



2024

# *Chakra du Rêve à la Réalité*

Valérie Lancup

VALERIELANCUP.COM

# À propos de moi

01

■

Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on cesse de jouer, mais parce qu'on cesse de jouer qu'on vieillit.

— George Bernard Shaw



Me trouver

@valerie.lancup  
valerielancup.com  
valbonvent@outlook.com

---

Bonjour à toutes ! 🌞

Je m'appelle Valérie Lancup et j'ai quitté le monde des banques pour suivre ma véritable passion: accompagner les femmes dans leur quête de bien-être et d'épanouissement.

Pour que vieillir devienne sexy, en s'éclatant au quotidien.

Avec des années d'expérience en tant qu'accompagnante et mentore, j'ai intégré le yoga, la philosophie yogique, la psychologie positive et les huiles essentielles pour créer des transformations profondes et durables.

Je suis convaincue que vieillir avec éclat est possible en prenant soin de soi, en se dépassant et en savourant chaque instant avec joie et élégance.

Ensemble, créons une vie qui te ressemble et te fait vibrer !

# Introduction

Bienvenue à cette masterclass dédiée aux chakras et à leur impact profond sur ton bien-être!

Les chakras sont des centres énergétiques dans ton corps qui influencent ton état physique, émotionnel et spirituel.

Ce voyage à travers les chakras te permettra de mieux comprendre ton corps, tes émotions et ta spiritualité, en te donnant les outils nécessaires pour atteindre un équilibre harmonieux et une vitalité accrue.

## Objectifs du Guide

- Identifier et libérer les blocages énergétiques.
- Renforcer la connexion corps-esprit.
- Améliorer la gestion du stress et des émotions.
- Accroître la vitalité et l'énergie.
- Favoriser un sentiment de paix intérieure et d'équilibre.



# Utilisation du Guide

Le guide est structuré pour t'accompagner dans un voyage de sept jours à travers chacun des chakras.

Voici comment naviguer à travers les sections :



- **Description du Chakra:** Fonction, localisation, et signes de déséquilibre.
- **Exercices Pratiques:** Techniques de méditation, affirmations, et rituels.
- **Huile Essentielle Associée:** Propriétés et utilisation.
- **Affirmations et Mantras:** Phrases positives.
- **Questions de Réflexion:** Exploration des sentiments et pensées.

# Matériel Nécessaire



**Huiles Essentielles: Adaptiv™, Balance®, Citrus Bloom™, doTERRA Cheer®, Serenity®, Easy Air®, Northern Escape, On Guard®, Menthe poivrée, Huile d'orange sauvage**



"Ne crains pas d'avancer lentement,  
crains seulement de rester immobile."  
— Proverbe chinois



- **Journal: Pour noter réflexions et progrès.**
- **Tapis de yoga: Pour les exercices et méditations.**
- **Diffuseur: Pour créer une ambiance apaisante.**
- **Coussin de méditation: Pour le confort.**

# Chakra 1 : Chakra Racine (Muladhara)



01

## Introduction au Chakra Racine

- Couleur : Rouge
  - Localisation : Base de la colonne vertébrale
  - Fonction : Stabilité, sécurité, survie
  - Déséquilibre : Sentiments de peur, d'insécurité
- 

02

## Huile Essentielle : Balance®

- Propriétés : Ancrage, calme, stabilité
  - Utilisation : Applique 1 à 2 gouttes sur la plante des pieds chaque matin.
- 

03

## Questions de Réflexion :

- Qu'est-ce qui te donne un sentiment de sécurité dans ta vie ?
  - Quels aspects de ta vie te font te sentir ancrée
- 

04

## Exercices Pratiques :

- Méditation d'ancrage : Visualise des racines qui te relient profondément à la terre.
- Affirmation : "Je suis stable et en sécurité."
- Rituel : Marche pieds nus dans la nature pour te reconnecter à la terre.

