

VOYAGE EN TERRITOIRE INTIME

EBOOK : PRATIQUES & EXERCICES POUR
DÉCOUVRIR & SE CONNECTER À SON
TERRITOIRE INTIME



Vers une autonomie pour se réappropriier
son corps et son bien-être



LIA TISSEUSE DE SOI

SOMMAIRE

- Bienvenue dans cet ebook 1
- Qui suis-je ? 2
- Le Territoire Intime qu'est-ce que c'est ? 4
- Pourquoi connaître cette partie du corps et en prendre soin ? 5
- Mon approche du Territoire Intime 7
- Pratiques et exercices 10
- Mon offre : Voyage en Territoire Intime 17

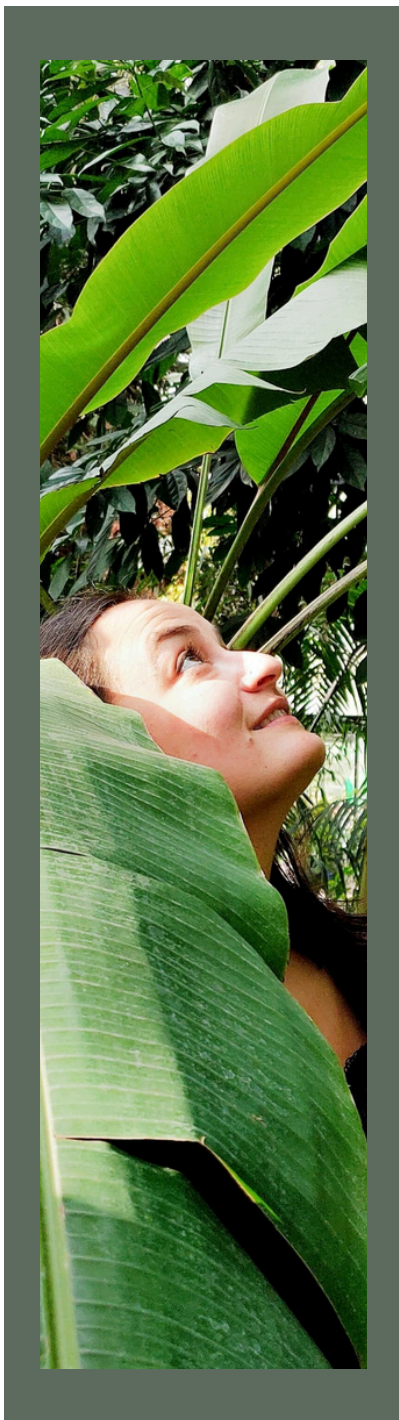
Bienvenue dans ce guide

Tu ressens une déconnexion avec ton corps, ton cycle ou ta sphère gynécologique ? Tu n'es pas seule. Beaucoup de femmes passent par là, que ce soit à cause de douleurs, de maladies ou simplement parce qu'on ne nous apprend pas vraiment à nous relier à notre propre corps. Cet ebook est là pour t'aider à reprendre contact avec toi-même, avec des exercices simples et concrets.

Ici, pas de grands discours ni de théories complexes. L'idée est de te donner des pratiques accessibles, que tu peux intégrer facilement dans ton quotidien. Mais cet ebook n'est qu'un extrait de mon approche. Si ces exercices pratiques sont un premier pas, je suis convaincue qu'il est essentiel d'allier cette exploration à la connaissance de ton anatomie, de ton cycle et du fonctionnement complexe (mais merveilleux) de ton territoire intime.

Il existe mille façons d'explorer ton territoire intime, et certaines passent par la dimension énergétique ou spirituelle. Mais ici, je te propose une approche factuelle et ancrée, pour que tu puisses avancer à ton rythme, en douceur et en toute autonomie.

Qui suis-je ?



Je suis Lia,

une femme en chemin, passionnée par le corps, les cycles et les savoirs féminins. Mon propre parcours m'a menée à questionner ma relation au féminin, à la santé intime et aux choix qui jalonnent la vie d'une femme.

Après une expérience personnelle marquante, j'ai ressenti le besoin de mieux comprendre mon corps, d'explorer des approches naturelles et de me réapproprier mon intimité.

