



MAISON ALLEGRIA

ACCOMPAGNEMENT DU CORPS, DE L'ÉNERGIE
ET DE LA CLARTÉ INTÉRIEURE



7 CLÉS

POUR RETROUVER ÉNERGIE, CLARTÉ ET JOIE AU QUOTIDIEN

UN GUIDE EXCLUSIF POUR VOUS RECENTRER,
VOUS RESSOURCER ET AVANCER AVEC SENS ET LÉGÈRETÉ.



ÉNERGIE



CLARTÉ



SENS



JOIE

MAISON ALLEGRIA



7 clés

pour retrouver énergie,
clarté et joie au quotidien



Guide offert

Revenir à soi.



Il existe des périodes où tout continue extérieurement.

Le travail. Les responsabilités. Les décisions. Les relations. Le quotidien.

Et pourtant, intérieurement, quelque chose s'épuise.

Le corps devient plus lourd.

Le mental ne s'arrête plus vraiment.

La joie se fait plus discrète. L'élan diminue.

Beaucoup de personnes pensent avoir besoin de vacances.

Parfois, elles ont surtout besoin de revenir à elles.

Chez Maison Allegria, nous croyons qu'il est possible
de retrouver un équilibre plus profond.

Un espace intérieur plus stable.

Une énergie plus vivante.



**Ce guide a été conçu pour vous aider
à amorcer ce retour à vous-même.**



MAISON
A L L E G R I A

CLÉ 1

Écouter son corps avant qu'il ne crie



Le corps parle avant l'épuisement.
Apprendre à l'écouter permet
d'éviter l'accumulation de tensions.



“ *Votre corps est votre allié le plus fidèle.
Écoutez-le aujourd'hui, pour vous préserver demain.* ”



MAISON ALLEGRIA

CLÉ

1



POURQUOI CETTE CLÉ EST ESSENTIELLE ?



Nous avons tendance à ignorer les signaux subtils : fatigue, tensions, douleurs, troubles du sommeil, irritabilité...

En les écoutant tôt, vous prévenez l'épuisement et protégez votre énergie.

Écouter son corps, c'est faire le choix de la prévention, de la clarté et d'une énergie durable.



LES 3 BIENFAITS DE L'ÉCOUTE CORPORELLE



1. PRÉVENTION

Repérer les signaux faibles pour éviter l'épuisement.



2. CLARTÉ

Mieux comprendre ses besoins réels.



3. ÉQUILIBRE

Réduire les tensions et retrouver une énergie plus stable.



EXERCICE PRATIQUE

3 minutes pour vous reconnecter



Pendant 3 minutes :

- 1 Fermez les yeux.
- 2 Observez les zones de tension.
- 3 Demandez-vous :
"De quoi mon corps a-t-il besoin aujourd'hui ?"

À RETENIR



Un corps écouté
est un corps
qui vous soutient.



PRENEZ SOIN DE VOUS, COMMENCEZ MAINTENANT.



MAISON
ALEGRIA

CLÉ 2 —————

Protéger son énergie

—————  —————



“

*Votre énergie est précieuse.
Apprenez à la protéger pour vivre pleinement.*

”





PROTÉGER SON ÉNERGIE



Votre énergie influence votre clarté,
vos émotions et votre capacité
à avancer sereinement.

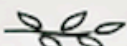


EXERCICES PRATIQUES



**Choisissez une action aujourd'hui
pour préserver votre énergie :**

- | | |
|---|---|
| 1  Dormir plus tôt. | 6  Dire non à ce qui vous épuise. |
| 2  Couper le téléphone 30 minutes. | 7  Prendre une pause sans culpabiliser. |
| 3  Respirer profondément 5 minutes. | 8  Passer un moment avec une personne qui vous ressource. |
| 4  Marcher dans le calme pendant 20 minutes. | 9  Profiter de la lumière naturelle. |
| 5  Écrire 3 choses qui vous apaisent. | 10  Boire un grand verre d'eau en conscience. |





MAISON
A L L E G R I A

CLÉ 3

Choisir votre énergie



CRÉER UNE VIE ALIGNÉE
AVEC CE QUI COMPTE
VRAIMENT POUR VOUS

Vous avez le pouvoir de choisir
l'énergie que vous nourrissez
chaque jour. Chaque choix, chaque
pensée, chaque intention façonne
la vie que vous créez.



L'ESSENTIEL

Vous n'êtes pas vos pensées.
Vous êtes celui/celle qui choisit
celles auxquelles il/elle donne
de l'énergie.



“

*La joie est une force vitale.
Elle élève, elle guérit, elle guide.*

”



LA PUISSANCE DE L'ÉNERGIE DE LA JOIE



La joie n'est pas un simple plaisir passager.
C'est une **énergie puissante** qui transforme votre corps,
apaise votre mental et aligne vos actions avec ce qui
vous fait vraiment vibrer.

