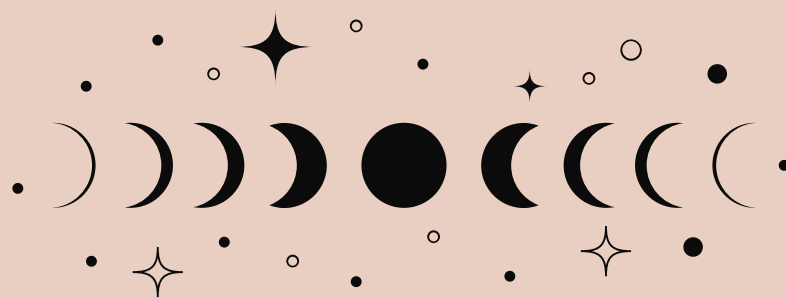


E-book

Alignement et énergie

Ma Routine Vitalité
pour booster ma fertilité



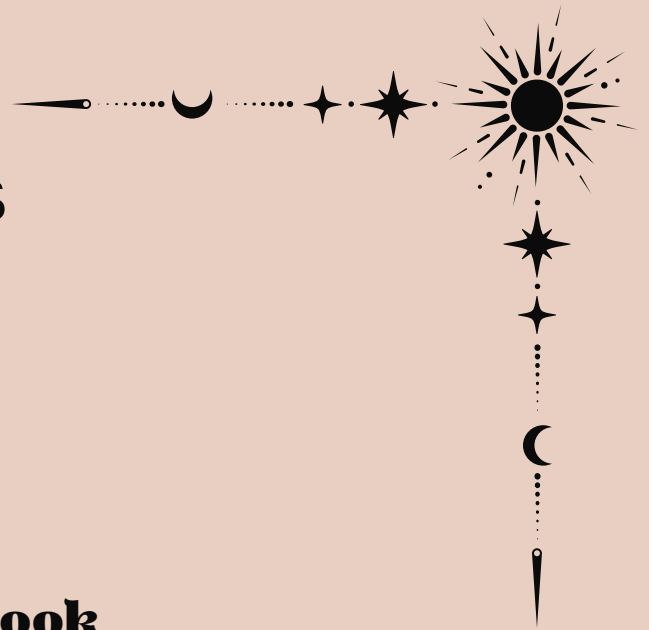


Table des matières

3

Qui suis-je ?

4

Comment utiliser cet e-book

5-7

Ma routine vitalité : la Tout Doux list

- Au réveil
- Pendant la journée
- Le soir

8-15

Les pratiques en détail

- Cohérence cardiaque
- Connexion Cœur-Utérus
- Affirmations positives
- Des idées pour bouger
- Postures de yin yoga
- Écrire pour apaiser le mental
- Se créer un moment doux

16

Pour aller plus loin

Qui suis-je ?

Je m'appelle Céline Soulié,
fondatrice de TADA YOGA.
Mon parcours de femme a été
marqué par une étape forte : le
chemin difficile vers la
maternité. Cette expérience
m'a guidée vers une
exploration profonde du corps,
du cœur et de l'âme, et m'a
amenée à créer des espaces
d'accompagnement pour toutes
celles qui avancent sur ce
parcours sensible du désir
d'enfant.



Aujourd'hui, j'unis différentes pratiques pour soutenir les
femmes dans leur vitalité et les aider à réaliser leur projet
bébé :

- le yoga et le mouvement conscient,
- l'Ayurveda et la nutrition, pour nourrir le corps avec sagesse,
- l'astro-coaching, pour éclairer les potentiels et lever les freins,
- la libération des mémoires inconscientes, pour drainer les héritages et ouvrir un nouvel espace intérieur.

Mon intention : transmettre des clés simples et puissantes
pour que chaque femme puisse se sentir confiante dans son
corps et prête à accueillir la vie.



Comment utiliser cet e-book

Cet e-book est conçu comme une compagnie douce au quotidien.

