

# S'inspirer

UN AIR DE DOUCEUR DANS CES PAGES

## La fin d'année

*Passer cette période de manière plus sereine physiquement et émotionnellement.*

.....

## Es-tu heureuse ?

*Un exercice pratique pour ranimer la flamme de ta vie*

.....

## Il était une fois...

*Témoignage de Maud Mouvant, coach Ikigai transformationnelle*

**UNE FIN D'ANNÉE PAISIBLE**

COMMENT TRAVERSER CETTE PÉRIODE SEREINEMENT ?





## *La petite chose à savoir avant*

Je suis Céline, Diététicienne-Nutritionniste, j'ai 30 ans, je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et créatrice du magazine digital "S'inspirer".

Pendant des années, je me suis gâchée le quotidien à cause de l'image que j'avais de mon corps et de mon rapport à l'alimentation.

Grâce à mon métier, à mes différentes formations, aux 100 aines de personnes que j'ai accompagnées depuis 5 ans et à mon expérience personnelle, j'ai décidé de créer le suivi INSPIRE pour pouvoir t'aider à te sentir rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur.

*Céline*

FONDATRICE DU MAGAZINE

# S'inspirer

# LE SOMMAIRE

PAGE

## 4 STRESS DE FIN D'ANNÉE ?

La course aux cadeaux et à l'organisation des repas combinée aux impératifs professionnels de fin de trimestre, peuvent mettre à rude épreuve les nerfs de beaucoup d'entre vous. Dans cet article, Camille nous donne des astuces pour passer cette période plus sereinement.

PAGE

## 13 LA ROUE DE LA SATISFACTION

Si tu sens qu'il te manque quelque chose dans la vie mais que tu ne sais pas exactement quoi, l'exercice que je te propose t'aidera peut-être à poser les mots et comprendre les domaines où tu as besoin de changement.

PAGE

## 9 IL ÉTAIT UNE FOIS MAUD MOUVANT

Aujourd'hui, Maud, coach Ikigai transformationnelle, nous raconte pourquoi et comment elle en est arrivée jusque-là.

PAGE

## 16 INSPIRATION : UN PODCAST

Découvrez "Neurosapiens" un podcast qui nous aide à mieux nous comprendre les fonctionnements de notre cerveau pour permettre à chacun de reprendre le contrôle de soi.



# STRESS

## DE FIN D'ANNÉE ?

*écrit par Camille, Naturopathe*

L'effervescence des fêtes est là !

Même si depuis deux ans, ces deux semaines, vêtues de rouge et de vert, sont un peu particulières. Le climat actuel n'enlève pourtant pas la magie que peut dégager cette fête de fin d'année. Les enfants ont le regard qui pétillent, les grands-parents se réjouissent de rassembler toute leur famille et les parents essayent tant bien que mal d'arriver à tout faire !

Même si ce sont des vacances, la plupart du temps, elles sont plus fatigantes que reposantes. La course aux cadeaux et à l'organisation des repas combinée aux impératifs professionnels de fin de trimestre,

DES VACANCES  
DE FIN D'ANNÉE  
PLUS  
FATIGANTES  
QUE REPOSANTES.

peuvent mettre à rude épreuve les nerfs de beaucoup d'entre vous. Dans cet article, je vous propose de travailler en 3 temps et sur 2 axes essentiels pour bien vivre les fêtes !

# STRESS

## DE FIN D'ANNÉE ?

écrit par Camille, Naturopathe

### 1 • Pré-fêtes : réduire le stress environnant

#### RETROUVER L'ÉNERGIE

##### Prendre des moments pour soi et de silence

Afin de compenser le rythme très vif des fêtes de Noël, prenez le temps de faire une pause pour vous. L'excuse "je n'ai pas le temps" va sûrement venir dans votre tête. Mais c'est plutôt que vous ne prenez pas le temps. Rien de culpabilisant ici, nous sommes tous égaux dans le royaume du temps, mais plus vous prenez cette habitude plus vous réduirez votre charge mentale.

