

*Samantha Clénet*



# Cahier de vacances *Respire & Rayonne*



**Rituels, respirations, conscience & énergie  
pour un été qui te ressemble**





# **Bienvenue dans ton cahier de vacances bien-être**

**L'été est le moment idéal pour ralentir,  
se recentrer et nourrir son corps comme  
son esprit.**

**Ce carnet t'invite à explorer ta vitalité  
intérieure à travers des pratiques  
inspirées de la naturopathie, de  
l'énergétique, de la médecine chinoise  
et de l'ostéothérapie.**

**Ici, pas de pression. Juste des pistes  
douces à explorer à ton rythme.**



**Mon intention pour cet été :**

.....

.....



# Mon corps, mon ancrage

## Exercice d'ancrage corporel :

- Debout, les pieds bien ancrés au sol.
- Inspire en montant les épaules, expire en les relâchant d'un coup.
- Balaye ton corps mentalement de la tête aux pieds en conscience.

## Astuce :

Respire profondément 3 fois, en posant les mains sur le bas-ventre. Sentez l'air qui entre, l'abdomen qui se soulève, puis se relâche.



Comment je sens mon corps aujourd'hui ?

.....

.....



# Vitalité dans l'assiette

## Recette estivale : Smoothie vitalité

1 banane, 1 poignée de fruits rouges,  
1 cs de graines de chia, 1 verre d'eau de  
coco. Mixe et savoure au soleil 🌞

## À privilégier en été :

- Fruits frais, légumes crus,  
hydratation ++, aliments colorés

Jeu : Associe chaque aliment à son  
effet

- 🍉 Pastèque → .....
- 🥒 Concombre → .....
- 🍊 Citron → .....
- 🌿 Menthe → .....



# L'énergie de l'été en médecine chinoise

**Élément associé : le FEU 🔥**

**Organes : Cœur / Intestin grêle**

**Émotion liée : Joie**

**Couleur : Rouge**

**Saison : Été**

**Conseil : cultive la joie du cœur, les rires partagés, les activités créatives.**

**Dessine ton feu intérieur (formes, couleurs, mandala, flamme...)**



**Qu'est-ce qui fait pétiller ton cœur ?**

.....

.....



# Reconnexion énergétique

**Test express : comment te sens-tu aujourd'hui ?**

- Léger·e et fluide
- Un peu bloqué·e
- Fatigué·e mais calme
- En tension / à fleur de peau

**Petit rituel solaire :**

- Expose ton visage au soleil quelques minutes en fermant les yeux.
- Respire la chaleur, visualise-la qui recharge tout ton corps de lumière dorée.

** Marche pieds nus 10 min si possible : dans l'herbe, le sable, la terre.**



# Libération émotionnelle

## Rituel : libère ce qui t'alourdit

- Écris ce que tu veux laisser partir.
- Si tu le souhaites, brûle ou déchire la feuille avec l'intention de te délester.

## Point d'acupression

➤ Pour apaiser la tristesse : masse doucement le point au centre de la poitrine (entre les seins), en respirant lentement.

 Aujourd'hui, j'ai besoin de me libérer de :

.....

.....



# Harmonisation des chakras

**Colorie les 7 chakras sur un petit schéma**

**1.Rouge (racine) → Je suis en sécurité**

**2.Orange (sacré) → J'ai le droit de ressentir**

**3.Jaune (plexus) → J'ai le pouvoir personnel**

**4.Vert (cœur) → Je mérite l'amour**

**5.Bleu (gorge) → J'exprime ma vérité**

**6.Indigo (3e œil) → Je vois clairement**

**7.Violet (coronal) → Je suis relié·e à plus grand que moi**

**👐 Pose une main sur chaque zone et respire en conscience.**

**Retrouve ma méditation sur les chakras sur ma chaine YouTube**





# Ma trousse bien-être d'été

## Mes essentiels :

- ☐ Tisane (verveine, mélisse...)
- ☐ Huiles essentielles (lavande, menthe poivrée...)
- ☐ Fleurs de Bach
- ☐ Cristaux (améthyste, quartz rose...)
- ☐ Cahier de gratitude
- ☐ Musique apaisante
- ☐ Brume d'oreiller

## Conseil naturo :

**Prépare une trousse “bobos de vacances” : argile verte, HE lavande, vinaigre de cidre, aloe vera...**



# Journal émotionnel (7 jours)

Jour	Météo intérieure	Un mot qui me décrit	Mon besoin du jour
Lundi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Mardi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Mercredi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Jeudi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Vendredi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Samedi	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		
Dimanche	☀️ / 🌧️ / 🍷 / 🌈		



Quelle émotion revient le plus cette semaine ?

.....



# Clôture + surprise

**Bravo ! Tu viens de consacrer du temps à ton mieux-être.**

## **Rituel de clôture :**

**Va dans un endroit naturel (arbre, rivière, jardin...)  
Pose une main sur ton cœur. Respire. Et dis  
intérieurement :  
“Merci à moi-même pour ce temps de soin et de  
reconnexion.”**

## **Surprise de rentrée**

- ➡ L'Oracle Présence Intérieure 25€ (frais de livraison offerts 5€)**
- ➡ -15% de réduction sur un soin**
- ➡ Un audio méditatif offert**

**Clique sur les liens pour avoir accès**





**Parce que chaque corps a son langage, je t'aide à l'écouter et à retrouver ton harmonie naturelle**



**Samantha Clénet**  
**Naturopathe - Ostéothérapeute**  
**Consultation à Bordeaux ou Visio**

**[www.samanthaclenet.fr](http://www.samanthaclenet.fr)**