# Chakra 2 : Chakra Sacré (Svadhithana)



01

## Introduction au Chakra Sacré

- Couleur : Orange
  - Localisation : Bas-ventre
  - Fonction : Créativité, sexualité, plaisir
  - Déséquilibre : Blocages émotionnels, manque de créativité
- 

02

## Huile Essentielle : Huile d'orange sauvage

- Propriétés : Stimulante, énergisante, joyeuse
  - Utilisation : Diffuse 3 à 4 gouttes dans ta pièce de création.
- 

03

## Questions de Réflexion :

- Quelles activités te procurent du plaisir et de la joie ?
  - Comment exprimes-tu ta créativité au quotidien ?
- 

04

## Exercices Pratiques :

- Danse intuitive : Laisse ton corps bouger librement au rythme de la musique.
- Affirmation : "Je célèbre ma créativité et ma sensualité."
- Rituel : Crée une œuvre d'art (dessin, peinture, etc.) sans jugement.

# Chakra 3 : Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

07



01

## Introduction au Chakra du Plexus Solaire

- Couleur : Jaune
- Localisation : Abdomen supérieur
- Fonction : Pouvoir personnel, volonté, confiance en soi
- Déséquilibre : Manque de confiance, indécision

02

## Huile Essentielle : Adaptiv™

- Propriétés : Calme le stress, soutient l'adaptabilité
- Utilisation : Applique 1 à 2 gouttes sur le plexus solaire avant une activité exigeante

03

## Questions de Réflexion :

- Quelles sont tes plus grandes réussites ?
- Comment affirmes-tu ton pouvoir personnel ?

04

## Exercices Pratiques :

- Exercice de respiration : Inspire profondément en visualisant une lumière jaune.
- Affirmation : "Je suis puissante et confiante."
- Rituel : Écris une liste de tes qualités et talents.

# Chakra 4 : Chakra du Cœur (Anahata)

08



01

## Introduction au Chakra du Cœur

- Couleur : Vert
  - Localisation : Centre de la poitrine
  - Fonction : Amour, compassion, connexion
  - Déséquilibre : Difficultés relationnelles, manque de compassion
- 

02

## Huile Essentielle : doTERRA Cheer®

- Propriétés : Réconfortant, joyeux, apaisant
  - Utilisation : Diffuse 3 à 4 gouttes pour créer une atmosphère chaleureuse.
- 

03

## Questions de Réflexion :

- Qui sont les personnes que tu aimes le plus ?
  - Comment exprimes-tu ta compassion et ton amour ?
- 

04

## Exercices Pratiques :

- Méditation du cœur : Visualise une lumière verte qui émane de ton cœur.
- Affirmation : "Je donne et reçois de l'amour librement."
- Rituel : Écris une lettre d'amour ou de gratitude à toi-même ou à quelqu'un d'autre.

# Chakra 5 : Chakra de la Gorge (Vishuddha)



01

## Introduction au Chakra de la Gorge

- Couleur : Bleu
- Localisation : Gorge
- Fonction : Communication, expression, vérité
- Déséquilibre : Difficultés à s'exprimer, timidité

02

## Huile Essentielle : Mélange Citrus Bloom™

- Propriétés : Éclaircissant, rafraîchissant, joyeux
- Utilisation : Applique 1 à 2 gouttes sur la gorge avant une conversation importante.

03

## Questions de Réflexion :

- Comment te sens-tu lorsque tu t'exprimes librement ?
- Quelles vérités personnelles as-tu du mal à exprimer ?

04

## Exercices Pratiques :

- Chant ou mantra : Répète un son ou une phrase qui résonne avec toi.
- Affirmation : "Je m'exprime clairement et honnêtement."
- Rituel : Écris tes pensées et sentiments dans un journal quotidien.