Pendant ces moments de pause, que faire ? Lire, écrire, faire des étirements, marcher, faire une sieste, méditer, pratiquer une activité passion...

##### Position de détente de yoga

L'enfant (Balasana en sanskrit) favorise le repli sur soi, elle amène une grande relaxation et aide à décompresser.



Elle soulage le stress et réduit la fatigue en envoyant un message de détente au système nerveux. Elle permet d'étirer la colonne vertébrale, les cuisses, les chevilles mais aussi d'ouvrir les hanches.

Pour finir, elle masse et tonifie les organes abdominaux et donc aide à la digestion

#### SOUTENIR SA DIGESTION

##### Ne pas jeûner ou faire de régime avant les fêtes

Une erreur à ne pas commettre est de jeûner, de limiter sa quantité de nourriture ou de ne manger que des légumes avant les repas de fêtes.

Ce n'est pas parce que l'on soulage le système digestif avant qu'il digérera mieux. Au contraire ! En faisant cela, un premier message de diète est envoyé à l'organisme qui adaptera son métabolisme, ralentira et éliminera les toxines.

Mais en mangeant très gras, sucré et copieux, un deuxième message sera envoyé. Le métabolisme sera perturbé et entraînera des troubles digestifs.

##### Adopter une alimentation variée

Pour ne pas alourdir le transit : assiette équilibrée : protéines, glucides, lipides limiter l'alimentation transformées boire suffisamment d'eau les fruits en dehors des repas réservez le sucré au goûter

Retrouvez plus d'infos à ce sujet sur mon ebook en cliquant juste ici !



# STRESS

## DE FIN D'ANNÉE ?

*écrit par Camille, Naturopathe*

### 2 • Pendant les fêtes : soutenir la digestion

#### RETROUVER L'ÉNERGIE

##### Marche digestive

Après un repas copieux, pour faciliter la digestion et pour éviter la sensation d'endormissement, partez faire une petite promenade de 20 - 30 minutes.

En plus, de vous redonner de l'énergie post-repas, cela va faciliter la digestion et masser vos intestins.

##### Position de détente de yoga

La vache (Bitilasana) et le chat (Marjaryasana) La posture de la Vache (dos creux) : elle va étirer les épaules, ouvrir les épaules et la poitrine.



Elle favorisera également un étirement des organes abdominaux. Un bénéfice secondaire pour les troubles menstruels, elle apaise les douleurs liées aux cycles menstruels.

La posture du chat (dos rond) : elle tonifie et assouplit le dos. Mais aussi étire la nuque et le haut de la colonne vertébrale. La courbure du dos permettra de masser les organes internes et aider à la digestion.

#### SOUTENIR SA DIGESTION

##### Bouillotte sur le foie

Il adore le chaud ! Juste après le repas, ou dès que vous rentrez chez vous, posez une bouillotte d'eau chaude au niveau du foie (sous les côtes à droite).

##### Bien mâcher

Mâchez 15 fois avant d'avaler votre bouchée ! Cela permet une **meilleure** absorption des nutriments et la libération d'énergie pour, entre autre, le renouvellement cellulaire et faciliter la digestion. De plus, cela augmentera votre temps de repas et réduira les quantités. La satiété n'arrive qu'au bout de 20 minutes !

*Astuce :*  
*poser la fourchette entre chaque bouchée.*

##### Manger le cru en premier

Que cela soit des crudités ou des jus de légumes, l'alimentation vivante telle que les légumes ou graines germées, permettent la production d'enzymes digestives. Ces enzymes sont indispensables pour la digestion et permettent de couper les aliments en petites portions assimilables par l'organisme.

##### Les infusions

Pissenlit / romarin / desmodium / chardon marie / mélisse : ces plantes ont pour objectif le soutien et la détoxination hépatique douce. Elles soutiennent aussi la digestion.

