

# Calendrier de l'Avent



*Bien-être et  
développement personnel*

*24 jours*  
pour faire de toi ta  
priorité.



Alison LEGUÉ

# Bienvenue

Je suis ravie de vous accueillir dans cette belle aventure avec ce calendrier de l'Avent Bien-être & développement personnel.

Chaque jour de ce mois, vous découvrirez une activité, un rituel ou un conseil qui vous invitera à prendre soin de vous, à cultiver la sérénité, et à vous reconnecter avec l'essentiel : vous-même. Prenez ce temps comme un cadeau à vous-même. Chaque petit moment de douceur compte et contribue à votre épanouissement physique, mental et émotionnel.

N'hésitez pas à me partager vos ressentis ou vos questions au fil des jours. Je serai heureuse de vous accompagner dans cette démarche.

Je vous souhaite un mois de décembre riche en paix intérieure, en joie et en harmonie, parce que vous le méritez.

Coeurdialement,  
Alison LEGUÉ

# A propos



Je m'appelle Alison LEGUÉ et après avoir travaillé huit ans dans les Ressources Humaines, j'ai pris conscience que je devais reconsidérer ma vie professionnelle pour être en accord avec moi-même et mes valeurs.

Je vous accompagne  
en séance individuelle et/ou collective :

## **SOPHROLOGIE**

C'est une méthode qui associe des exercices de relaxation et de visualisation positive, pour apprendre à se détendre et à réduire les tensions.

## **EFT**

Cette technique permet de soulager rapidement les émotions négatives qui nous traversent, en tapotant des points d'acupuncture bien précis du corps.

## **MASSAGE BÉBÉ**

Cet outil permet de renforcer le lien parents/bébé et de comprendre ses besoins, afin de lui apporter soulagement, réconfort et soutien.

Nourrissons, enfants, adolescents, adultes, séniors, entreprises, hôpitaux, établissements scolaires, clubs sportifs, ...

En tant que thérapeute, je vous aide à vous sentir mieux physiquement, mentalement et émotionnellement, à trouver la confiance nécessaire pour avancer sur un chemin qui vous ressemble ! Et cela grâce à des outils simples comme la sophrologie, l'EFT (Technique de libération des émotions) ou encore le massage bébé.

Je vois en ce métier une façon de guider et de partager ; donner des clés afin que chaque personne puisse se les approprier et les utiliser de manière autonome. Et ainsi, avancer avec plus de légèreté, de sérénité, avec un regard différent sur soi-même et sur la vie.



✦ *Jour 1* ✦

Répétez plusieurs fois : "Je mérite de prendre du temps pour moi."

✦ *Jour 2* ✦

Respiration abdominale : Inspirez profondément en gonflant le ventre, puis expirez lentement.

**Répétez 5 fois**

✦ *Jour 3* ✦

Imaginez un endroit calme où vous vous sentez bien, en sécurité.

Concentrez-vous sur les détails, les couleurs, les bruits, les odeurs et laissez le stress s'évanouir.





✦ *Jour 4* ✦


Apprenez à masser vos tempes et votre nuque avec des mouvements circulaires pour relâcher les tensions.

✦ *Jour 5* ✦

Écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui.

✦ *Jour 6* ✦

Préparez une boisson chaude, installez-vous confortablement, et savourez un moment de pause.





✦ *Jour 7* ✦

Libérez-vous de vos tensions : Inspirez, retenez votre respiration et contractez légèrement tous vos muscles, de votre visage jusqu'à vos pieds. Relâchez et reprenez une respiration naturelle.


**Répétez 3 fois**

✦ *Jour 8* ✦

Concentrez-vous sur votre respiration pendant 5 minutes et laissez vos pensées passer comme des nuages.

✦ *Jour 9* ✦

Réalisez un dessin ou un gribouillage pour exprimer vos émotions.





✦ *Jour 10* ✦

Lisez un passage d'un livre ou d'un article  
motivant sur le bien-être.

