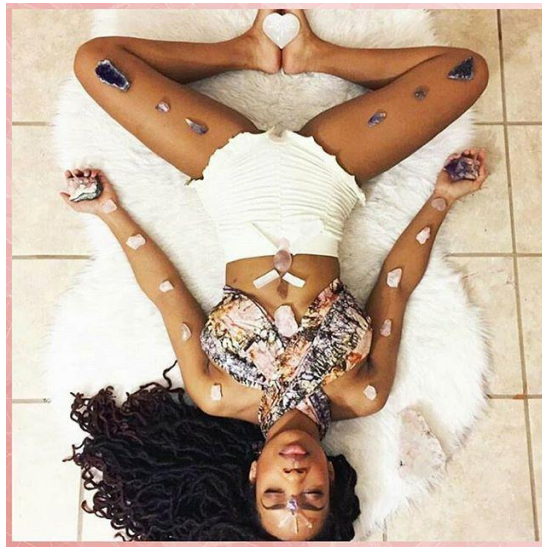


Rituel « mon soin yoni »



Pourquoi ferais-je un soin de mon YONI « qui veut dire organe génital féminin » ?

En tant que femmes, chaque mois, nous avons la possibilité de nous purifier par le sang de nos règles de tout ce que l'on ne désire plus, de tout ce qui a eu de négatif durant le mois écoulé, de tout ce qui nous a dérangé en nous émotionnellement ou relationnellement. Le bain vapeur est aussi un moyen de prendre soin de nous et de notre côté féminin. C'est un super moyen de guérison qui existe depuis la nuit des temps dans plusieurs rituels ancestraux et anciens et surtout un retour à soi et passer un moment avec soi-même, se reconnecter à qui on est, si longtemps enfoui et à notre intérieur de femme.

Ce soin va servir à :

- Nettoyer énergétiquement tout ce qui bloque, tout ce qui est inscrit par vos ancêtres, éducations, familiales, croyances, etc.
- Libérer des émotions enfouies au sujet de la sexualité, de la féminité ou agression en tout genre et les oui qui signifiaient non.
- Hydrater les tissus profonds de votre paroi vaginale
- Réveiller cette zone endormie et invisible parfois pour certaines.
- Prévenir des désagréments ou à faire un soin spécifique de cette zone intime.
- Soulager les douleurs menstruelles, crampes et autres désagréments durant cette période (1x 1 semaine avant les règles et 1x 1 semaine après vos règles et à régulariser vos cycles.
- Tonifier la région du périnée de façon naturelle en aidant à refaire bouger vos tissus intérieurs.
- Accélérer la guérison post-partum
- Aider en cas de sécheresse vaginale
- Faciliter la circulation sanguine pour la fertilité, nourrir les tissus de votre vagin.

- Aider en période de pré-ménopause
- Nettoyer en profondeur les différents tissus de votre vagin

Règles à respecter : pas le faire durant les règles, en cas d'infection présente ou maladies sexuellement transmissibles, durant la grossesse ou ovulation, en cas de fièvre (le corps travaille déjà, veuillez le laisser en repos !), pas avec le port d'un stérilet en principe (demander à votre médecin le cas échéant).

Comment faire ?



Prendre une casserole sans manche ou avec un récipient supportant l'eau chaude. Il existe des récipients exprès pour cette pratique dans certains magasins que je ne connais pas.

L'installer dans les toilettes, bien contrôler la température pour que vous ne vous brûliez avec les vapeurs. Y mettre quelques fleurs séchées, attendre l'infusion puis vous installer sur les toilettes, sans culotte entourée d'une couverture bien chaude et ceci aussi afin que les vapeurs restent bien en dessous. Apprécier le moment, laisser les vapeurs faire leur travail. Ceci doit être agréable, confortable. Vous pouvez intensifier le travail de nettoyage en mentalisant ce que vous ne voulez plus. A rester autant que vous le désirez. Votre intuition vous dira quand vous en avez marre.

Plantes utilisées : rose pour son effet calmant et régénérant, lavande pour son effet relaxant et activateur du cycle menstruel, camomille pour harmoniser et calmer, basilic pour l'anti-douleur, Armoise pour réguler les troubles menstruels et soulager les douleurs.

Enjoy et bonne retrouvaille avec votre Yoni !

Atelier mon bien-être, Sylvia Mühlethaler, accordeuse des corps, révélatrice d'essence pure

079.541.18.16 / monbienetre@netplus.ch / www.ateliermonbienetre.ch