# STRESS

## DE FIN D'ANNÉE ?

*écrit par Camille, Naturopathe*

### 3 • Post-fêtes : détoxiner en douceur l'organisme

#### RETROUVER L'ÉNERGIE

##### Plasma de quinton

Reminéralisant il donne à l'organisme les minéraux essentiels dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

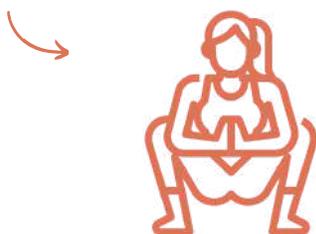
##### Faire des séances de sauna

Ce bain d'air sec et chaud va stimuler les glandes sudoripares et l'élimination des cristaux. La chaleur va stimuler le système cardiovasculaire et activer le système d'élimination de la peau. Après votre séance de sauna, prenez une douche tiède ou froide puis reposez-vous. Restez assis dans le sauna et non allongé. N'entrez pas dans le sauna avec le corps froid et si vous avez des problématiques inflammatoires et cardiaques.

##### Faire des séances de sauna

La guirlande (Malasana) vient étirer les chevilles, les quadriceps, les adducteurs et la colonne vertébrale tout en tonifiant l'abdomen.

De plus, elle ouvre les hanches et renforce le bas du dos. Bien sur, elle aide à la digestion.



#### SOUTENIR SA DIGESTION

##### Jeune intermittent

Afin de permettre un repos digestif complet, ne pas manger à un repas de la journée est une solution intéressante. Enlever plutôt le repas du soir et consommez à la place des infusions (romarin, thym, desmodium, ...). Le jeûne peut être pratiqué plusieurs jours sur une semaine, 1 jour fixe toutes les semaines ou 1 jour sur 2. Il ne doit tout simplement pas être mis en place sur du long terme, ou alors de manière encadrée par votre naturopathe.

##### Les infusions

Pissenlit / romarin / desmodium / chardon marie / mélisse : ces plantes ont pour objectif le soutien et la détoxination hépatique douce. Elles soutiennent aussi la digestion.

##### Auto-massage des intestins

À pratiquer plutôt à jeun le matin. Massez de droite à gauche en commençant par le début du colon ascendant (aine droite). Appuyez légèrement sur les zones tendues, si vous avez de la résistance massez doucement et avancez dans votre massage. Revenez-y si nécessaire. Cela va apaiser les tensions du bas ventre, favoriser l'avancer du bol alimentaire au niveau intestinal et faciliter l'élimination des selles.

*Vous avez tous les outils pour soutenir votre corps pendant cette période de jeûne !*

*Camille*



**Camille, naturopathe  
Facilitatrice en harmonie  
physique & émotionnelle,  
vous accompagne à la  
découverte de vous-même à  
travers un accompagnement  
holistique et personnalisé.**

"J'ai à coeur de tendre vers une approche holistique de mon métier pour toucher l'être dans sa globalité, et l'accompagner vers un mieux-être émotionnel, physique et mental.

Passionnée par mon métier et sensible aux besoins de mes consultants, je me définis comme une facilitatrice en harmonie physique et émotionnelle.  
Mon accompagnement a été pensé pour vous donner toute les clés et vous guider dans la prise en main de votre santé.

Vous seuls êtes en capacité d'agir, tout ce dont vous avez besoin c'est d'un coup de pouce, d'une oreille attentive et d'un éventail d'outils afin d'apprendre à vous comprendre."

**Pour la retrouver c'est par ici :**



*Votre corps est votre temple,  
prenez-en soi et il vous le rendra.*



# IL ÉTAIT UNE FOIS...

## MAUD MOUVANT

*J'accompagne les femmes hypersensibles* à prendre confiance en elles, et sublimer leurs émotions avec sérénité, tout en dépassant la peur d'être jugée.