Au fil des années, je me suis formée à différentes **pratiques** liées à la santé féminine, au cycle menstruel, aux **rituels** de passage, au **transgénérationnel**, à **l'accompagnement éthique** et à **l'intelligence émotionnelle**. J'ai aussi découvert la puissance de la transmission et de la sororité, ces espaces où la parole circule librement et où l'on apprend ensemble.

Aujourd'hui, **Voyage en Territoire Intime** est le fruit de ce cheminement. C'est une invitation à se reconnecter à son corps, à son intuition et à sa propre sagesse.

Mon intention est d'offrir un accompagnement bienveillant et structurant, qui allie connaissances, pratiques concrètes et approche symbolique, pour permettre à chaque femme de retrouver **souveraineté, confiance et estime**.

Sincèrement,
Lia

[EN SAVOIR PLUS SUR MON PARCOURS](#)

Chère exploratrice de ton territoire intime,

Bienvenue dans ce petit voyage vers toi-même, un voyage où chaque page tournée est une invitation à te reconnecter à ton corps, à ton cycle, à cette sphère gynécologique qui fait de toi qui tu es.

Je t'écris ces quelques mots comme une amie qui te souhaite tout le bien du monde. Parce que je sais que parfois, le chemin peut paraître long et que le corps peut sembler un peu mystérieux, voire capricieux. Mais je veux que tu saches ceci : ton corps est un allié précieux, un terrain fertile où se trouvent ta puissance, ta sensibilité et une sagesse infinie. Si tu choisis de le comprendre, de l'écouter, de l'accompagner, il saura te guider vers un bien-être profond, celui qui ne dépend de rien d'autre que de toi.

Dans ce guide, tu trouveras des exercices pratiques, simples, concrets. Un peu de douceur, un peu de pratique, et beaucoup d'amour pour toi-même. Il ne s'agit pas de devenir parfaite, mais d'apprendre à habiter pleinement ton corps, avec tout ce qu'il est : complexe, mystérieux, vivant.

Je t'invite à entrer dans ce voyage avec curiosité et confiance, sans pression ni attente. Prends ton temps, écoute-toi, sois bienveillante avec toi-même. Et n'oublie jamais, en chemin : tu es déjà suffisamment, tu es déjà puissante.

Alors, prête à explorer ton territoire intime et à découvrir cette force qui sommeille en toi ? Allez, c'est parti !

Sincèrement, Lia

Le Territoire Intime qu'est-ce que c'est ?

Ton territoire intime, c'est un ensemble complexe et interconnecté qui inclut non seulement les organes génitaux, mais aussi le bassin, le ventre, le cycle hormonal et l'intimité psychique de chaque femme. Il forme une unité cohérente où le physique, l'émotionnel, l'énergétique et le sexuel s'entremêlent pour créer un espace personnel et profond. Ce territoire participe à la fois à la santé physique et à l'équilibre émotionnel, reflétant la puissance, la sensibilité et les rythmes propres à chaque femme.

Se reconnecter à son territoire intime, c'est reprendre conscience de cet espace, l'explorer, l'écouter et en prendre soin. C'est retrouver du pouvoir sur ton bien-être, comprendre tes besoins et agir en fonction de ce qui te fait du bien.



Pourquoi connaître cette partie du corps et en prendre soin ?

Connaître et prendre soin de notre territoire intime n'est pas seulement une question de santé, c'est **un acte de respect envers soi-même et de réappropriation de son corps**. Ce territoire, à la fois physique, émotionnel et symbolique, influence profondément notre bien-être global. En le comprenant mieux, on se donne les moyens de prévenir des troubles, d'améliorer notre équilibre intérieur et de renforcer notre autonomie. Prendre soin de cette partie de soi, c'est aussi se libérer des tabous et des croyances limitantes qui ont trop souvent coupé les femmes de leur propre pouvoir.

Pourquoi la reconnexion avec son appareil génital est un processus essentiel pour la santé globale ?

Se reconnecter à son appareil génital et plus largement à son territoire intime, comme un ensemble interconnecté, est fondamental pour retrouver **un équilibre physique et émotionnel**. La déconnexion peut avoir des conséquences notables, tant sur le plan physique (douleurs pelviennes, tensions, dysfonctionnements sexuels, infections) que sur le plan émotionnel (perte de confiance en soi, sentiment de déconnexion). Cette rupture peut être la conséquence de traumatismes émotionnels, sexuels ou physiques, qui laissent des traces durables et complexifient la relation au corps.