Tu y trouveras une "tout doux list" avec des rituels simples à pratiquer :

- le matin pour bien démarrer ta journée,
- dans la journée pour revenir à toi, même au travail,
- le soir pour relâcher et préparer ton sommeil.

Tu peux choisir de suivre la routine dans son ensemble ou simplement de t'inspirer de certaines pratiques.

La deuxième partie développe quelques rituels plus en détail : respiration, méditation, yoga, écriture...

Lis-le à ton rythme, expérimente, garde ce qui résonne pour toi.



Cet e-book n'est pas une injonction à faire supplémentaire mais une invitation à la douceur envers toi-même et à la régularité.

Au réveil : douceur et ancrage



♥ Cohérence cardiaque

respiration dans ton lit

♥ Connexion coeur-utérus

mini-méditation dans ton lit

♥ Intention ou affirmation

donne une direction positive à ta journée en choisissant une pensée

♥ Réveil intérieur

un grand verre d'eau tiède (citronnée)

♥ Massage du visage

applique ta crème de jour en conscience

♥ Étirements doux

papillon,, enfant, demi-pont, fente basse...

♥ Petit déjeuner salé

et riche en acides gras (huile vierge d'olive, de lin, de noix...)

Pendant la journée : retour à soi et mouvement



- ♥ Pauses en mouvement
5 minutes toutes les heures
- ♥ Hydratation
2 à 3 gorgées d'eau chaque heure
- ♥ Cohérence cardiaque
à la pause déjeuner et quand tu te sens stressée
- ♥ Déjeuner en conscience
dans le calme, sans écrans, prends le temps de bien mastiquer
- ♥ Connecter à la nature
trajets à pieds ou en vélo, marche digestive, pause dehors...

Le soir : digère ta journée, relâche les tensions



- ♥ Relâcher le corps
10 minutes de postures de yin yoga
- ♥ Apaiser le mental
dépose sur le papier : journaling, carnet de gratitude
- ♥ Un moment doux rien que pour toi
prends un bain, mets de la musique, dances dans ton salon...
- ♥ Dîner en conscience
le plus tôt possible, sans écrans
- ♥ Coucher paisible
*autour de 22h, écrans éteints 30min avant
lecture, méditation ou respiration pour t'endormir paisiblement*



Pratiques en détail

Cohérence cardiaque



Qu'est-ce que c'est ?

Un exercice simple de respiration consciente qui agit comme un rééquilibrage immédiat de ton système nerveux. Il permet de diminuer le stress, d'améliorer la concentration et de favoriser un meilleur sommeil.

Comment pratiquer ?

Installe-toi confortablement, assise ou allongée.

Inspire par le nez pendant 5 secondes.

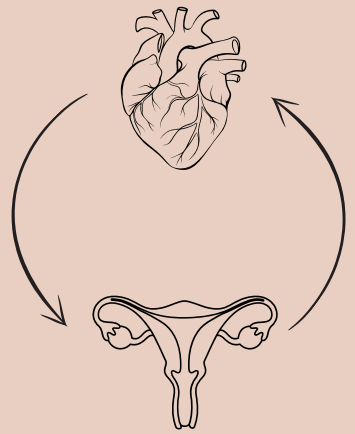
Expire doucement par la bouche pendant 5 secondes.

Continue pendant 5 minutes.

Astuce fertile ✨

Pose une main sur ton cœur et une main sur ton bas-ventre. À chaque respiration, imagine que tu relis cœur et utérus, pour faire circuler l'énergie vitale et créer un pont entre tes émotions et ton corps créateur.

Connexion Coeur-Utérus



Pourquoi ?

Cette pratique te reconnecte à ton énergie féminine, à ton centre créateur. Elle favorise l'ancrage, la confiance et une sensation de douceur intérieure.

Guidance :

Allonge-toi ou reste assise bien droite, les yeux fermés.

