



CHANGE TON ÉNERGIE  
ET REBRANCHE TOI À  
LA SOURCE

*5 pratiques transformatrices  
instantanées*



JEANNE BEAUDRY

*Art&Yoga*

# 5 pratiques instantanées pour changer ton énergie

Chère femme  
intuitive

J'honore ton parcours, ton cheminement spirituel. Tu fais de la méditation, du yoga ou une autre pratique spirituelle. Lorsque tu pratique tu te sens transporté, en paix, en harmonie avec ta vérité.

Mais, **CELA NE SUFFIT PAS.**

Dès que tu reviens à ta vie quotidienne, tu te sens provoqué par les éléments extérieurs et tu a l'impression de **PERDRE cette connexion à la source.**

Tu aimerais tellement rester dans cette connexion, dans ce calme intérieur. Tu aimerais vivre une vie en harmonie. Tu te rappelles cette facilité, cette légèreté que tu avais lorsque tu étais enfant. Tu sais qu'elle est accessible car tu l'as ressent parfois mais elle semble t'échapper.

Sache que je te comprend, je te vois. Voilà pourquoi je veux te montrer mes 5 pratiques instantanées qui changeront ton énergie et te permettrons de revenir à cet état de calme intérieur.





## Les Fameux Trigger!!!

Tu connais?  
Ce sont tous ces moments  
ou l'on se sent dépassés ou  
l'on réagit dans des  
**moments de stress** ou  
lorsque nous avons des  
pensées qui ne nous  
servent pas à la suite d'un  
évènement.

Ce sont ces déclencheurs qui nous font sortir de notre flot, de notre paix intérieure. Ce sont eux qui nous éloignent de cet état de bien-être que l'on tente **d'INCARNER.**

Je veux t'enseigner mes pratiques de reconnexion à la source. On ressort de nos cours de yoga ou notre méditation et rapidement dans le quotidien on perd cette connexion à la vie, on retourne rapidement dans cet **état de stress, de contraction qui nous empêche de retourner dans le flot de la vie.**

**Il faut se connaître et connaître notre corps afin de ressentir les triggers. C'est par la méditation que j'ai commencé à faire l'observation de mes réactions et mes émotions et j'ai ensuite développé mes propres pratiques.**

# Et si chaque instant était sacré?

Pour moi, la spiritualité passe par **l'art, la créativité, les rituels** mais surtout ma **connexion au sacré au quotidien**.

Femme bohème, sorcière, Maman de 2, artiste, yogini, professeur de yoga. Je t'inspire à vivre en connexion et en présence au quotidien. C'est grâce au yoga que j'ai reconnecté avec ma spiritualité et transformé ma pratique artistique maintenant ancrée dans la lumière.



## Salut, Moi c'est Jeanne

Je veux t'aider dans ton parcours spirituel et te fournir des outils pour t'épanouir. J'ai longtemps cherché, je me suis cherchée. J'ai découvert qu'il était possible de vivre en connexion avec le sacré, la source, la lumière en moi. Je veux parsemer ta vie de sacré et de beauté.



# Crée la vie de tes rêves

Deviens en unison  
avec ta vérité, ta lumière.



Développer son sens de l'observation, se réveiller. Cela peut se faire naturellement ou par la méditation. Lorsqu'on s'aperçoit qu'on est déclenchée dans notre vie, on développe se détachement, on s'observe. Au début on observe après la réaction.

Ensuite, on s'observe en même temps que notre réaction. Ensuite, on observe notre déclencheur avant. C'est là qu'on peut réagir et décider de changer.

