



LE RITUEL SÉRÉNESSENCE – 21 JOURS

Une première rencontre avec soi

21 jours pour faire une pause et remettre un peu de vous au centre.

Ce rituel s'adresse à celles qui ressentent le besoin de souffler, de ralentir et de commencer à prendre soin d'elles autrement.

Pendant 21 jours, vous êtes guidée à travers de petits rituels simples et accessibles, pensés pour trouver leur place dans votre quotidien.

Chaque jour devient un rendez-vous avec vous-même.

Quelques minutes pour respirer.

Une odeur pour vous accompagner.

Une intention.

Une question.

Un geste pour revenir dans votre corps.

Au fil des 21 jours

Vous expérimentez différentes pratiques autour de :

l'apaisement • l'ancrage • la respiration • les émotions • le retour au corps • le lâcher-prise • la reconnexion à soi

Les huiles essentielles deviennent ici un véritable support sensoriel de vos rituels.

Le Rituel comprend

- un échange individuel de départ
- un bilan personnalisé
- votre parcours de 21 jours
- des échantillonnages d'huiles essentielles adaptés à votre parcours
- des respirations simples
- des méditations guidées de 10 minutes
- des pratiques EFT
- des propositions d'écriture et d'introspection
- des rituels olfactifs à réaliser chez vous
- un support de cheminement

Un premier pas.

Pas pour devenir quelqu'un d'autre.

Mais pour commencer à retrouver ce qui était déjà là.

