

CRÉER SON RITUEL EN 3 ÉTAPES SIMPLES



Choisis ton moment-clé

Associe ton rituel à une habitude déjà installée :

- Le matin, juste après le réveil
- Avant ton café
- Ou en rentrant du travail

Plus le moment est régulier, plus le rituel devient naturel.



Prépare ton espace

Un tapis, une chaise, un coin de salon suffisent.

- Pas besoin de perfection
- Juste un espace qui dit “ce moment est pour toi”

Le fait de s'installer déclenche le rituel avant même le mouvement.



Laisse-toi guider

Ouvre Circuit Vital. Respire. Laisse les dessins te porter.

- Suis à ton rythme
- Juste un espace qui dit “ce moment est pour toi”

Zéro pression, juste l'intention de te faire du bien

Bravo. Tu viens d'installer ton premier rituel.

Et chaque jour, ton corps te dira merci.