*Pourquoi ? Parce que je suis passée par là !*

Ce sentiment depuis si jeune d'être incomprise, de se sentir seule à l'intérieur. C'était générateur de tristesse pour moi, ce vide, et personne qui ne le voyait



"Soyons Extraordinaires"

*écrit par Maud,*  
coach Ikigai transformationnelle

# IL ÉTAIT UNE FOIS...

MAUD MOUVANT

*écrit par Maud, coach Ikigai transformationnelle*

et le comprenait. Qu'est-ce que je faisais ? Je m'isolais, pleurais dans mon coin, en me demandant vraiment pourquoi j'étais là, à quoi bon naître et vivre sur cette terre ? A quoi ça sert ? Et tout ceci nourrissait une colère si profonde...

Je suis restée longtemps à penser que j'étais la seule dans ce cas là... Normal quand ton entourage n'a pas le même fonctionnement que toi. Comment pourrait-il me comprendre alors que moi même je ne me comprenais pas ?

## *Et puis je suis devenue maman.*

Était-ce le plus beau jour de ma vie ? Permet moi d'avoir un rire nargueur... Désolé mon fils mais non, des plus beaux jours de nos vies nous en construisons ensemble à chaque instant dorénavant, mais à l'époque j'en étais loin !

Ce jour là j'ai perdu tellement d'énergie, à tel point qu'un an après je ne m'étais toujours pas remise physiquement de cet accouchement. Encore une fois je faisais face à l'incompréhension de mes proches, je me sentais jugée, pas soutenu, je pleurais tous les jours, me sentant coupée de mes capacités. Et comme il était difficile pour moi de communiquer, je gardais tout en moi. Le combo parfait pour tomber malade ! Et à la fois, c'est ce qui m'a permis de croiser le chemin de la médecine chinoise.

## *Après avoir eu des résultats hallucinants je décide d'apprendre cet art.*

J'étudie et mets en pratique ce que j'apprends pendant 5 ans. J'ai cependant une frustration de plus en plus grande.... Je sens que je peux aider tellement plus les personnes ! Même si cette très belle médecine va soigner la source je me questionne :

qu'est-ce qui a provoqué le déséquilibre de cette source ?

S'ouvre alors à moi le monde de l'énergétique, de la physique quantique... j'apprends même à scanner énergétiquement les personnes afin de trouver les blocages qui sont à l'origine des maux du corps (là je vais chercher dans les mémoires vécues, mais aussi familiale, lors de la grossesse, karmique...).

Et en croisant toutes ces techniques j'arrive à un combo incroyable ! Même des thérapeutes qui ont beaucoup travaillées sur elles me confient leur étonnement face à son efficacité.

## *C'est décidé ! Je me lance et j'œuvre pour propager cette technique que j'ai mise au point !*

Permettre aux personnes de sortir de l'état de victime pour prendre sa vie en main, et acter pour modifier profondément ce qui doit l'être pour vraiment vivre la vie qui lui correspond.

Je travail donc sur la réalisation d'un programme multi-dimensionnel : apprendre à se connaître, d'une manière où le mental ne prends plus toute la place, et en mettant mes années d'apprentissage énergétique au service du corps.

En parallèle de ce travail profond, les personnes que j'accompagne reçoivent les meilleures techniques pour apprendre à gérer leurs émotions, leur relations. Elles savent dorénavant comment utiliser leur potentiel pour se créer une vie à la hauteur de leur rêve, en impactant toujours plus le monde, pierres après pierres.

# IL ÉTAIT UNE FOIS...

MAUD MOUVANT

écrit par Maud, coach Ikigai transformationnelle

**J'ai tellement envie de diffuser cette pratique que j'ai créé un groupe Facebook :**

« Émotions, Intuition, Confiance en Soi : Les Femmes hypersensibles qui veulent vibrer avec la vie ». Dans ce groupe on ne se sent plus seules, car nous sommes nombreuses à avoir les mêmes ressentis et questionnements. Souvent la santé à déjà commencé à en pâtir.

Dans ce groupe j'offre des conseils et techniques simples et efficaces pour commencer à cheminer en se sentant entouré de bienveillance.

Clique pour voir !

