

RITUEL

LES PLANTES ACCOMPAGNENT TA MÉDITATION




-ANNE-GAËLLE
GUILLOT



Bienvenue

Prendre le temps d'ouvrir l'espace, c'est s'offrir un moment précieux afin d'écouter ce qui vibre en soi, d'amener de la clarté sur la direction de nos aspirations, et d'honorer notre énergie.

Je te propose un rituel idéal pour débiter une nouvelle année ou un nouveau cycle, mais aussi pour clôturer un projet, nourrir une relation ou encore accompagner tout passage émotionnel nécessitant à la fois soutien et clarté.

Anne-Gaëlle





COMMENT UTILISER ce GUIDE ?

Les pages qui suivent sont les tiennes. Tu y trouveras chacune des étapes nécessaires au rituel, très simples, mais aussi des espaces pour noter tes ressentis avant la clôture du rituel, si tu le souhaites.

N'hésite pas à reprendre ce guide à chaque nouveau cycle afin d'observer tes évolutions et d'y noter peut-être quelques personnalisations.



DES QUESTIONS ?

bonjour@annegaelleguillot.com
www.annegaelleguillot.com
[instagram.com/annegaelleguillot/](https://www.instagram.com/annegaelleguillot/)



1

JOURNALING

Prends une page blanche dédiée à ce moment. Écris en laissant autant que possible le mental de côté, sans te censurer, raturer ou juger. Personne ne relira ces pages... Tu peux te poser ces questions pour initier ta réflexion :

- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?
- De quoi ai-je profondément besoin ?
- Comment puis-je répondre à ce besoin ?
- Quel est le mot qui me vient pour cet instant ?

3

TA PLANTE ALLIEE..

Rassemble tes huiles essentielles ou tes eaux florales et laisse l'intuition te guider pour en choisir une. Parfois, je ferme les yeux et je laisse ma main passer au-dessus des contenants, guidée par mon ressenti.

Dépose quelques gouttes de l'huile essentielle choisie sur un bout de tissu ou l'eau florale sur ton visage. Respire et accueille tout ce qui se présente :

Les images...

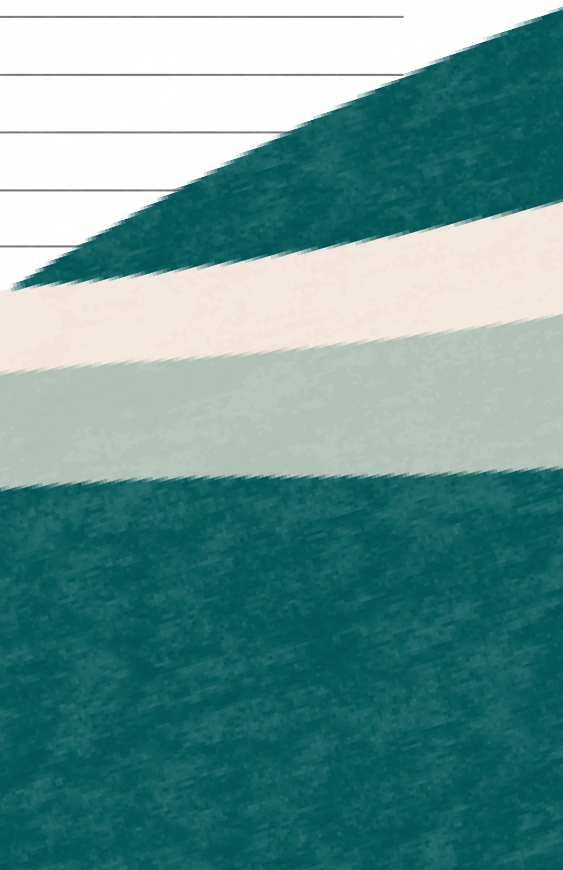
Les sons...

Les goûts...

Les souvenirs...

Les sensations...

Les silences...



4

MÉDITATION

Place-toi dans ta posture de méditation pendant 2 ou 3 minutes. Tu peux t'installer en tailleur au sol, en assise sur ton canapé ou dans un fauteuil que tu aimes. Veille à avoir le dos droit et une assise confortable pour que les sensations ne perturbent pas ta pratique.

Respire lentement, en conscience de ton inspiration et de ton expiration : leur durée, les mouvements de ton corps...

Puis fais 10 cycles d'Anuloma Viloma.

Si tu as un doute sur cette respiration, [je te guide dans cette vidéo.](#)

À présent, note sur ta feuille tout ce qui se présente.



5

OFFRANDE

Note les mots qui restent, écris ce que tu as sur le cœur, dessine ce que tu ressens sur une feuille de papier. Cette étape est très symbolique, elle sera donc chargée de toute l'énergie que tu y placeras.

Tu peux offrir ta feuille de papier au feu pour transmuter tes mots, pour purifier ce qui aurait besoin de l'être.

Ou l'offrir à la terre, si tu as choisi un papier avec des graines à l'intérieur ou biodégradable, pour les faire fleurir.

Prends quelques minutes pour écouter, ressentir et accueillir.





CONCLUSION

Bravo Tu as ouvert un espace pour toi !

Tu viens de terminer ton rituel.
Tu as ouvert un espace pour écouter ce que tu ressens, pour
accueillir ce qui se présente...

ET APRÈS ? TU PEUX :

- suivre ce rituel quand tu en ressens le besoin, pour clôturer un moment (un projet, une étape...) ;
- ne le faire qu'en partie, comme tirer 2 ou 3 cartes ou respirer en conscience ;
- personnaliser ce rituel et y ajouter tes pratiques personnelles, par exemple chanter un mantra que tu pratiques en ce moment, jouer d'un instrument, voyager avec le minéral...

Fais-toi confiance !

Anne-Gaëlle

ANNEGAEILLEGUILLOT.COM





TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

MASTER CLASS EN LIGNE GRATUITE !

Vendredi 17 janvier, à 19 heures, je te guiderai dans un rituel pendant 45 minutes environ, avec un temps d'échange ensuite, si tu le souhaites.

[INSCRIS-TOI À LA MASTER CLASS](#)

ON RESTE EN CONTACT

Abonne-toi à « Rituel », ma newsletter



Découvre mon podcast « Tout est déjà là »

