et de **rééquilibrer** nos énergies.

5

🎵 *Le rituel : le mantra du cœur*

1. Assieds-toi confortablement, mains posées sur ta poitrine.
2. Inspire profondément, puis expire en murmurant un son "mmm" ou "om".
3. Répète ce son 3 à 5 fois, en imaginant qu'il apaise ton cœur.

Astuce alternative : si tu as un bol chantant, frappe-le doucement et laisse le son se répandre en toi. Écoute-le jusqu'au silence complet avant de refrapper.

✨ *Le lien avec mes méditations sonores*

Dans **mes méditations sonores et mes soins vibratoires**, j'utilise **tambour, kalimba, diapasons et bol tibétain**. Chaque son devient **une onde** qui parcourt ton corps, **relâche les blocages et ramène l'harmonie**.



[Clique ici pour prendre rdv](#)

Chapitre 4 – Nettoyer et protéger son énergie

Nous savons qu'il est important de laver notre corps chaque jour, mais nous oublions souvent que **notre énergie aussi a besoin d'être nettoyée**. Nos interactions, nos environnements, nos émotions laissent des **traces**. À force d'accumuler, on se sent lourd, fatigué, envahi par des énergies qui ne sont pas les nôtres.

Prendre **quelques minutes** pour se purifier énergétiquement, c'est **retrouver sa clarté et sa force**.

6

Le rituel : la douche lumineuse

1. Ferme les yeux et imagine une pluie de lumière dorée qui tombe sur toi.
2. Visualise qu'elle nettoie tout ce qui ne t'appartient pas et emporte loin de toi les tensions accumulées.
3. Inspire profondément, puis expire en disant mentalement : "Je me libère."

Tu peux aussi renforcer ce rituel en frottant doucement tes bras et tes épaules comme si tu balayais la poussière invisible.

Le lien avec mes soins énergétiques

Lors d'un soin énergétique, je travaille précisément sur ce nettoyage : **dégager les charges, rééquilibrer les flux, renforcer ta protection naturelle**. Tu ressors plus léger·ère, centré·e, disponible pour avancer.



[Clique ici pour prendre rdv](#)

🌸 Chapitre 5 – Cultiver la gratitude et la douceur intérieure

Le mental adore ruminer ce qui ne va pas. Mais en cultivant **volontairement** la gratitude, nous **rééduquons** notre regard : nous commençons à voir le beau, le simple, le précieux. Et ce changement **nourrit notre énergie vitale**.

7

Pratiquer la gratitude, ce n'est pas nier les difficultés, mais c'est **rééquilibrer** la balance intérieure.

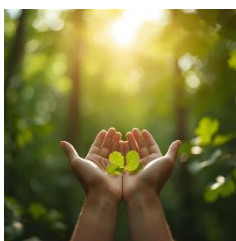
🌸 Le rituel : le carnet des 3 gratitudes

Chaque soir avant de dormir, note **trois choses** pour lesquelles tu es reconnaissant·e dans ta journée. Elles peuvent être **immenses** (“j’ai reçu une belle nouvelle”) **ou minuscules** (“le sourire d’un inconnu, un rayon de soleil”). Ce rituel **change** subtilement **ton énergie, jour après jour**.

Tu trouveras en annexe une page toute prête à imprimer pour t’aider à le mettre en place dès à présent.

✨ Le lien avec mes accompagnements

Dans mes accompagnements, j’encourage toujours à cultiver cette **douceur intérieure**. Elle est la **clé** d’un chemin **durable** : **s’aimer, se reconnaître, célébrer même les petites victoires**.



[Clique ici pour prendre rdv](#)

✦ Conclusion

Ton **bien-être** n'est pas une montagne à gravir, ni un projet à ajouter à ton agenda déjà chargé. C'est une danse de **petits gestes**, semés **jour après jour**, qui **transforment** peu à peu ton énergie et ton regard sur la vie.

