

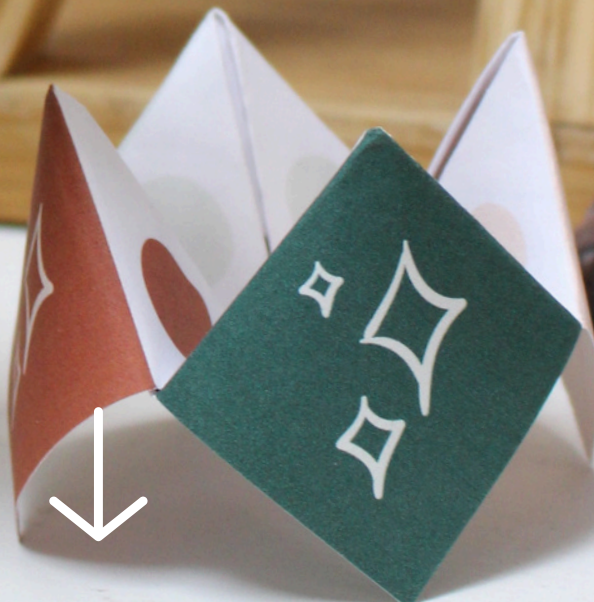


# LA COCOTTE DU BIEN-ÊTRE

Retrouve le bien-être en  
quelques minutes seulement



*Emeline  
Chiastolite*





## La Cocotte du Bien-Être

# Bonjour,

## Et merci d'avoir téléchargé la cocotte du bien-être

Dans une vie toujours à 1000 à l'heure, il n'est jamais facile de prendre le temps pour soi. Et pourtant, juste 5 minutes suffisent souvent à retrouver le calme. Avec cette cocotte, offre-toi ces 5 minutes de bien-être dans la journée. Et pourquoi pas le faire de façon ludique ? Ce jeu de notre enfance a un côté magique : laisse-toi guider par elle, pour découvrir le mot qui t'accompagnera aujourd'hui vers plus de bien-être.

### **La cocotte en quelques mots :**

- ✓ Une façon ludique et simple de prendre soin de soi
- ✓ 8 mots à découvrir, pour 8 émotions bien-être
- ✓ 5 minutes de méditation pour ralentir le temps, en autonomie ou de façon guidée
- ✓ Un objet à poser sur son bureau pour l'avoir toujours à portée de main

## Qui suis-je ?

Avant de continuer, et si tu ne me connais pas encore, je me présente : je suis Emeline, guide de méditation. La méditation fait partie de ma vie depuis plusieurs années déjà, et m'a aidé à retrouver ma boussole intérieure. Aujourd'hui, j'ai à coeur de partager mon expertise, afin d'aider les femmes à retrouver du temps pour elles, et de l'équilibre entre les différents rôles de leur vie.





# La Cocotte du Bien-Être

## Comment la construire ?

### 1. Imprime et découpe la cocotte

- Imprime les pages 5 et 6 de cet ebook **en recto-verso**. Tu peux même utiliser un papier un peu épais pour un meilleur rendu.
- Découpe la cocotte et la carte mémo selon les pointillés.

### 2. Plie la cocotte

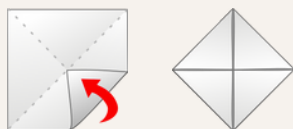
1

Face arrière devant toi, plie le papier pour marquer les diagonales



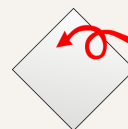
2

Rabat les 4 coins vers le milieu



3

Retourne le pliage



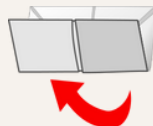
4

Rabat de nouveau les 4 coins vers le milieu



5

Plie la cocotte pour l'assouplir



6

Passes tes doigts dans les ouvertures pour la former



Et voilà, ta cocotte est prête !



## La Cocotte du Bien-Être

# Comment l'utiliser ?

Tu as besoin de faire une pause ? Attrape ta cocotte, installe-toi dans un endroit calme, et prend un temps pour toi. En 5 minutes seulement, gagne en sérénité et en bien-être.

### 1. Découvre ton mot grâce à la cocotte

Laisse la cocotte te guider vers ce dont tu as besoin aujourd'hui :

1. Choisis un nombre entre 1 et 10
2. Prend la cocotte dans tes mains, et ouvre / ferme tes doigts le nombre de fois correspondant au chiffre choisi
3. Sélectionne une couleur, et ouvre la case correspondante pour dévoiler le mot

**Tu souhaites te faire accompagner par ma voix ?** Retrouve cette méditation au format audio ci-dessous



<https://emelinechiastolite.fr/la-cocotte-du-bien-etre/>

### 2. Médite autour de ce mot

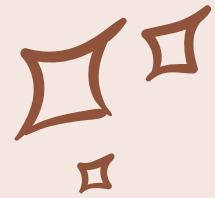
1. Installe toi confortablement, et ferme les yeux
2. Prend un instant pour observer ta respiration
3. Quand tu te sens présent à toi, visualise un moment où tu as ressenti ce mot. Prend le temps de te souvenir des sensations que tu ressentais à ce moment là.
4. Lorsque c'est bon pour toi, utilise ta respiration pour ramener à toi ces sensations liées au mot :
  - a. inspire en te concentrant sur les sensations ressenties dans ton souvenir
  - b. expire en diffusant ces sensations dans tout ton corps
5. Répète ces respirations 10 fois, puis reprend une respiration normale
6. Quand tu es prêt, ouvre les yeux

