

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 : massez 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 chaîne 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)**