La reconnexion permet d'amorcer un processus de guérison en apaisant les douleurs chroniques, en améliorant la sexualité et en favorisant une relation plus positive avec soi-même. Prendre soin de son territoire intime, c'est aussi prendre soin de l'humanité, que l'on ait des enfants ou non.

Pourquoi connaître cette partie du corps et en prendre soin ?

Les bienfaits d'une reconnexion consciente

- **Santé pelvienne et globale** : Connaître son bassin et ses organes pelviens permet de prévenir les troubles courants (comme les douleurs menstruelles, les infections, les troubles hormonaux, ou digestifs) et d'améliorer le bien-être général.
- **Connaissance de soi** : Mieux comprendre son corps renforce l'autonomie, la confiance et l'équilibre intérieur.
- **Démystification des croyances** : Explorer son corps permet de dépasser les idées reçues et d'enrichir l'image de soi.
- **Émancipation et prévention** : Partager des connaissances sur la santé intime soutient l'émancipation collective et permet de prévenir les maladies féminines courantes.
- **Souveraineté corporelle** : Se réapproprier son corps et ses savoirs est un acte de reconquête, d'affirmation personnelle et d'autonomie.

En s'accordant des moments de reconnexion et de soin, on participe activement à renforcer son équilibre intérieur et à honorer cette partie de soi, souvent oubliée ou négligée.

Allé plus loin : L'intime est politique

L'intime est politique parce qu'il révèle les dynamiques de pouvoir qui traversent nos corps et nos vies. S'approprier son territoire intime, c'est revendiquer son autonomie et son droit à disposer de soi, face aux normes sociales et aux injonctions qui cherchent à en prendre le contrôle.

Mon approche du Territoire Intime

Je crois profondément que la clé, c'est la connaissance de soi. Plus tu connais ton corps, plus tu peux comprendre ce qu'il te dit et mieux en prendre soin. Mon approche repose sur des exercices concrets pour t'aider à ressentir, observer et explorer ton territoire intime.

Se reconnecter à son territoire intime, c'est un processus qui demande du temps et de l'écoute. Il ne s'agit pas seulement d'une série d'exercices, mais d'un apprentissage progressif pour renouer avec ton corps et comprendre ses messages.

Mon objectif ? T'aider à développer ton autonomie, à affirmer ta souveraineté sur ton corps et à te réapproprier pleinement ton territoire intime. Parce que reconnecter avec cette partie de toi, c'est bien plus qu'un simple acte de bien-être : c'est une démarche d'empowerment, une reconquête de ton propre pouvoir.

À travers ce guide, je t'invite à explorer ton territoire intime avec curiosité et douceur. Que tu sois novice ou déjà engagée dans cette démarche, chaque exercice est une opportunité de mieux comprendre ton corps et de créer un lien plus profond avec lui.

Alors, prête à reprendre les rênes ? Spoiler alert : tu es déjà puissante, et ce guide n'est là que pour te le rappeler ! 🚀



EXERCICES ET ANIMATIONS

Réveil des sens

🌿 Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire.

🕒 **Durée** : 10 à 15 minutes

🌀 Déroulé

Installe-toi confortablement dans un endroit calme où tu te sens en sécurité. Assieds-toi ou allonge-toi, ferme doucement les yeux.

Respire profondément, en portant ton attention sur l'air qui entre et sort de tes narines. Sens la légère fraîcheur à l'inspiration et la chaleur à l'expiration.

Pose tes mains sur ton corps, sur ton ventre, tes cuisses ou ton cœur, et ressens la chaleur de ta peau sous tes paumes.

Fais des mouvements lents et doux, comme un bercement, des caresses légères sur tes bras ou ton cou. Sois attentive aux sensations : la douceur de ta peau, la température, les zones de confort et de plaisir.

Choisis une affirmation positive sur le plaisir et la sensualité, et répète-la intérieurement ou à voix haute, en ressentant chaque mot :

"Je mérite de ressentir du plaisir dans mon corps."

"Mon corps est un espace de bien-être et de sensualité."

Reste un moment dans cette sensation de présence, puis ouvre doucement les yeux lorsque tu es prête.