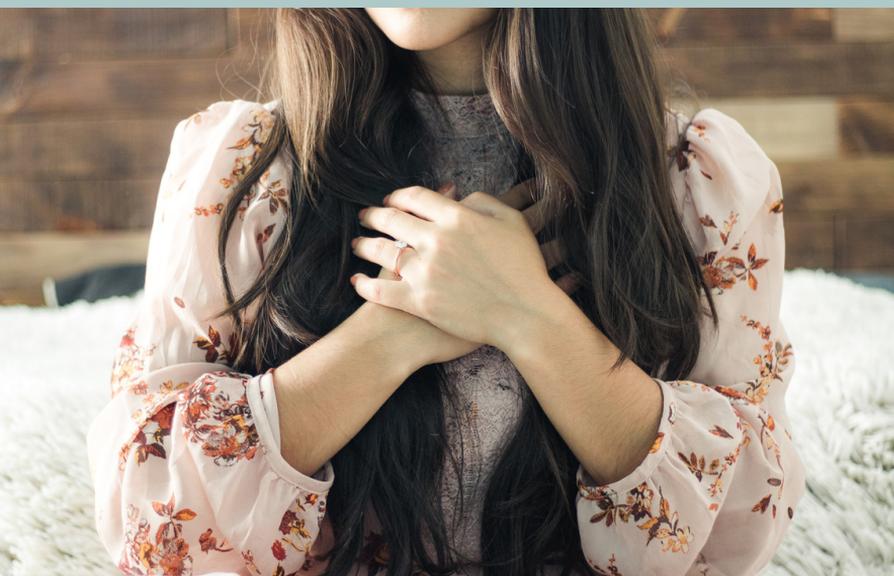
## NOUS SOMMES DES ETRES LIBRES

Ces pratiques changeront ton énergie et te permettrons de te rebrancher.  
Elles te permettrons de revenir dans un endroit de connexion avec toi-même.

# Ce sont des pratiques...

Ca veut dire qu'il faut y revenir **ENCORE ET ENCORE**. Il faut se le rappeler encore et encore.

Au fil du temps, ces pratiques deviendront ancrés en toi et c'est ce qu'on veut. Développer le réflexe dans son corps. Nous savons que les émotions dictent les messages qui sont envoyées dans le corps. Nous savons que nous avons toujours le choix de cultiver le stress ou le calme et la lumière. Je ne dis pas que c'est facile tout le temps. Je te dis que c'est possible.



Pour ces pratiques tu n'as besoin de rien sauf ta **COMPLÈTE ATTENTION**  
**DANS LE MOMENT PRÉSENT.**

Bien que ces pratiques soient indiquées en ordre de 1 à 5, elles pourraient être représentées en forme de cercle, comme un tout. Tu peux en choisir une une journée et une autre le lendemain selon ce dont tu as envie.

# 5 pratiques instantanées pour changer ton énergie et entrer dans le flot de la vie



Des pratiques simples et rapides  
pour te ramener dans ton coeur

Comme une roue, le mandala illustre bien l'aspect cyclique de la vie et du  
changement constant de tout aspects de l'expérience.

# Détendre le corps

D'abord **RESPIRE!!**

On oublie de respirer profondément et cela déclenche encore plus la réponse au stress. Alors **RESPIRE!** S'il faut ouvrir la bouche. Inspire par le nez complètement et expire longuement la bouche ouverte. Il faut descendre de façon consciente dans ton corps. Laisse ta conscience se fondre dans l'énergie de ton cœur.

Le cœur peut sembler fermer, si tu as été déclenché. **Mais il est temps de l'ouvrir à nouveau.** La seule vraie façon de vivre dans le flot de la vie est de se laisser complètement transformer par ce flot. **Développer notre laisser-aller** d'une façon radicale ou on est complètement détendue, on relâche complètement tout attachement physique et mental.



En relâchant tout les muscle du corps, cela nous permet de signaler au mental de se détendre aussi.

**Coup, langue, mâchoire, épaule, mains surtout.**

On se laisse flotter, transporter par ce déclencheur

On accepte que ce déclencheur provoque des émotions dans notre corps. On laisse ces émotions flotter et traverser notre corps de la façon qu'il a envie de traverser. On laisse ces émotions voyager sans intervenir, sans contracter, crisper aucun muscle. Au contraire plus l'intensité de l'émotion est intense plus l'on veut s'ouvrir, encore et encore. Ramollir le ventre. Lors de grands moments d'anxiété, le fait de laisser circuler l'émotion, les sensations, même désagréable, va complètement changer la façon dont le corps le reçoit et va complètement transformer par la suite nos futures réactions.

Pratique d'ouverture du cœur  
Notre rôle est d'accueillir tout ce qui survient.