✦ *Jour 11* ✦

Allumez une bougie, écoutez une musique douce,  
et relaxez-vous.

✦ *Jour 12* ✦

Notez une chose simple à accomplir  
aujourd'hui pour vous sentir satisfait(e).





✦ *Jour 13* ✦

Croisez les bras sur votre poitrine, serrez-vous doucement comme si vous vous faisiez un câlin et répétez : "Je suis en sécurité."

✦ *Jour 14* ✦

Fermez les yeux et souriez pendant 10 secondes.

✦ *Jour 15* ✦

Répétez plusieurs fois : "Chaque jour, je fais de mon mieux pour prendre soin de moi."







✦ *Jour 16* ✦

Prenez un objet et observez-le attentivement : sa texture, sa couleur, son poids, son odeur. Plongez dans l'instant présent.

✦ *Jour 17* ✦

Prenez un moment pour vous remercier pour tout ce que vous faites.

✦ *Jour 18* ✦

Écoutez une playlist relaxante ou des sons de nature pendant 10 minutes.





✦ *Jour 19* ✦


Pensez à une personne que vous aimez et envoyez-lui une pensée positive.

✦ *Jour 20* ✦

Avec une huile ou une crème, massez chaque doigt et la paume pour un moment de relaxation.

✦ *Jour 21* ✦

Avant de dormir, visualisez votre corps en train de se détendre progressivement, de la tête aux pieds.





✦ *Jour 22* ✦


Prenez un moment pour pardonner une situation ou une personne, y compris vous-même.

✦ *Jour 23* ✦

Écrivez un mantra positif pour l'année à venir (exemple : "Je choisis d'accueillir chaque jour avec confiance, gratitude et amour, en prenant soin de mon corps, de mon esprit et de mon cœur.").

✦ *Jour 24* ✦

Offrez-vous un moment précieux : un bain, une balade, ou simplement du silence pour apprécier l'instant présent.



# Joyeuses fêtes !



**Bravo et merci d'avoir pris le temps de jouer le jeu.**

En suivant ces petits rituels quotidiens, vous avez offert à votre corps, votre esprit et votre cœur une magnifique parenthèse de douceur dans cette période souvent chargée.

Ce calendrier n'est pas juste une suite d'activités : c'est un point de départ. Les pratiques que vous avez découvertes peuvent devenir des outils précieux pour vous accompagner dans votre quotidien, même après cette période de l'Avent. Que ce soit en prenant quelques instants pour respirer profondément, pour écrire vos pensées ou pour pratiquer une visualisation, chaque geste compte pour cultiver votre sérénité et votre équilibre intérieur.

Je vous invite à continuer sur cette belle lancée, à intégrer dans votre routine les exercices qui ont le plus résonné en vous, et à vous rappeler que prendre soin de vous n'est pas un luxe, mais une nécessité.

# Un cadeau vous attend ...



**Ce calendrier est un aperçu des outils  
que je propose en séance.  
Alors, si vous souhaitez aller encore plus  
loin dans cette démarche, je vous offre**

**-10%**

**sur la première séance de votre choix, en  
réservant avant le 20 décembre 2024 !**



**RDV sur Rennes et ses alentours, ou en Visio**



**Alison LEGUÉ**  
06.37.03.44.73  
alisonlegue@outlook.fr  
www.alisonlegue.com



# Droits réservés



Ce calendrier de l'Avent Bien-être & développement personnel est une création originale et est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, modification, distribution ou utilisation commerciale, totale ou partielle, de ce contenu, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de son auteur, est strictement interdite.

Ce calendrier est destiné à un usage personnel uniquement. Vous êtes libre de l'imprimer ou de l'utiliser pour votre bien-être personnel, mais il ne peut être partagé publiquement, revendu ou utilisé dans un cadre professionnel sans mon accord écrit.

Merci de respecter ce travail, conçu avec soin et bienveillance, pour que chacun puisse en bénéficier dans un cadre juste et éthique.

Tous droits réservés © Alison LEGUÉ, 2024.