# Chakra 6 : Chakra du Troisième Œil (Ajna)



01

## Introduction au Chakra du Troisième Œil

- Couleur : Indigo
  - Localisation : Entre les sourcils
  - Fonction : Intuition, clairvoyance, sagesse
  - Déséquilibre : Manque de clarté, difficultés à prendre des décisions
- 

02

## Huile Essentielle : doTERRA Serenity®

- Propriétés : Apaisant, équilibrant, favorise la paix
  - Utilisation : Diffuse 3 à 4 gouttes avant la méditation.
- 

03

## Questions de Réflexion :

- Comment te connectes-tu à ton intuition ?
  - Quelles décisions importantes as-tu du mal à prendre ?
- 

04

## Exercices Pratiques :

- Visualisation : Imagine une lumière indigo qui te guide.
- Affirmation : "Je fais confiance à mon intuition."
- Rituel : Passe du temps en silence pour écouter ton intuition.

# Chakra 7 : Chakra Couronne (Sahasrara)



01

## Introduction au Chakra Couronne

- Couleur : Violet
  - Localisation : Sommet de la tête
  - Fonction : Connexion spirituelle, conscience supérieure
  - Déséquilibre : Sentiment de déconnexion, manque de spiritualité
- 

02

## Huile Essentielle : Mélange Northern Escape

- Propriétés : Inspirant, clarifiant, connexion à la nature
  - Utilisation : Applique 1 à 2 gouttes sur le sommet de la tête lors de la méditation.
- 

03

## Questions de Réflexion :

- Comment te connectes-tu à ta spiritualité ?
  - Qu'est-ce qui te fait te sentir en harmonie avec l'univers ?
- 

04

## Exercices Pratiques :

- Méditation silencieuse : Connecte-toi à l'univers.
- Affirmation : "Je suis en harmonie avec l'univers."
- Rituel : Passe du temps dans la nature pour te reconnecter à toi-même.

# Conclusion

01

## Résumé de ton voyage :

Depuis le début de notre parcours ensemble, tu as exploré des aspects profonds de toi-même, embrassé de nouvelles pratiques et cultivé une énergie renouvelée. Tu as découvert comment le yoga, la psychologie positive et les huiles essentielles peuvent transformer ta vie en profondeur. Chaque étape de ce voyage t'a rapprochée un peu plus de la version la plus éclatante de toi-même.



02

## Récapitulation des points principaux et des progrès réalisés :

En chemin, tu as appris à te prioriser, à écouter ton intuition et à dire non pour te dire oui. Tu as découvert des outils concrets pour gérer le stress, renforcer ta confiance en toi et adopter une attitude positive face aux défis de la vie. Tes progrès sont visibles : tu te sens plus alignée, plus énergique et plus déterminée à réaliser tes rêves.



# Plan d'action:



Pour intégrer ces nouvelles pratiques dans ton quotidien, il est essentiel de maintenir une routine bien-être qui te soutient. Voici quelques conseils pour y parvenir :

01

## Commence ta journée avec intention:

Pratique une respiration profonde, fais quelques postures de yoga et visualise tes objectifs.

02

## Utilise les huiles essentielles:

Choisis des huiles qui favorisent la détente ou l'énergie selon tes besoins du moment.

03

## Prends du temps pour toi:

Chaque jour, réserve un moment pour te recentrer, méditer ou simplement savourer une activité qui te fait plaisir.

04

## continue le travail sur soi-même

Rappelle-toi que le voyage vers l'éclat et l'épanouissement est continu. Chaque petit pas compte et contribue à ta transformation. Tu as déjà accompli tant de choses, et il reste encore tellement à découvrir et à vivre. Continue à te challenger, à te surpasser et à te nourrir de positivité.



Si tu veux poursuivre cette aventure et ancrer encore plus profondément ces transformations dans ta vie, je t'invite à rejoindre [L'Accompagnement Éclat](#).

Ensemble, nous continuerons à explorer, à grandir et à créer une vie qui te ressemble vraiment. Ne laisse pas les opportunités passer.

– inscris-toi dès aujourd'hui et commence à briller de tout ton éclat! 🌟

Tu as des questions, prends un rendez-vous gratuit, sans pression, ni obligation. [ICI](#)