*Retrouve ces instructions sur la fiche mémo qui accompagne ta cocotte.*

## Mémo méditation



1. Utilise la cocotte pour découvrir ton mot
2. Installe toi confortablement, et ferme les yeux
3. Observe ta respiration pendant un instant
4. Visualise un moment où tu as ressenti ce mot. Souviens-toi des sensations que tu ressentais à ce moment là.
5. Utilise ta respiration pour ramener à toi ces sensations liées au mot :
  - a. inspire en te concentrant sur les sensations ressenties
  - b. expire en diffusant ces sensations dans tout ton corps
6. Répète ces respirations 10 fois, puis reprend une respiration normale



*confiance*

*joie*

*inspiration*

*plaisir*

*gratitude*

*amour*

*calme*

*émerveillement*

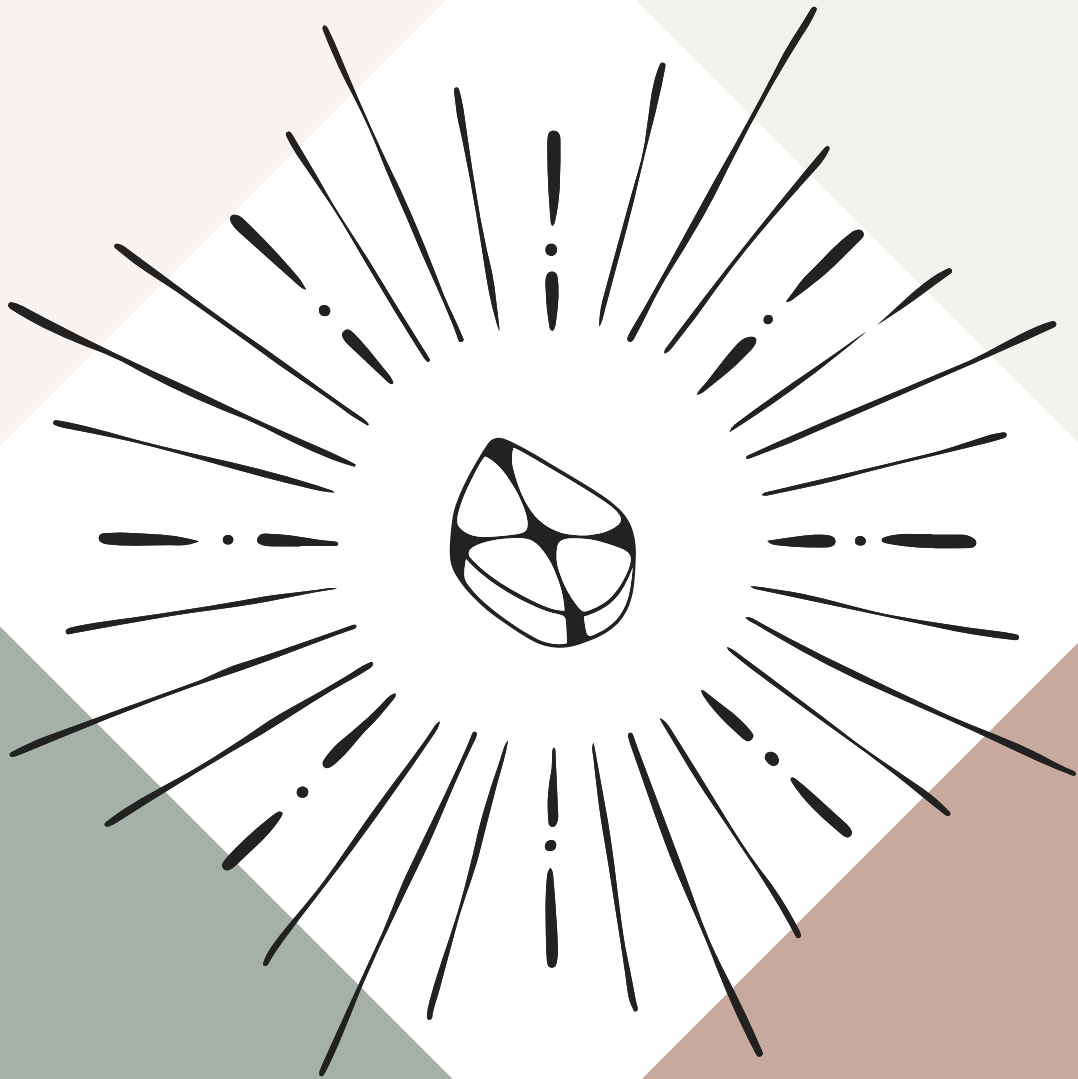




*Emeline  
Chiastolite*

# **LA COCOTTE DU BIEN-ÊTRE**

Mémo Méditation





## MERCI !

Merci encore d'avoir téléchargé et utilisé cette cocotte. Si cela t'a plu, n'hésite pas à répandre le bien-être en la partageant autour de toi.

### Envie d'être guidé dans d'autres méditations ?

Retrouve l'ensemble de mes méditations guidées gratuitement sur Insight Timer.

À bientôt,

*Emeline*

[www.emelinechiastolite.fr](http://www.emelinechiastolite.fr)

 [emeline.chiastolite](https://www.instagram.com/emeline.chiastolite)