**Se reconnecter à ses joies, c'est raviver sa vitalité,
sa clarté et son élan de vie.**



LES 3 PILIERS POUR SE RECONNECTER À SES JOIES



1. PRÉSENCE

Être attentif(ve) aux
petits moments qui
vous font du bien.



2. AUTHENTICITÉ

Honorer ce qui vous
fait vibrer, sans vous
adapter aux attentes
extérieures.



3. EXPRESSION

Intégrer plus de joie
dans vos actions
quotidiennes, même
par de petits gestes.

EXERCICES PRATIQUES

Se reconnecter à ses joies



- 1 Prenez 10 minutes pour respirer profondément et vous recentrer.
- 2 Notez 10 choses qui vous apportent de la joie, sans filtre, sans jugement.
- 3 Identifiez une joie que vous avez mise de côté et décidez de la réintégrer cette semaine.
- 4 Créez un rituel de joie quotidien (5 minutes chaque jour : musique, marche, gratitude...).
- 5 Agissez aujourd'hui : faites **UNE** chose qui vous fait sourire, pleinement.



À RETENIR

La joie attire
la clarté.

Plus vous la cultivez,
plus votre énergie
s'élève et vous guide
vers ce qui compte
vraiment.



CHOISISSEZ VOTRE ÉNERGIE ET CRÉEZ LA VIE QUI VOUS RESSEMBLE.





MAISON
A L E G R I A

CLÉ 4

Apaiser votre mental

RETROUVER CALME ET CLARTÉ
DANS UN MONDE AGITÉ

Un mental apaisé vous permet de mieux gérer le stress, de prendre du recul et de faire des choix alignés avec ce qui compte vraiment pour vous.



L'ESSENTIEL

Quand votre mental s'apaise, vous retrouvez de l'espace intérieur pour entendre votre intuition et avancer avec confiance.

“ Le calme n'est pas l'absence de pensées, mais la capacité à ne pas s'y perdre. ”





POURQUOI CETTE CLÉ EST ESSENTIELLE ?



Notre mental est sollicité en permanence : pensées, préoccupations, notifications, pression du quotidien...
Lorsqu'il est surmené, il crée de l'anxiété, de la fatigue et de la dispersion.

**Apaiser votre mental, c'est retrouver de la clarté,
de la sérénité et votre pouvoir de choix.**



LES 3 CLÉS D'UN MENTAL APAISÉ



1. RESPIRER

Revenir à votre respiration pour calmer le mental et relâcher les tensions.



2. OBSERVER

Prendre du recul sur vos pensées sans vous laisser submerger.



3. CHOISIR

Diriger votre attention vers ce qui vous élève et vous fait du bien.



EXERCICE PRATIQUE

Le tri mental



- 1 Prenez 5 minutes et asseyez-vous au calme.
- 2 Sur une feuille, écrivez tout ce qui occupe votre esprit en ce moment.
- 3 Relisez votre liste et entourez ce que vous pouvez agir maintenant.
- 4 Pour le reste, dites-vous : **"Ce n'est pas pour maintenant."** et choisissez de **lâcher prise**.
- 5 Terminez par 3 respirations profondes en posant une main sur votre cœur.



À RETENIR



Vous ne pouvez pas toujours contrôler vos pensées, mais vous pouvez choisir celles auxquelles vous donnez votre énergie.



MAISON
ALLEGRIA

CLÉ 5

Se prioriser sans culpabilité



**HONORER VOS BESOINS
POUR MIEUX DONNER**

Se prioriser n'est pas un luxe.
C'est une nécessité pour préserver
votre énergie, votre équilibre et
votre bien-être.

Lorsque vous prenez soin de vous,
vous revenez à vous, et vous devenez
plus présente, plus disponible
et plus alignée dans vos relations
et vos engagements.



L'ESSENTIEL

Se prioriser permet de retrouver
davantage de disponibilité
pour les autres.

“ Prendre soin de soi n'est pas égoïste,
c'est un acte d'amour envers soi et les autres. ”





POURQUOI CETTE CLÉ EST ESSENTIELLE ?



Quand vous vous priorisez, vous rechargez vos ressources internes,
vous apaisez la pression et vous renforcez votre équilibre.
Vous devenez ainsi plus disponible, plus patiente et plus présente
pour les autres.

**Se prioriser, c'est s'honorer pour mieux rayonner
dans toutes les dimensions de votre vie.**



EXERCICE PRATIQUE



Écrivez :

- 1 ce qui vous épuise
.....
.....
- 2 ce qui vous nourrit
.....
.....
- 3 ce que vous souhaitez changer
dès maintenant
.....
.....