**Pour le moment voilà le type de vidéos offertes que l'on peut trouver :**

- Comment gérer et nettoyer « la pollution » du stress sur son corps
- Le sommeil : les bonnes questions à se poser et les techniques qui y répondent
- Comment connecter et utiliser son intuitions
- Comment faire une vidange émotionnelle



"Retrouve moi sur ce groupe ou via mon profil : Maud Mouvant, je serais ravie de t'offrir à toi aussi ces précieux outils."

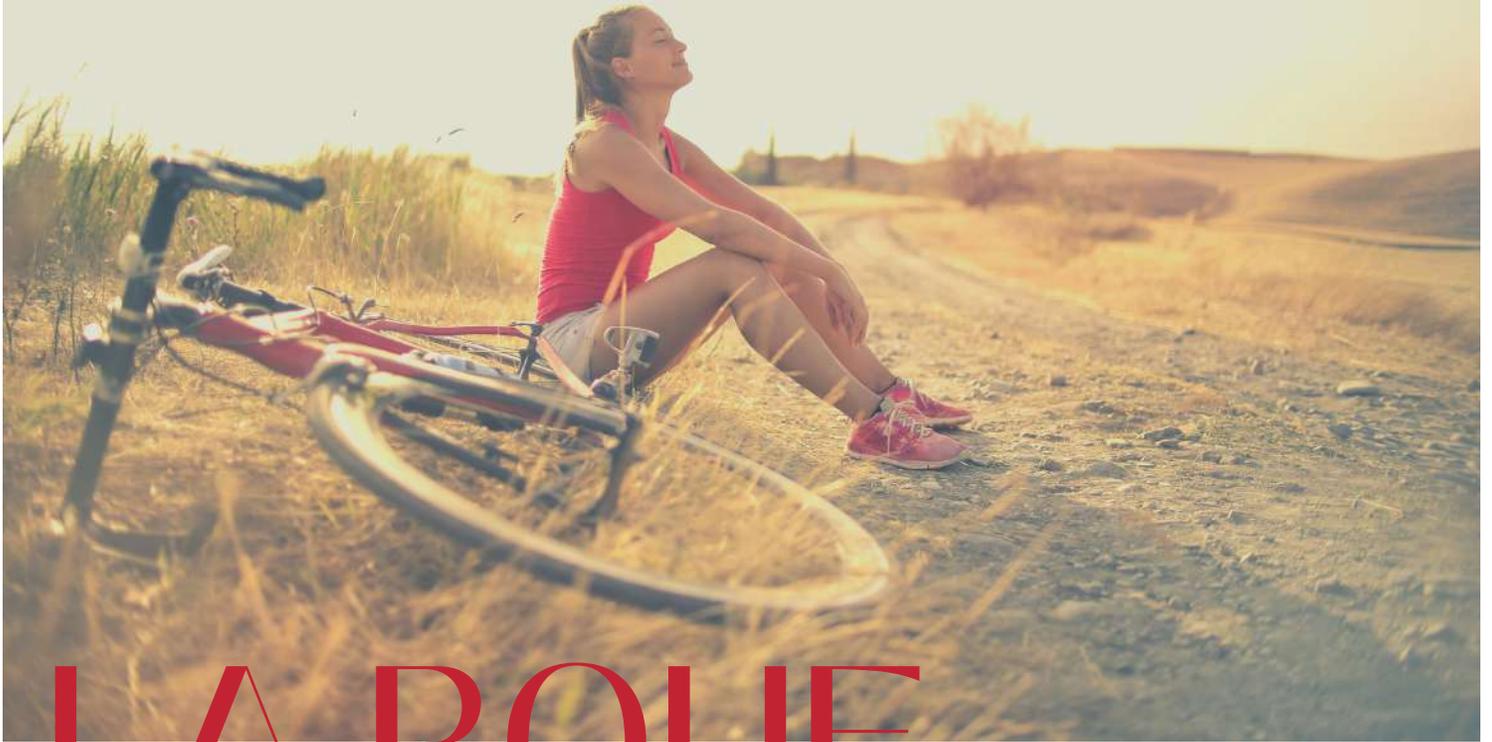
**Pour la retrouver c'est par ici**



A close-up, artistic photograph of a horse's face. The focus is on the horse's eye and the texture of its coat. A braided mane is visible on the left side of the frame. The lighting is soft and natural, highlighting the fine details of the horse's skin and hair.

