



REJOINS-MOI !

Christmas CALENDAR



JOURS

24

DAYS

DE DOUCEUR & BIEN-ÊTRE
POUR TOI ET TOUTE LA
FAMILLE.

Alison LEGUÉ

Bienvenue dans cette aventure toute en douceur...

Je suis tellement heureuse de t'accueillir dans ce calendrier de l'Avent Douceur & Bien-être, pensé pour t'accompagner pas à pas vers plus de calme, de lumière et de sérénité en cette fin d'année.

Chaque jour, tu découvriras une petite pépite : une respiration, un rituel, une affirmation, une astuce bien-être ou un moment de recentrage... de simples invitations à prendre soin de toi et à revenir à l'essentiel : toi.

Ce mois de décembre, offre-toi un cadeau précieux : du temps, de la douceur et de la présence.

Parce qu'à travers chaque micro-pratique, tu sèmes de la paix intérieure, du mieux-être physique, mental et émotionnel.

Je t'invite à suivre ce chemin à ton rythme, sans pression, sans objectif à atteindre... juste en te laissant porter.

Et surtout, n'hésite pas à partager tes ressentis au fil des jours : je serai ravie de t'accompagner et d'échanger avec toi.

Je te souhaite un mois de décembre rempli de chaleur, de magie, de douceur et d'harmonie.

✨ Tu mérites profondément de prendre soin de toi. ✨

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 t'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, seniors, entreprises, hôpitaux, établissements scolaires, clubs sportifs, ...

En tant que thérapeute, je t'aide à te sentir mieux physiquement, mentalement et émotionnellement, et à retrouver la confiance nécessaire pour avancer sur un chemin qui te ressemble.

Et cela, grâce à des outils simples et puissants comme la sophrologie, l'EFT (Technique de libération des émotions) ou encore le massage bébé.

Dans ce métier, je vois une manière d'accompagner, de guider et de partager ; de te donner des clés pour que tu puisses te les approprier et les utiliser de façon autonome.

Ainsi, tu avances avec plus de légèreté, de sérénité, et un nouveau regard sur toi-même et sur la vie.



✦ Jour 1 ✦

Bienvenue dans 24 jours de douceur.

Ce mois-ci, je t'accompagne chaque jour avec une petite attention, une respiration, un rituel ou une pensée réconfortante.

Prends une profonde inspiration... c'est ton moment.

✦ Jour 2 ✦

« Je mérite d'être douce avec moi-même. »

Répète-la 3 fois, en posant ta main sur ton cœur.

✦ Jour 3 ✦

Inspire 4 secondes • Bloque 4 secondes • Expire 8 secondes.

Fais 4 cycles pour relâcher le mental.

Tu es ici, tu es en sécurité.





✦ Jour 4 ✦

Quand tu sens la pression monter :

- Place les deux pieds bien au sol
- Pose une main sur ton cœur
- Respire lentement

Ton corps comprend : "C'est ok, je peux m'apaiser."

✦ Jour 5 ✦

- Respiration lente
- Automassage des trapèzes
- 3 petites gratitudes

Un rituel simple pour des soirées plus sereines.

✦ Jour 6 ✦

→ Tapote sur le point karaté x3 : « Même si je me sens tendu(e), je choisis de me traiter avec douceur. »

→ Tapote : Sourcils, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez et le menton, clavicule.

Phrase : « Je relâche petit à petit ce qui me pèse. »





✦ Jour 7 ✦

« Je choisis la paix, pas la perfection. »

✦ Jour 8 ✦

Ferme les yeux et imagine une bulle douce, rose ou dorée, autour de toi.

Elle te protège et calme ton système nerveux.
Respire dedans. Tu peux t'y réfugier quand tu veux.

✦ Jour 9 ✦

La météo du cœur ☀️☁️⚡️

Demande : “Quel temps il fait dans ton cœur
aujourd’hui ?”

Un outil simple pour ouvrir l'échange sans pression.