**VOTRE ÉNERGIE EST PRÉCIEUSE.
INVESTISSEZ-LA DANS CE QUI VOUS FAIT DU BIEN.**





MAISON
ALEGRIA

CLÉ 6

Passer à l'action avec alignement

TRANSFORMER VOS CHOIX
EN ACTIONS ALIGNÉES POUR
UNE VIE QUI VOUS RESSEMBLE

Vous avez le pouvoir de transformer
vos intentions en actions concrètes.
Chaque petit pas aligné avec vos valeurs
vous rapproche de la vie que vous
souhaitez vraiment créer.



L'ESSENTIEL

L'alignement n'est pas une
destination, c'est un chemin
que vous choisissez d'honorer
chaque jour par vos actions.

“ L'action alignée est le pont entre
vos rêves et votre réalité. ”





POURQUOI CETTE CLÉ EST ESSENTIELLE ?



L'action vous permet de sortir de l'immobilisme et de créer du mouvement.

Sans action, même les meilleures intentions restent des rêves.

Agir avec alignement vous permet d'avancer avec clarté, confiance et sens.

**Passer à l'action, c'est honorer vos valeurs
et construire chaque jour la vie qui vous ressemble.**



LES 3 CLÉS POUR PASSER À L'ACTION



1. PLANIFIER

Définir des étapes claires
et réalistes pour avancer
chaque jour.



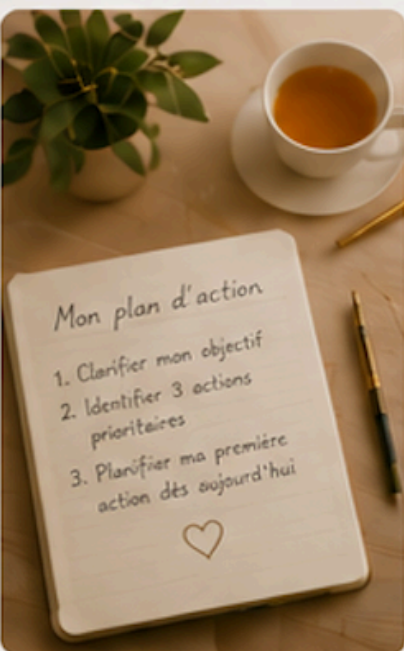
2. AGIR

Passer à l'action,
même par de petits pas
imparfaits.



3. PERSÉVÉRER

Rester engagé et ajuster
votre rythme sans perdre
de vue votre vision.



EXERCICE PRATIQUE

Le plan d'action aligné



- 1 Prenez 5 minutes et asseyez-vous au calme.
- 2 Notez votre objectif principal du moment.
- 3 Identifiez 3 petites actions alignées à poser dans les 7 prochains jours.
- 4 Choisissez la première action que vous pouvez faire aujourd'hui.
- 5 Passez à l'action maintenant, sans attendre le moment parfait.

À RETENIR



Chaque action alignée,
même petite,
est une victoire.
Célébrez vos pas
et continuez
à avancer avec foi
et persévérance.





MAISON
A L E G R I A

CLÉ 7

Retrouver votre énergie



REFAIRE CIRCULER VOTRE
ÉNERGIE VITALE AU QUOTIDIEN

L'énergie est le socle de tout :
de votre clarté, de votre joie,
de votre capacité à avancer
et à créer la vie qui vous ressemble.



L'ESSENTIEL

Quand votre énergie est basse,
vous subissez. Quand elle circule,
vous choisissez.



“

*Votre énergie est précieuse.
Apprenez à l'honorer, à la protéger et à la nourrir chaque jour.*

”



POURQUOI CETTE CLÉ EST ESSENTIELLE ?



Votre énergie est votre ressource la plus précieuse.
Pourtant, le stress, la charge mentale, les mauvaises habitudes
et le manque de récupération l'épuisent chaque jour.

**Retrouver votre énergie, c'est retrouver votre pouvoir d'agir,
votre motivation et votre joie de vivre.**



LES 3 PILIERS DE L'ÉNERGIE



1. LE CORPS

En prendre soin par le
mouvement, l'alimentation
et le sommeil.



2. L'ÉMOTIONNEL

Alléger ce qui vous pèse
et cultiver des émotions
qui vous élèvent.



3. LE MENTAL

Apaiser le mental pour
préserver votre énergie
et votre clarté.



EXERCICE PRATIQUE

Le check-in énergie



- 1 Prenez un moment de calme, asseyez-vous confortablement.
- 2 Fermez les yeux et prenez 3 grandes respirations profondes.
- 3 Sur une échelle de 1 à 10, notez votre niveau d'énergie actuel.
- 4 Répondez par écrit à ces questions :
 - Qu'est-ce qui me vide en ce moment ?
 - Qu'est-ce qui me nourrit et me fait du bien ?
 - Quelle est une action simple que je peux poser aujourd'hui pour augmenter mon énergie ?
- 5 Choisissez UNE action à mettre en place aujourd'hui.