🌸 Conseil d'enrichissement


Ajoute une dimension sonore en intégrant une musique douce et sensorielle pour accompagner ton voyage intérieur. Tu peux aussi utiliser une huile parfumée ou une bougie pour stimuler tes autres sens et ancrer encore plus cette expérience dans ton corps.

🌟 *Un moment pour toi, pour réveiller en douceur le plaisir d'être dans ton corps.*

Exploration et ancrage corporel

Matériel nécessaire

Un endroit calme, un coussin ou une couverture pour être confortable, et une musique douce si tu le souhaites.


 **Durée :** 15 à 20 minutes

Déroulé

1. Installe-toi confortablement dans un endroit calme, ferme les yeux et prends quelques respirations profondes pour te détendre.
2. Pratique un scan corporel : commence par tes pieds et monte progressivement jusqu'à ta tête, en observant chaque zone.
3. Focalise sur ta région pelvienne et tes zones intimes. Observe les sensations sans jugement (tensions, chaleur, absence de sensation).
4. Respire profondément dans les zones tendues, imagine l'air qui y pénètre pour détendre et relâcher.
5. Visualisation : imagine une lumière douce qui se déplace dans ton bassin, détend et apaise chaque zone.
6. Fin de l'exercice : prends un moment pour te reconnecter à ton corps, puis ouvre doucement les yeux.

Conseil d'enrichissement


Si tu le souhaites, tu peux refaire cet exercice à tout moment en utilisant une version audio ou vidéo guidée. Cela t'aidera à approfondir ta connexion avec ton corps et à l'intégrer dans ta routine régulière. Cette pratique d'introspection et de respiration est un excellent outil pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel au quotidien.

 *Cet exercice te permet d'explorer ton corps en douceur, de reconnaître ce qui se cache en toi et de l'accepter avec bienveillance.*

Dessiner sa maison utérus

Matériel nécessaire

Papier, crayons, feutres, peintures ou tout autre moyen d'expression visuelle.


 **Durée :** 20 à 30 minutes

Déroulé

1. Installe-toi confortablement dans un endroit calme avec ton matériel de dessin.
2. Dessine ton utérus : imagine-le comme un "espace sacré" ou une "maison" qui te représente. Laisse libre cours à ton imagination et crée-le à ton image, sans pression.
3. Exprime ta vision créative : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de représenter cet organe, l'essentiel est d'y mettre de l'intention.
4. Partage volontaire : si tu te sens prête, partage ton dessin et tes ressentis avec le groupe. Cela peut être un moment d'échange puissant et de reconnexion collective.

Conseil d'enrichissement

Pour celles qui ne se sentent pas à l'aise avec le dessin, il est possible de s'inspirer de visuels ou de modèles, mais l'essentiel est de laisser parler ta créativité. L'intention prime sur la forme !

 *Cet exercice est une invitation à honorer ton utérus comme un centre de vie, un espace sacré et puissant.*

Écriture intuitive

Objectif

Explorer les sensations de ton corps à travers l'écriture instinctive pour renforcer la connexion avec tes ressentis physiques et émotionnels.

Matériel nécessaire

Un carnet ou des feuilles, un stylo ou un crayon.

Durée : 15 à 20 minutes

Déroulé

1. Préparation : Installe-toi dans un endroit calme, confortable, et ferme les yeux. Respire profondément quelques instants pour t'ancrer dans le moment présent.
2. Exploration des sensations : Porte ton attention sur différentes zones de ton corps, en particulier la région pelvienne, ton bassin et tes organes intimes. Observe les sensations qui émergent, que ce soit des tensions, de la chaleur, des picotements ou des zones de confort.
3. Écriture instinctive : Laisse ton stylo glisser librement sur le papier sans chercher à contrôler ou à analyser. Écris ce que tu ressens sans jugement, comme si tu retranscrivais les mots de ton corps. Si tu n'as pas de mots précis, écris simplement les sensations (ex : "tension", "légèreté", "chaleur", etc.). Laisse-toi guider par l'instinct, sans filtre.
4. Clôture : Lorsque tu sens que ton écriture s'est arrêtée naturellement, relis ce que tu as écrit sans analyser. Remarque comment ton corps se sent après cet exercice.

Conseil d'enrichissement

Laisse l'écriture se faire de manière fluide et sans pression. Si tu te sens bloquée, respire profondément et reprends l'écriture en te concentrant à nouveau sur la sensation dans ton corps. Cela peut être aussi une belle occasion de garder une trace de ton évolution personnelle.