### **POSITIF ou NÉGATIF**

On a cette tendance à ne pas accueillir le négatif. Le fait de le catégoriser nous apporte du jugement et des émotions négatives. Essayons de mettre le jugement de côté et d'observer l'émotion comme elle est. Un instant à la fois, le seul et unique. C'est la façon de vivre dans le flot qui nous permet de s'installer dans cet espace du cœur et d'y rester.

*Répète le mantra:*

*I AM*

*En respirant  
profondément*

**Comme une fleur qui s'ouvre et qui se déploie.**

C'est un travail de relâchement comme lors d'un enfantement ou l'on **ACCEPTÉ TOUT** ce qui est dans le moment. Ou l'on offre beaucoup d'amour à ses contractions pour accueillir l'enfant.

Dès que tu ressens qu'il y a une contraction dans ton corps, même la plus petite crispation de tes muscles, lors d'un trigger;

**Laisse aller, immédiatement. Laisse tomber les histoires, les pensées négatives, abandonne-toi complètement au moment présent!**



# Laisser aller ou le non-attachement

J'ai mis du temps avant de comprendre le concept de non-attachement dans la philosophie yogique. J'ai cru que l'on ne pouvait pas vivre le non-attachement si l'on aimait. Au contraire, le non-attachement, veut dire que l'on aime assez pour se détacher de tout attache. De nos pensées, des bons moments, des moins bons moments pour s'offrir à la vie.

Permet toi de voir l'expérience comme quelque chose de séparer à soi. On recule comme si on reculait dans son corps, notre âme entre en nous même, vers le dos.

Cela nous permet de devenir observateur de l'expérience.

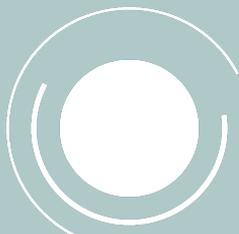
En devenant l'observateur on crée un détachement entre notre expérience et la réalité. Ce détachement nous permet de prendre une pause et de voir avec les yeux de notre âme la situation. On reste à l'écoute du moment présent, on laisse de côté l'ego.

*On devient  
l'observateur, le  
spectateur.  
On recule dans son  
corps.*



# Ancrage

*Nous venons de la terre et du cosmos*



Une autre façon de faire cet ancrage est de t'imaginer le mouvement d'un cercle, un mouvement interne dans ton corps qui circule à travers ta colonne vertébrale et qui passe à l'avant et à l'arrière de ton corps. C'est ton champs magnétique. Fait le circuler, bouger. C'est subtil mais plus tu le feras plus tu le sentira. C'est de développer cette conscience de ton corps énergétique.

L'ancrage est la façon la plus rapide de se sentir en harmonie et en connexion avec le sacré. Le sacré de la terre, le sacré du ciel. Nous sommes le pont entre les deux.

Crée des racines sous tes pieds, visualise ces racines descendent dans la terre. Elles sont fortes et stables. Crée un branchement de lumière à partir de ton chakra couronne (l'espace juste au dessus de ta tête) qui monte vers le ciel et se branche directement à la source.



# Ouverture

Complète ouverture du coeur  
Ressent la puissance du champ  
énergétique de ton coeur. Respire dans  
ton coeur. Ensuite, fait lui prendre de  
l'expansion. Oui oui, tu en est capable!

Imagine toi une lumière dorée  
directement dans ton coeur. À chacune  
de tes inspirations cette lumière se  
déploie et rayonne de plus en plus.

*Un halo lumineux  
se forme et  
grandit à  
chacune de tes  
respirations.*



# Surrender

Cet halo de lumière est ta présence divine, ta vérité. Tu possèdes en  
toi ce souffle de vie, cette grande Déesse. Laisse toi complètement  
submergé par cette lumière.

*Est-tu prête à  
prendre  
ton envol?*



# Confiance

*Tu es 100% supportée en tout temps. Considères ceci comme une vérité absolue.*

Savoir que tu es supporté en **TOUT TEMPS.**

Juste savoir ceci peut tout changer. Tu es supporté par tes guides, par l'univers, par les êtres de lumières. Pour arrêter de se battre et de vivre dans le stress au quotidien, il faut avoir confiance que tout est pour le mieux. Une confiance en toi et en l'univers. Une confiance **INÉBRANLABLE.**



**Observe tes pensées et transforme les. Tu as le pouvoir de choisir de faire confiance en la vie.**

Je t'invite à imprimer les 2 prochaines pages pour prendre des notes et faire le rituel de coloriage pleine conscience.