Embrasse, enlace... les personnes  
que tu aimes, juste pour te sentir  
encore plus vivant.

  
CÉLINE



# LA ROUE DE LA SATISFACTION

Il t'arrive parfois de te dire que quelque chose manque à ta vie ? Tu ne sais pas quoi, mais tu sens au fond de toi que tu souhaites retrouver un peu plus de sens dans ton quotidien.

Je te propose alors un exercice : jouer à la roue de la vie ! Il te permet d'évaluer ton bien-être dans les différents domaines de la vie.

Grâce à cet outil, tu pourras voir ta satisfaction dans chacun des domaines et éventuellement trouver des actions à mener chaque jour pour pouvoir retrouver ta pleine satisfaction. On y va ? :-)



"Le bonheur n'est pas si loin !"

# LA ROUE DE LA SATISFACTION

Pour percevoir ce dont  
tu as vraiment besoin !

## LES ÉTAPES

**Étape 1 :** Pour chacun des domaines, donne lui une note sachant que le score 1 correspond à « pas du tout satisfait » et le score 10 à « pleinement satisfait »

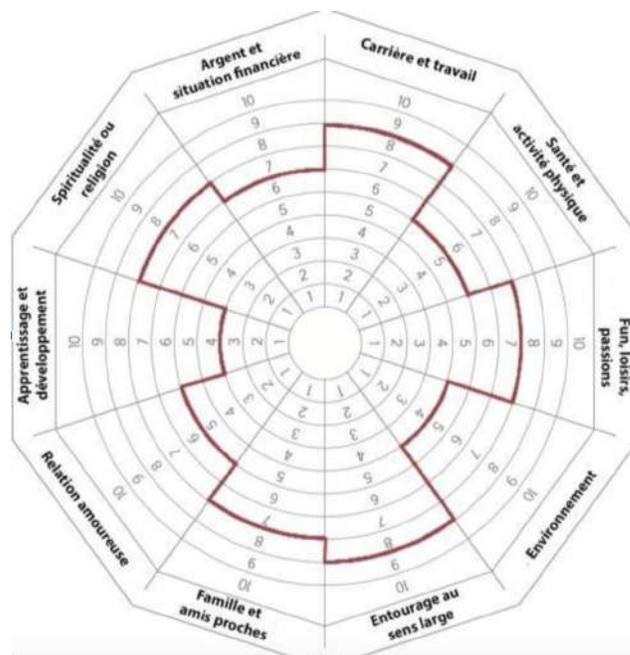
**Étape 2 :** Relie chaque score comme sur l'exemple.

**Étape 3 :** Pour chaque demande demande toi, en quoi il est important pour toi et quels sont les objectifs à te fixer pour pouvoir améliorer ta note.