Pose une main sur ton cœur, une autre sur ton utérus.

Inspire profondément en visualisant une lumière douce qui entre par ton cœur. Expire en laissant descendre cette lumière vers ton utérus.

Inspire depuis l'utérus, fais remonter l'énergie vers ton cœur.

Continue quelques cycles, comme une danse intérieure entre cœur et utérus.

Affirmation possible :

« J'accueille la vie avec douceur et confiance. »

Affirmations positives

Pourquoi ?

Les pensées influencent ton état d'esprit, tes émotions et ton énergie corporelle. Choisir consciemment des affirmations chaque matin ouvre un espace de confiance et d'accueil.

Comment faire ?

Choisis une phrase qui résonne avec toi.
Répète-la 3 fois à voix haute ou en silence, en respirant profondément.

Tu peux aussi l'écrire dans ton carnet ou l'afficher sur ton miroir.

Exemples :

« Mon corps est un allié, je l'écoute et je le respecte. »

« Je m'ouvre avec douceur à la vie qui circule en moi. »

« Chaque jour, je nourris ma puissance créatrice. »

« Je porte en moi la capacité de donner la vie et de créer le nouveau. »

« Je suis ouverte à recevoir l'énergie de la vie. »

« Je prépare mon corps et mon cœur à l'arrivée d'une nouvelle vie. »

« Mon désir d'enfant est une graine sacrée que je nourris chaque jour. »

« Je suis prête à recevoir la vie au moment juste. »

Des idées pour bouger



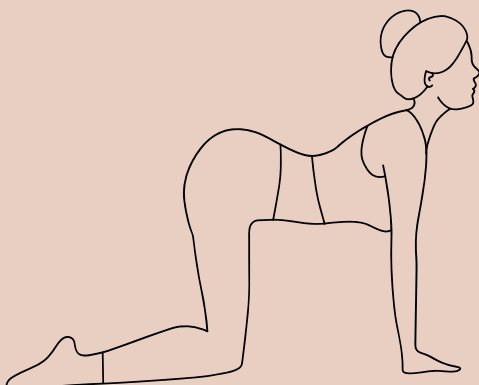
Pourquoi ?

Le mouvement aide à faire circuler l'énergie, à libérer les tensions et à relancer la vitalité. Bouger régulièrement soutient aussi l'équilibre hormonal.

Exemples simples :

- Marche consciente de 10 minutes, en pleine présence.
- Danse libre dans ton salon.
- Quelques postures de yoga (chat-vache, posture de l'enfant, chien tête en bas).
- Étirer les bras et la colonne après chaque heure de travail.

Astuce : programme un rappel sur ton téléphone pour te lever et respirer toutes les heures.



Postures de Yin Yoga

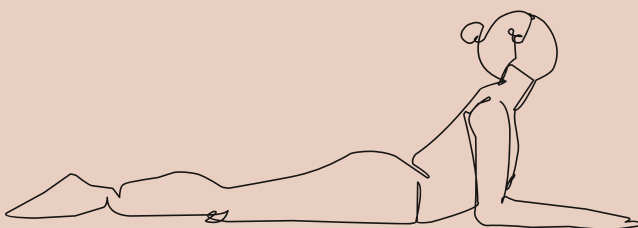
Pourquoi ?

Le Yin yoga favorise la détente profonde, relâche les tensions et stimule la circulation énergétique. Idéal le soir avant le coucher.

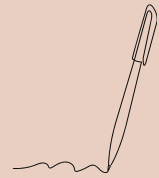
3 postures clés :

- Papillon allongé : assise, plantes de pieds ensemble, penche-toi doucement en arrière, jusqu'à t'allonger sur le sol. Tu peux mettre un coussin sous chaque genou pour t'aider à relâcher les muscles à l'intérieur des cuisses (adducteurs).
- Sphinx : allongée sur le ventre, avant-bras au sol, ouvre le cœur.
- Demi-pont : allongée sur le dos, genoux pliés, soulève doucement le bassin vers le ciel.