À RETENIR



De petits choix
répétés chaque jour
ont un impact
immense sur
votre niveau d'énergie
et votre qualité de vie.



MAISON
A L E G R I A

S'autoriser à être accompagné(e)

S'OUVRIR À L'AIDE,
C'EST S'OUVRIR À DE NOUVELLES
PERSPECTIVES

Nous n'avons pas à tout porter seul(e).
Être accompagné(e) permet
de déposer ce qui est lourd,
d'être soutenu(e) et de retrouver
plus de clarté et de légèreté.

“ S'autoriser à être accompagné(e),
c'est se donner la permission de grandir
dans la douceur et la confiance. ”





MAISON ALLEGRIA

POURQUOI CETTE DIMENSION EST ESSENTIELLE DANS CERTAINS MOMENTS DE VIE



La vie nous invite à traverser différentes étapes, parfois joyeuses, parfois plus exigeantes. Dans ces moments-là, être accompagné(e) peut faire toute la différence.

S'autoriser à être accompagné(e), c'est ne pas rester seul(e) face à ses défis, et s'offrir plus de chances d'avancer avec clarté et confiance.



LES BIENFAITS D'UN BON ACCOMPAGNEMENT



1. SOUTIEN

Se sentir écouté(e) et compris(e) permet de se sentir moins seul(e).



2. CLARTÉ

Un regard extérieur bienveillant aide à y voir plus clair.



3. ÉVOLUTION

Être guidé(e) permet d'avancer plus sereinement et d'oser le changement.



EXERCICE PRATIQUE

Moment d'introspection



DEMANDEZ-VOUS :

- 1 De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui ?
.....
.....
- 2 Quel soutien me ferait du bien ?
.....
.....

À RETENIR



Vous n'avez pas à tout traverser seul(e).
Le bon accompagnement peut faire toute la différence.

S'ENTOURER, C'EST S'OFFRIR PLUS DE FORCE POUR AVANCER.



MAISON
ALLEGRIA



Revenir à soi est parfois le début
d'une transformation profonde.

Réservez un appel découverte
Maison Allegria.



Prenez un temps pour vous.



Parfois, tout commence simplement
par une décision :

celle de revenir à soi.



Vous méritez d'être votre priorité.
Nous sommes là pour vous accompagner.

LES 7 CLÉS POUR REVENIR À SOI



CLÉ
1



ÉCOUTER SON CORPS

Être à l'écoute de ses sensations permet de mieux comprendre ses besoins profonds.



CLÉ
2



PROTÉGER SON ÉNERGIE

Votre énergie influence votre clarté, vos émotions et votre capacité à avancer sereinement.



CLÉ
3



CHOISIR VOTRE ÉNERGIE

Alignez-vous avec ce qui compte vraiment pour vous et créez une vie en accord avec vos valeurs.



CLÉ
4



APAIER VOTRE MENTAL

Retrouvez calme et clarté en cultivant un mental apaisé et bienveillant envers vous-même.



CLÉ
5



SE PRIORISER SANS CULPABILITÉ

Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est un acte d'amour envers soi et les autres.



CLÉ
6



PASSER À L'ACTION AVEC ALIGNEMENT

Transformez vos choix en actions alignées pour créer une vie qui vous ressemble pleinement.



CLÉ
7



RETROUVER VOTRE ÉNERGIE

Recharger votre énergie vous permet de retrouver vitalité, motivation et joie de vivre au quotidien.

REVENIR À SOI EST PARFOIS LE DÉBUT D'UNE TRANSFORMATION PROFONDE.

Prenez un temps pour vous.

Parfois, tout commence simplement par une décision : celle de revenir à soi.



MAISON
ALLEGRIA



Chez Maison Allegria,
nous avons à cœur de



créer un espace
personnalisé pour chacun
pour favoriser
le retour vers soi



DÉCOUVREZ LES OFFRES
MAISON ALLEGRIA



PRENDRE LE TEMPS DE SOI,
C'EST SE DONNER LA CHANCE D'ÊTRE SOI.





MAISON ALLEGRIA



SE RESSOURCER. SE RECONNECTER. SE RÉVÉLER.



Dans un monde en mouvement, il est essentiel
de revenir à soi pour retrouver l'énergie,
la clarté et la joie de vivre pleinement.

Ce guide vous offre 7 clés puissantes et
des exercices concrets pour prendre soin de vous
au quotidien et avancer avec plus de sens et de légèreté.



RETROUVER
VOTRE ÉNERGIE



APAISER
VOTRE MENTAL



RETROUVER
LA JOIE



VIVRE AVEC
PLUS DE SENS

“

*Se prioriser n'est pas un luxe,
c'est la clé de votre bien-être
et de votre épanouissement.*