Visualisation anatomique

Objectif

Développer une connexion plus profonde avec ton territoire intime en parcourant mentalement ta région pelvienne et tes organes génitaux.

Matériel nécessaire

Un espace calme, un carnet ou des feuilles, un stylo.

Durée : 15 à 20 minutes

Déroulé

1. Préparation : Avant de commencer, prends le temps d'observer une illustration anatomique si tu n'es pas familière avec la disposition des organes dans cette partie de ton corps.
2. Balade intérieure :
 - Installe-toi confortablement, assise ou allongée, dans un endroit calme. Ferme les yeux, prends quelques respirations profondes et relâche les tensions.
 - Visualise mentalement ton bassin et la région pelvienne. Imagine parcourir cette partie de ton corps, en percevant la place des organes et les sensations associées.
 - Prends ton temps pour explorer, sans attente, en observant les sensations de confort, de chaleur, de tension ou de douceur.
3. Respiration d'ancrage : Respire en profondeur, en envoyant ton souffle vers la zone que tu visualises. Laisse la détente s'installer peu à peu.
4. Écriture réflexive : Une fois l'exercice terminé, écris dans ton carnet ce que tu as ressenti, les émotions ou impressions qui ont émergé. Laisse les mots venir librement, sans jugement.

Conseil d'enrichissement

Pour amplifier cette pratique, choisis une musique douce et enveloppante pour accompagner cette balade intérieure. Répète cette exploration régulièrement pour renforcer la connexion avec ton corps.

Respiration pelvienne

Détendre et libérer

Objectif

Détendre les tensions dans le bassin et le périnée grâce à la respiration abdominale profonde.

Matériel nécessaire

Un espace calme, un tapis ou un coussin.

Durée : 5 à 10 minutes

Déroulé

1. Préparation : Installe-toi confortablement, assise ou allongée. Relâche tes épaules, pose une main sur ton bas-ventre pour ressentir le mouvement de la respiration.
2. Respiration abdominale :
 - Inspire profondément par le nez en laissant ton ventre se gonfler comme un ballon.
 - Visualise l'air qui descend jusque dans la région pelvienne, apportant calme et détente.
 - Expire lentement par la bouche, en imaginant relâcher toutes les tensions accumulées dans cette zone.
 - Répète ce cycle de respiration en restant attentive aux sensations de relâchement et de légèreté dans ton bassin.
3. Ancrage dans le corps : À chaque expiration, imagine que les tensions quittent ton corps, et qu'un espace de calme s'installe dans ton bassin et ton périnée.
4. Intégration : Reste quelques instants en silence pour savourer cette sensation de légèreté.

Conseil d'enrichissement

Intègre cette respiration dans ton quotidien, par exemple chaque matin au réveil ou avant de te coucher, pour favoriser un état de détente durable.

Auto-massage

Se reconnecter en douceur

Objectif

Favoriser la circulation sanguine, relâcher les tensions et renforcer la conscience corporelle grâce à l'auto-massage intime.

Matériel nécessaire

Une huile de massage naturelle (comme l'huile d'amande douce), un espace calme et confortable.

Durée : 10 à 15 minutes

Déroulé

1. Préparation :

- Choisis un endroit où tu te sens en sécurité et détendue.
- Réchauffe une petite quantité d'huile entre tes mains.
- Pose tes mains sur ton bas-ventre, respire profondément et prends un moment pour te connecter à ton corps.

2. Massage doux :

- Effectue des mouvements circulaires sur ton bas-ventre avec la paume de tes mains.
- Applique une légère pression, en restant attentive aux sensations de chaleur et de détente qui émergent.
- Continue le massage en explorant toute la zone pelvienne, en respectant ton rythme et ton confort.
- Respire profondément pendant l'exercice pour amplifier la sensation de relâchement.

3. Intégration :

- Reste quelques instants les mains posées sur ton bas-ventre après le massage, en accueillant les sensations et les émotions qui peuvent surgir.
- Prends le temps d'apprécier cette reconnexion avec ton corps.

Conseil d'enrichissement

Dans mon accompagnement Voyage en Territoire Intime, je te propose une vidéo détaillée avec un pas-à-pas pour pratiquer cet auto-massage en toute sérénité.