Reste 2 à 3 minutes dans chaque posture, en respirant profondément par le nez. A l'inspir ton ventre se gonfle, à l'expir ton nombril revient près de la colonne. Relâche tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés.



Ecrire pour apaiser le mental



Pourquoi ?

Mettre ses pensées sur papier libère la tête et permet de prendre du recul. Cela évite de ruminer et favorise un sommeil plus paisible.

Comment pratiquer ?

Avant de dormir, prends 5 minutes pour écrire :

- Ce que tu veux déposer (tes inquiétudes, tes pensées en boucle).
- ET 3 gratitudes de ta journée dans 3 domaines différents de ta vie (ex: boulot, vie sociale, couple, relations amicales...)

Astuce fertile ✨

Tiens un "carnet fertile" pour y écrire tes intentions, tes envies de vie, tes rêves à manifester.

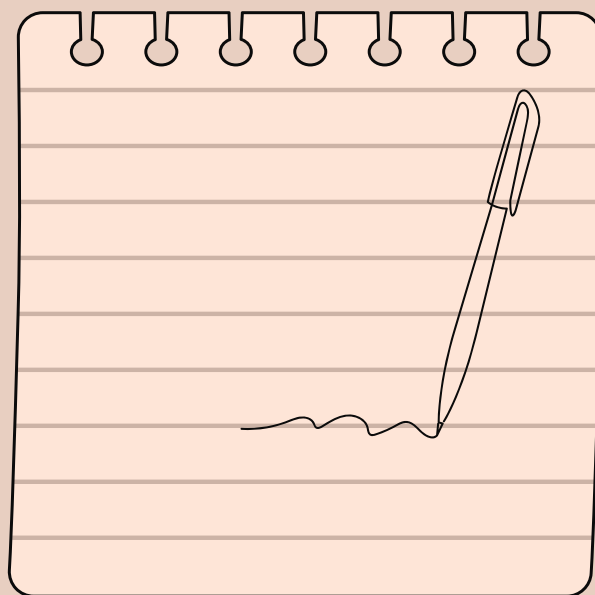
Se créer un moment doux

Ce qui me fait du bien

Cette page est la tienne. Fais une liste de tout ce qui nourrit ton cœur, ton corps, ton âme :

prendre un bain en écoutant de la musique douce, marcher pieds nus dans l'herbe, boire une tisane chaude, écouter une musique qui t'élève, sentir une huile essentielle, serrer quelqu'un dans tes bras, te masser les pieds avec de l'huile avant de te coucher...

✎ Fais ta propre liste pour y piocher dedans afin de te créer tes moments doux de fin de journée.



Pour aller plus loin...

Si tu sens que cet e-book t'a apporté des clés mais que tu aimerais aller plus en profondeur dans ton chemin vers la maternité, je t'invite à découvrir mon accompagnement de 3 mois.

Un parcours sur-mesure qui comprend 6 séances individuelles où nous tissons ensemble :

- l'astrologie et l'astro-coaching, pour révéler tes potentiels et comprendre tes blocages,
- le yoga et les pratiques corporelles, pour libérer le stress et retrouver l'ancrage,
- la libération des mémoires inconscientes, pour défaire les nœuds hérités ou enfouis,
- l'Ayurveda et la nutrition, pour soutenir ton corps dans sa vitalité et son équilibre.

Cet accompagnement est une alliance de sagesse ancienne et de pratiques modernes, au service de ton désir d'enfant et de ta puissance créatrice.

👉 Réserve dès maintenant ton appel découverte offert de 30 minutes pour en savoir plus et voir ensemble si ce chemin est le tien.

Envoie-moi un sms "appel découverte" au 06.48.30.51.48. Je te proposerai des créneaux pour un rdv téléphonique.

Retrouve-moi sur Instagram @celinetadayoga