✦ Jour 10 ✦

Massage lent des épaules, du cou ou des mains.
Une invitation à revenir au corps, calmement, sans exigence.

✦ Jour 11 ✦

- S'isoler 2 minutes
- Respirer profondément
- Se mettre en douceur dans une sensation agréable (texture, odeur...)

Tu as le droit de t'économiser.

✦ Jour 12 ✦

« Je m'accorde du repos sans culpabilité. »



✦ Jour 13 ✦

Inspire 5 secondes, expire 5 secondes, 3 à 5 minutes.
C'est un reset émotionnel.

✦ Jour 14 ✦

De petites caresses croisées sur le torse ou le dos de
bébé, comme deux ailes.
Un geste simple, sécurisant, qui apaise.

✦ Jour 15 ✦

Un thé chaud.
Une respiration.
Écrire une phrase qui te fait du bien.
Cinq minutes peuvent changer toute une journée.



✦ Jour 16 ✦

Phrase : « Même si je me sens vidée, je
m'accueille comme je suis. »

Tapote doucement. Laisse sortir la tension.

✦ Jour 17 ✦

« Je me félicite pour chaque petit pas. »

✦ Jour 18 ✦

- 30 secondes yeux fermés
- 1 minute pour relâcher les épaules
- 3 respirations lentes

Ton cerveau te remercie.





✦ Jour 19 ✦

Une tisane chaude aux épices douces (cannelle, vanille, rooibos).

Un moment cocooning rien qu'à toi.

✦ Jour 20 ✦

Imagine des racines qui partent de tes pieds et descendent profondément dans la terre.

Tu te sens stable, solide, calme.

✦ Jour 21 ✦

« J'autorise la douceur à entrer dans ma vie. »



✦ Jour 22 ✦

3 respirations lentes → une phrase rassurante → un câlin ou un geste apaisant.

Le corps comprend : "je peux me déposer."

✦ Jour 23 ✦

Imagine une lumière, de la couleur de ton choix, qui traverse tout ton corps.

Elle apaise les tensions et adoucit ton énergie.

✦ Jour 24 ✦

✦ Bravo... tu arrives au bout de 24 jours de douceur.

Pour clôturer ce calendrier, je t'offre un petit cadeau.



Joyeuses Fêtes !



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

En suivant ces petits rituels chaque jour, tu t'es offert une véritable parenthèse de douceur dans une période souvent chargée et mouvementée.

Ce calendrier n'était pas seulement une suite d'activités : c'était un point de départ. Les pratiques que tu as découvertes peuvent devenir des alliées précieuses dans ton quotidien, même après cette période de l'Avent.

Que ce soit en prenant quelques instants pour respirer profondément, écrire ce que tu ressens, ou t'accorder une visualisation apaisante... chaque geste compte pour nourrir ta sérénité et ton équilibre intérieur.

Je t'invite à poursuivre sur cette belle lancée, à garder dans ta routine ce qui a le plus résonné pour toi, et à te rappeler que prendre soin de toi n'est pas un luxe : c'est une vraie nécessité.



Un cadeau t'attend...



**Ce calendrier est un aperçu des outils
que je propose en séance.**

**Alors, si tu souhaites aller encore plus
loin dans cette démarche, je t'offre**

-10%

**sur une première séance de ton choix, en
réservant avant le 31 janvier 2026 !**

AVEC LE CODE PROMO NOEL10



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



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



Droits réservés



Informations & droits d'utilisation

Ce calendrier de l'Avent "Douceur & Bien-être" 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, sans mon autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

Ce calendrier est destiné à un usage personnel uniquement.

Tu es libre de l'imprimer ou de l'utiliser pour ton propre bien-être, mais il ne peut pas être partagé publiquement, revendu ou utilisé dans un cadre professionnel sans mon accord écrit.

Merci de respecter ce travail, créé avec soin et bienveillance, afin que chacun puisse en profiter dans un cadre juste, respectueux et éthique.

Tous droits réservés © Alison LEGUÉ, 2025.