# Espace pour toi

Quelle pratique désires-tu mettre en place dans ton quotidien? De qu'elle façon veux-tu apporter plus de présence dans ta vie?

Ex: Je prendrai une pause dans la journée pour faire la pratique d'ancrage.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Je t'invite à un moment de coloriage pleine conscience à la page suivante. Installe toi confortablement, prend de grandes respirations et connecte à ton corps. Prend le temps de choisir les couleurs qui t'interpèle et laisse toi faire l'expérience du moment avec le corps. tu peux inscrire des mots, faire des gribouillis, **TOUT EST PERMIS!** Connecte à la joie et l'amour en toi.





*Voilà cette danse avec  
l'univers.  
Voilà ce flot de la vie.*

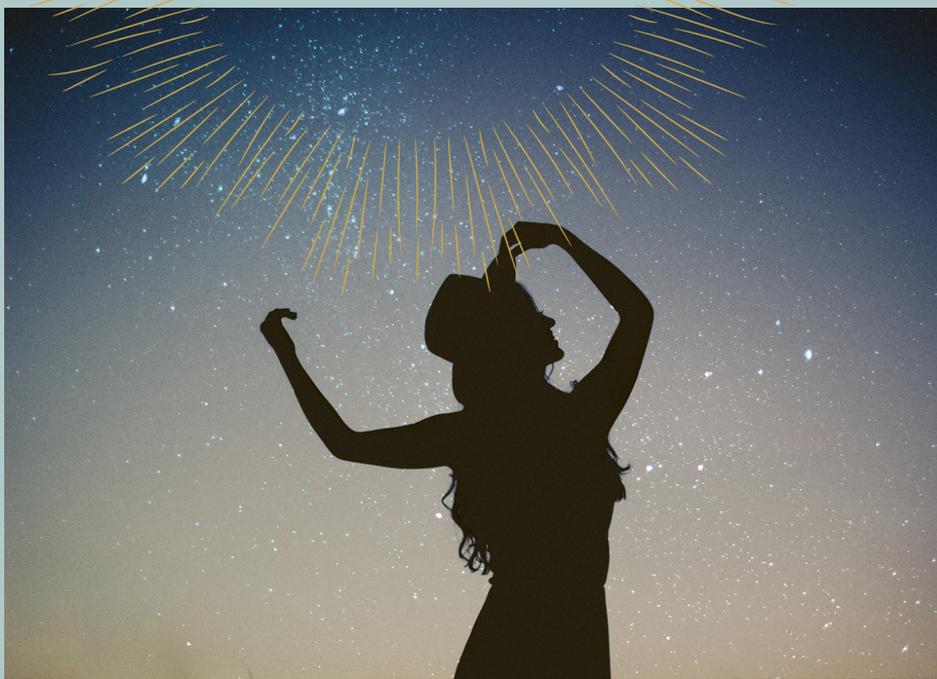
J'espère que ces pratiques t'aideront autant qu'elles m'aident au quotidien afin d'éveiller cette spiritualité active à chaque instant de ta vie. De ressentir ton pouvoir et ta connexion.

J'aimerais vraiment avoir tes commentaires sur ces pratiques.

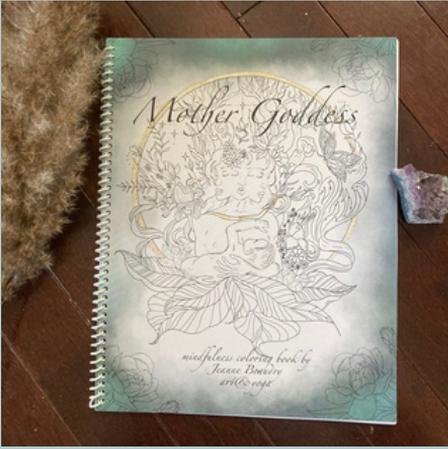
N'hésite pas à m'écrire.