8

Les **cinq rituels** que tu viens de découvrir — respirer, t'harmoniser avec la lune, te laisser porter par les sons, nettoyer ton énergie et cultiver la gratitude — sont comme des **clés** que tu peux **utiliser à tout moment**. **Simple, accessibles, mais puissantes** quand tu les pratiques avec **régularité**.

Souviens-toi : chaque rituel est une **graine**. Certaines prendront racine immédiatement, d'autres auront besoin de temps.

En annexes, tu trouveras des **pages à imprimer** autant que nécessaire pour t'accompagner dans ta **mise en pratique quotidienne** et t'aider à l'ancrer pour en récolter les fruits plus facilement 😊

*L'important n'est pas de tout faire parfaitement,
mais d'écouter ce qui résonne pour toi, ici et
maintenant.*

Si tu ressens l'appel d'aller plus loin, je serais heureuse de t'accompagner à travers :

- mes **soins énergétiques**, pour libérer les blocages et réharmoniser ton énergie,
- mes **méditations sonores**, pour te laisser traverser par les vibrations,
- mes **cercles de lune**, pour plonger dans la puissance des cycles et la force du collectif.

Tu peux retrouver toutes mes propositions et réserver ton moment sur mon site www.lesfeessabrina.fr.

Et pour rester connectés au quotidien, rejoins-moi aussi sur **Instagram et Facebook (@lesfeessabrina)** : j'y partage inspirations, rituels et actualités pour continuer ce chemin ensemble. ✨

[Instagram Les Fées Sabrina](#)



[Facebook Les Fées Sabrina](#)

[Clique ici pour visiter mon site](#)

Ton énergie est ton trésor le plus précieux. Prends-en soin avec douceur... et laisse-la briller. 🌸

Chaque petite action compte, chaque geste est une graine...

[Clique ici pour prendre rdv](#)

✦ ✦ Présentation des annexes ✦ ✦

Ces annexes ont été pensées comme des supports pratiques pour t'accompagner au quotidien. Elles sont là pour rendre tes rituels plus concrets, visibles et motivants, afin que tu puisses suivre tes progrès et cultiver une belle énergie jour après jour.

10

 **La to-do list rituelle** : Une check-list simple à cocher, pour chaque rituel de la journée.

👉 *À imprimer en plusieurs exemplaires pour chaque semaine, afin d'avoir un suivi clair et motivant.*

 **Le mini-journal de gratitude et d'intentions** : Un espace pour écrire tes ressentis, ton énergie et tes grâces.

👉 *À imprimer en plusieurs exemplaires pour chaque jour, afin de commencer ou de clôturer tes journées avec clarté et douceur.*

Ces pages sont volontairement épurées et ouvertes, afin que tu puisses y poser tes mots, tes inspirations et tes intentions. Garde-les précieusement : relire ton cheminement est souvent aussi puissant que le pratiquer.

MA
SEMAINE
ENCHANTÉE

[illegible]

Les Fées Sabrina

Journal de gratitude

DATE :

La vie est **belle**,
il suffit de savoir regarder :)

Aujourd'hui, je suis reconnaissant.e pour 

Les Fées Sabrina



.....



.....



.....

MON AFFIRMATION DU JOUR

UN DÉFI QUE J'AI SURMONTÉ

UNE CHOSE QUE J'AI APPRIS

MES INTENTIONS POUR DEMAIN

Trois raisons d'être reconnaissant.e aujourd'hui 

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Illustre ta journée en un dessin 

Notes & Idées 

.....

.....

.....



Merci



Merci d'avoir parcouru ces pages et d'avoir pris le temps de t'offrir ce voyage intérieur.

Chaque intention posée, chaque rituel accompli, chaque mot écrit dans ton journal est une graine que tu plantes pour nourrir ton énergie et ton équilibre.

Puissent ces outils t'accompagner avec douceur sur ton chemin et t'inspirer à créer, jour après jour, une vie alignée avec ton cœur.

✨ Avec toute ma gratitude,

Les Fées Sabrina