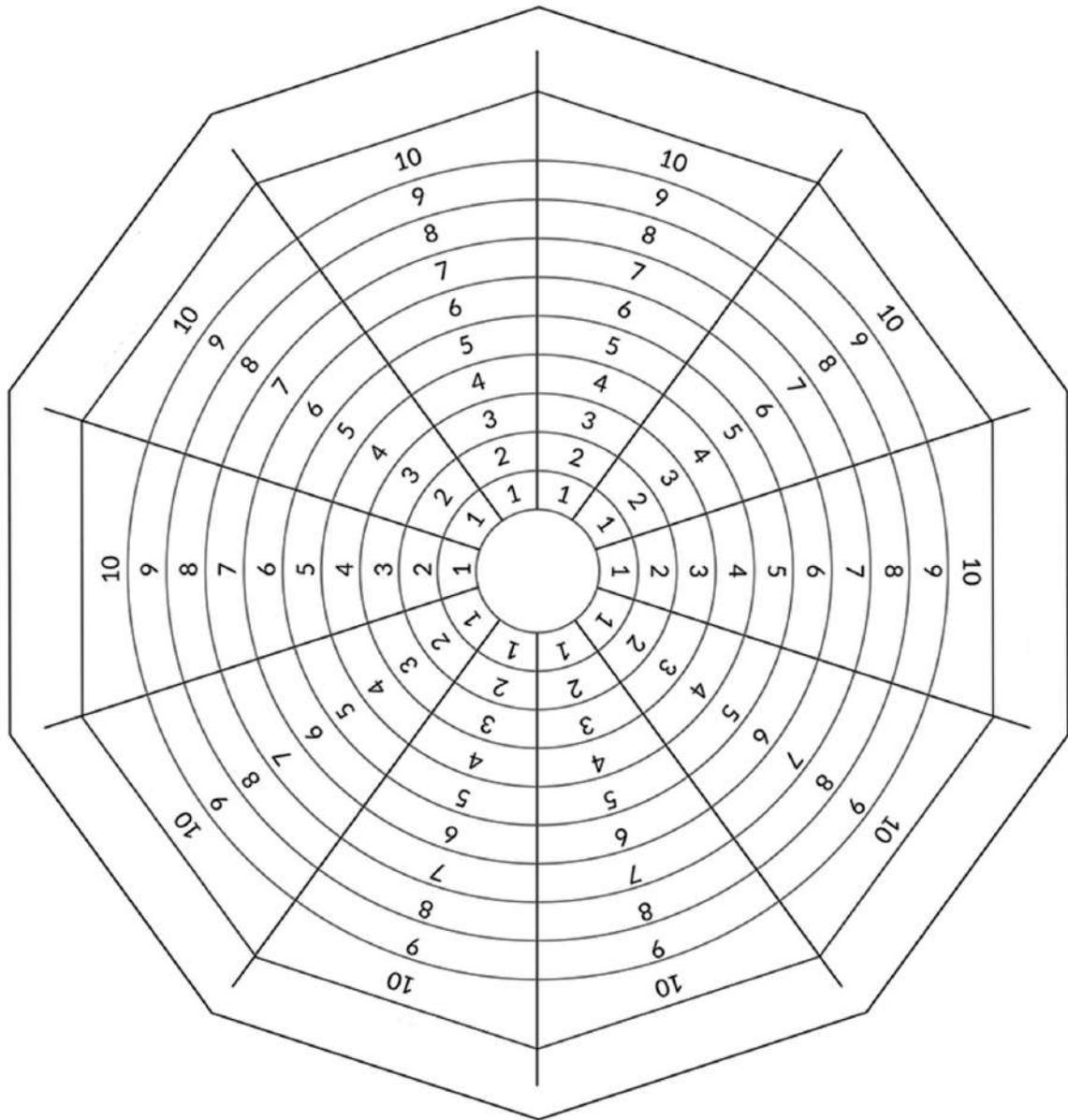
## EXEMPLE DE DOMAINES DE VIE

Voici 10 thèmes que tu peux mettre sur ta roue, mais ce ne sont que des exemples, tu peux tout à fait les modifier à ta convenance :

- Argent et situation financière
- Carrière et travail
- Santé et activité physique
- Fun, loisirs, passions,
- Environnement, Entourage au sens large,
- Famille et amis proches,
- Relation amoureuse,
- Apprentissage et développement,
- Spiritualité ou religion.



# A ton tour !



## PETITE REMARQUE

Certains domaines peuvent aujourd'hui te paraître moins importants que d'autres mais tu verras que grâce à cet exercice, tu vas peut-être te rendre compte que tu ne leur apportes pas assez d'importance alors que tu en as besoin... C'est là le point fort de cet exercice.



Inspiration

## UN PODCAST NEUROSAPIENS

Plongez au coeur du fonctionnement de votre cerveau

L'objectif de ce podcast est de participer à la vulgarisation des recherches sur le cerveau afin de comprendre le fonctionnement de notre outil le plus puissant et permettre à chacun de reprendre le contrôle de soi.