Pour plus d'outils et de pratiques pour rendre ton quotidien sacré assure toi de rester à l'affut de mes infolettres.

@jeannebeaudryartetyoga  
www.jeannebeaudryartetyoga.com  
jeannebeaudryt@gmail.com



# Cahier à colorier Mother Goddess



Vous avez aimé la pratique de coloriage et d'écriture pleine conscience?

Vous adorerez le cahier à colorier **Mother Goddess**

18 magnifiques illustrations liées à la maternité et les Déeses  
18 pages d'écriture pleine conscience pour inspirer ton quotidien.

Clique sur les images pour voir les produits

## Cartes d'Autel de Déeses



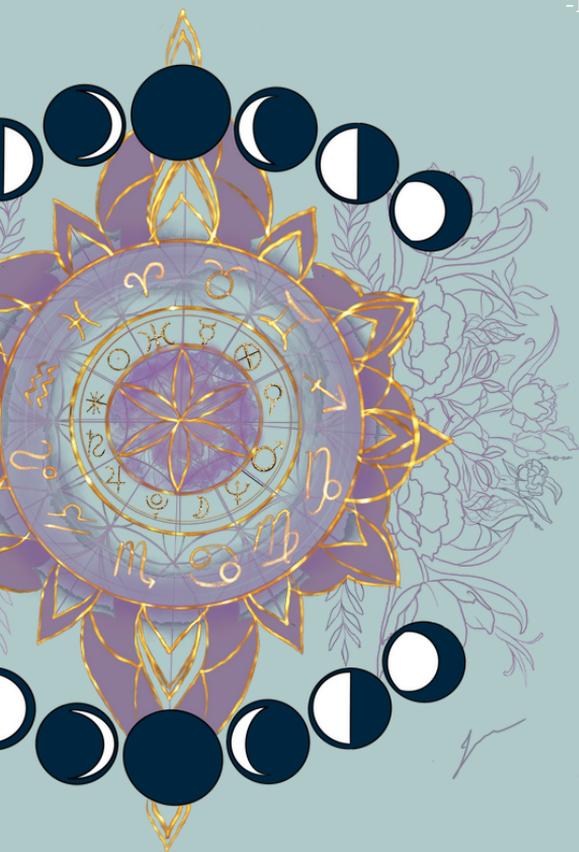
Les cartes d'Autel vous permettront de connecter à 5 archétypes du féminin sacré, 5 déesses.

Vous en apprendrez sur leurs énergies, les huiles essentiels, plantes et cristaux liées à chacune ainsi que des idées de rituel.

Vous pouvez combiner le cahier à colorier et les cartes en cliquant sur l'image en haut de cette page.

Je suis complètement amoureuse de cette compagnie. Les illustrations sont magnifiques et l'humaine derrière est si douce et passionnée.. Une vrai perle à encourager! Merci à l'entrepreneur d'avoir pris le temps d'inclure un petit mot à ma commande que j'ai fait livrer chez une amie comme cadeau de Noël.

-Brenda



Ton art représente la façon dont je me sens à l'intérieur! Les couleurs, les détails. C'est difficile à expliquer, mais t'es créations me parlent, m'inspirent. Ce que tu crées représentes souvent ce que j'imagine créer (si j'étais artiste!)

-Manon

Magnifiques aquarelles sur mesure . Jeanne a écouté mon projet et à été au delà de mes espérances en ajoutant des petits détails qui font toute la différence. Beaucoup de poésie et de magie dans ces magnifiques dessins. Merci infiniment

Jeanne!

-Sylvie



*Et si chaque  
instant était  
sacré?*

J'ai des outils concrets pour t'aider à vivre cette connexion au quotidien. La connexion à l'art est une façon de s'ouvrir à un nouveau monde

Si tu as envie de parsemer ton quotidien de MAGIE et de SACRÉ, je t'invite dans ma boutique. Clique sur l'image ci dessous.



JEANNE BEAUDRY

*Art&Yoga*

@jeannebeaudryartetyoga  
www.jeannebeaudryartetyoga.com  
jeannebeaudryt@gmail.com