Intègre ce rituel dans ta routine bien-être, par exemple pendant tes règles ou lorsque tu ressens des tensions dans le bas-ventre.

Réapprivoiser le plaisir


Une rencontre avec soi

Objectif

Explorer le plaisir comme un espace de découverte de soi et de connexion profonde avec son corps.

Matériel nécessaire

Un espace où tu te sens à l'aise, une ambiance propice à la détente (lumière tamisée, musique douce).

 **Durée** : Le temps dont tu as besoin, sans pression ni objectif.

Déroulé

1. Préparation :

- Prends un moment pour te poser, respirer profondément et te reconnecter à ton espace intérieur.
- Crée un environnement où tu te sens en sécurité et libre d'explorer sans jugement.

2. Rencontre avec soi :

- Sens-toi libre de poser tes mains sur ton corps, en commençant par des gestes doux et bienveillants.
- Laisse ton corps te guider vers ce qui lui fait du bien, en restant attentive aux sensations de chaleur, de douceur ou de plaisir qui apparaissent.
- Permits-toi d'explorer sans attente, en te laissant porter par la curiosité et l'écoute de tes ressentis.

3. Intégration :

- Prends le temps de revenir à toi en douceur, en restant quelques instants dans cette énergie apaisante.
- Note, si tu en as envie, ce que tu as ressenti ou découvert, sans jugement, juste pour toi.

Conseil d'enrichissement

Prends l'habitude de considérer ces moments comme des espaces de reconnexion avec toi-même, où tu explores ta sensualité avec bienveillance et écoute.

Et pourquoi pas chercher des podcasts sur ce sujet qui te plaisent ?



**MON
ACCOMPAGNEMENT :
VOYAGE EN
TERRITOIRE INTIME**

Les difficultés et défis des femmes que j'accompagne

De nombreuses femmes ressentent le besoin de se reconnecter à leur corps, à leur cycle et à leur puissance intérieure. Ce chemin peut être entravé par des douleurs, des blocages ou un manque de repères. Voici les difficultés les plus fréquentes que j'observe.

CORPS :

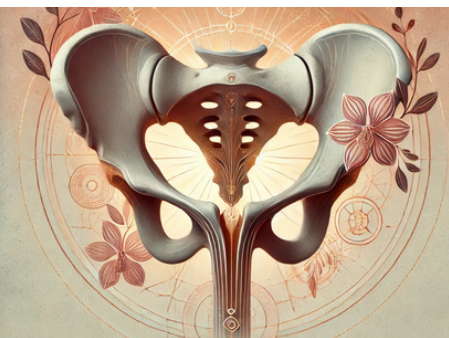
- déconnexion à son corps ; difficultés à écouter et traduire les messages du corps ; mauvaises connaissances de son fonctionnement.
- sensations de lourdeur, de blocage, ou que l'énergie circule mal dans son territoire intime.
- troubles gynécologiques (SPM, règles douloureuses) ; malaise avec la sexualité, voire douleurs lors des rapports.

EMOTIONS :

- recherche de plus de légèreté, de joie ; besoin de traverser les tempêtes émotionnelles (colère, tristesse et frustration).
- déséquilibre entre énergie féminine et masculine : trop dans l'action et le contrôle, ou au contraire trop passives et coupées de sa puissance.
- l'expériences d'évènements douloureux (IVG, fausses couches, traumatismes) ont laissé des traces.

SOUVERAINETÉ ET EMPOWERMENT :

- difficultés à comprendre et exprimer ses besoins.
- difficulté à prendre soin d'elles : tendance à se mettre en dernier, à ne pas s'accorder du temps ni de douceur.
- sentiment d'isolement : envie d'échanger sur ces sujets mais difficulté à trouver un espace pour le faire.
- besoin de sens et de sacré : sentiment qu'un lien profond à elles-mêmes et à leur lignée leur manque.



Mon intention est de proposer un accompagnement qui permet de comprendre, d'apaiser et de transformer ces blocages, pour retrouver une connexion pleine et sereine à son corps et à sa puissance intérieure.