Ce podcast se veut léger, décomplexé et compréhensible par tous à travers des sujets ancrés dans la vie quotidienne.



# ENVIE DE TE SENTIR MIEUX DANS TON CORPS, ET D'AVOIR UNE RELATION SAINTE AVEC TON ASSIETTE ?

Il revient en janvier !

## INSPIRE

4 mois pour t'aimer à nouveau

L'accompagnement unique qui te permet de t'aimer à nouveau grâce à une approche saine et équilibrée face à l'alimentation et à ton corps, reviens en Janvier 2022 !

- Si tu as du mal à prendre du temps de qualité pour toi,
- Si tu te gâches le quotidien car tu te sens mal dans ta peau,
- Si ton reflet dans le miroir t'angoisse,
- Si tu culpabilises de ne pas faire les choses "bien",
- Si l'alimentation est une source de tension pour toi,
- Si tu manges tes émotions...

Alors, rejoins-moi **EN GROUPE** ou **SEULE** pour connaître les vrais infos sur ton corps et ton alimentation, pour faire des exercices pratiques, pour discuter, s'encourager... et rayonner à nouveau !

Tu veux en savoir plus ou voir si Inspire est fait pour toi, toutes les informations sont [ici](#)

[Je découvre Inspire](#)

# Témoignage

"une fabuleuse rencontre avec une magnifique personne et un suivi qui sort du commun"

---

STÉPHANIE

Si je devais parler de Céline et du suivi Inspire, je dirais une fabuleuse rencontre avec une magnifique personne et un suivi qui sort du commun. J'ai contacté Céline par hasard, juste parce qu'elle aussi avait traversé une période de TCA.

J'en ai rencontré des diététiciens/nutritionnistes mais **c'est bien la première fois que je sens qu'on m'écoute vraiment et qu'on me comprends, sans aucun jugement.** Je me suis livrée à elle sans tabou. Aujourd'hui **j'ai déjà gagner deux batailles**, je n'ai plus de crises de boulimie et suis sortie de l'obésité sévère.

Oui mon chemin est encore long et oui y'aura des hauts et des bas mais je reste positive car je sais que Céline et le suivi seront là à mes côtés pour me soutenir et me guider.

**Le suivi Inspire n'est pas miraculeux mais il est juste extraordinaire**, il nous met face à nos difficultés mais on y découvre, qu'on est pas seule et surtout qu'il y en a d'autres comme nous ! J'y ai rencontré de superbes personnes **et on se soutient mutuellement** car on vit la même chose.

Vous doutez ? Sautez le pas **vous ne le regretterez pas** 😊

# INSPIRE

4 mois pour t'aimer à nouveau

Nouveau !

## Le Suivi Inspire individuel

- Accès à vie
- Tu suis le programme à ton rythme
- Pendant 8 semaines, tu recevras chaque semaine une nouvelle vidéo avec un ebook et des exercices à mettre en place
- Possibilité d'échanger avec moi tout au long de ton suivi Inspire

## Le Suivi Inspire en groupe

- Durée de 4 mois
- En groupe de 5 personnes maximum
- 2 séances en groupe par mois + 1 séance individuelle par mois
- Profiter de la dynamique, du soutien et des échanges du groupe
- Accès à un groupe Whatsapp pour échanger ensemble

Inscription jusqu'au 23 décembre

**37 €/mois** (sur 4 mois)

- ✓ ou payable en 2 fois : 74 €/mois
- ✓ ou payable en 1 fois : 148 €

[Je découvre Inspire](#)

**120 €/mois** (sur 4 mois)

- ✓ inscription jusqu'au 23 décembre
- ✓ ou payable en 1 fois : 480 €

[Je découvre Inspire](#)

# Merci

Encore un grand merci à Camille et Maud pour leur participation.



Et psst... Si toi aussi tu souhaites partager, témoigner, rédiger pour ce magazine, n'hésite pas à m'écrire à : [rmr.celine@gmail.com](mailto:rmr.celine@gmail.com)

Nous parlerons de ta proposition avec plaisir.

Avec tout mon amour, Céline