Ce que tu trouveras dans cet accompagnement

Cet accompagnement est une immersion au cœur de toi même : de ton corps et de ton cœur. Chaque parcours est unique, et le contenu s'adapte en fonction de tes besoins et de ton rythme. Parmi les axes explorés, nous pourrions aborder :

- **🔴 Une cartographie intime** : un temps pour poser les bases en explorant ta santé menstruelle, ton vécu de la ménarche, ton parcours gynécologique et ton lien à ton cycle.
- **🔄 Les clés de compréhension du cycle** : apprendre à observer ses rythmes, à décrypter les variations hormonales et énergétiques, et à adapter son quotidien en fonction de ses besoins.
- **🌞 Les archétypes du cycle** : explorer les différentes facettes de ton énergie au fil des phases menstruelles et apprendre à les harmoniser.
- **🌟 L'exploration du vécu et des émotions** : mettre en lumière ce qui se joue à travers ton cycle et accueillir tes ressentis avec bienveillance.
- **🌳 Un regard transgénérationnel** : identifier les héritages inconscients et travailler dessus avec des outils concrets.
- **🔥 Les rituels et la symbolique du corps** : utiliser des pratiques concrètes pour créer un pont entre le corps et le mental, ancrer de nouvelles perceptions et accompagner les transitions de vie.
- **🔍 La symbolique du corps et des maux** : décrypter avec éthique les messages cachés derrière les douleurs et les déséquilibres.

Cet accompagnement n'est pas figé : il évolue en fonction de ce qui émerge au fil des séances, pour répondre au plus juste à tes besoins.

COMPRENDRE . TRAVERSER . TRANSFORMER



Format

Cet accompagnement est un suivi global de 3 mois qui inclut :

🌿 3 séances individuelles adaptées à ton rythme (1h00 à 1h30) pour déposer ton vécu, apaiser tes émotions et retrouver ta sérénité ;

📞 appels intermédiaires entre les rendez-vous pour faire un point ensemble ;

🌟 1 séance spéciale de clôture pour faire le bilan, ancrer tes avancées et repartir avec une vision plus apaisée de ton parcours ;

📝 recommandations écrites après chaque séance, avec des actions pour intégrer en douceur les bienfaits dans ton quotidien ;

💬 espace de soutien en continu par message (5 jours/7) pour échanger dès que tu en ressens le besoin, poser tes questions et être accompagnée entre les séances.

🎁 En bonus :

- Un cahier d'exercices pour t'aider à poser tes ressentis, clarifier tes émotions et avancer en conscience.
- 3 visualisations guidées, spécialement conçues pour t'aider à te reconnecter à ton corps, à tes émotions et à apaiser ton esprit ;
- Une vidéo d'auto-massage du ventre, pour soutenir ton corps, libérer les tensions et retrouver un lien doux avec cette zone.
- Une initiation au Yoni Steam (si souhaité) avec le ebook.

Format #2

Pourquoi 3 mois ?

L'idée de l'accompagnement n'est pas de proposer des solutions miracles. Se reconnecter à son corps, comprendre ses messages et rééquilibrer son bien-être intime est un processus qui demande du temps. Il s'agit d'explorer, d'expérimenter, d'observer ce qui résonne en vous et ce qui vous apporte un réel apaisement sur la durée.

Prendre soin de son intimité ne se limite pas aux symptômes physiques : cela implique aussi d'observer son stress, ses émotions, ses croyances, sa manière d'habiter son corps et son rapport au féminin.

L'accompagnement sur plusieurs mois permet de suivre l'évolution et surtout de se donner du temps (nous en manquons souvent), d'ajuster les pratiques et d'ancrer de nouvelles habitudes en douceur. Entre les séances, je reste disponible pour répondre aux doutes et aux questions, afin que vous avanciez avec confiance.

Mon objectif est que vous repartiez avec des outils concrets et une meilleure compréhension de votre corps, pour une autonomie durable.

Tarif

Paiement en une fois : 540.00 € avec facilité de paiement

Paiement en plusieurs fois : 4 x 140.00 € soit 560.00 €

Exceptionnellement, il est possible de créer un accompagnement sur mesure. L'important n'est pas la durée mais la régularité, on peut se voir 1 seule fois par mois pendant 2h ou toutes les semaines pendant 45 minutes. C'est à toi de définir ce qui est le plus fluide pour toi avec une constance qui t'es propre.

Me contacter :

tisseusedesoi@gmail.com

06 16 60 73 94

www.tisseusedesoi.com



LIA TISSEUSE DE SOI
