



Quand je
m'aime...
je t'aime



Faites de la Saint Valentin un
espace pour vous relier...



La relation existe déjà.
Elle est de soi à soi avant
d'être de soi au monde.

Fêter l'amour entre deux
êtres, c'est fêter le
partage de l'amour

C'est l'amour qui se partage à travers ce temps
offert à la relation. C'est pourquoi il est
préférable de le dissocier du partage de cadeaux.



Rituel de la St valentin

Seul.e ou à 2 !

Ce rituel est un rituel de
rencontre, de soi à soi
et/ou de soi à l'autre.

Aimer est un acte naturel, bien souvent
nous oublions qu'il est ce qui nous apporte
de plus de bien être dans notre vie.



AIMER COMMENCE PAR S'AIMER SOI

OFFREZ-VOUS ou OFFREZ
LUI ce moment magique
de partage.

Astuce : pensez à la
décoration et à l'ambiance !



Un rituel commence par une intention

Vous faites ce rituel pour offrir ou favoriser, à vous ou à l'autre, ou aux 2, quelque chose de spécial ou de nouveau.

Quelle est votre intention pour ce rituel ?

.....

.....

.....

Un rituel a besoin d'un espace-temps

Choisissez un moment spécial dans la journée et une durée (5 minutes, 20 ? 1h ?

Choisissez aussi l'endroit le plus approprié pour ce rituel : le salon ? un jardin ? un bois ? Evitez la chambre qui porte déjà une énergie spéciale. Choisissez un endroit qui vous plait.

Quand choisirez-vous de le faire et où ?

.....

.....

Protocole



Prenez bien sûr le temps de prévenir votre amoureux.se de ce rituel ou de lui dire que c'est une surprise et qu'il.elle se laisse guider pour favoriser l'accueil de ce moment.

Pour commencer :

Installez-vous confortablement, sur un coussin ou une chaise. Si vous êtes à deux, mettez vous face à face.

Prenez le temps de vous installer et de vous accueillir, en silence ou avec une musique douce. Si vous n'êtes pas seul.e, invitez votre Valentin.e à rester dans un face à face les yeux dans les yeux pendant au moins 4 minutes. Cela peut sembler long mais c'est le temps nécessaire à l'ouverture du coeur.

Passez à l'étape n°2....



Protocole



Etape n°2

Il ne s'agit pas d'une conversation mais d'un partage, en mots, de sensations vécues ou présentes.

L'un comme l'autre vous allez prendre tour à tour quelques minutes pour dire à l'autre ou à vous même, ce que vous avez aimé vivre avec lui/elle ou, si vous êtes seul.e, ce que vous avez aimé vivre dans votre vie.

L'un comme l'autre, ou seul.e, vous allez prendre (tour à tour) quelques minutes pour exprimer ce que vous désirez vivre encore et ce que vous aimeriez vivre (offrir ou recevoir) de spécial.

Passez à l'étape n°3...



Protocole



Etape n°3

A ce stade, peut-être que certaines émotions se sont perçues. Vous pouvez mettre des mots dessus si vous êtes seul.e ou les partager avec l'autre.

Vous allez clore ce rituel, si vous êtes seul.e : en chantant ou fredonnant un air doux et tendre (connu ou inventé), la main sur le coeur puis en vous remerciant de vous aimer tel.le que vous êtes ; Si vous êtes à deux : en vous prenant par les mains et en vous remerciant pour qui vous êtes (avant de vous embrasser si vous en sentez l'élan avant de quitter l'espace du rituel).

Vous pouvez quitter l'espace du rituel...



Aimez

"Je t'aime dans le temps. Je t'aimerai jusqu'au bout du temps. Et quand le temps sera écoulé, alors, je t'aurai aimée. Et rien de cet amour, comme rien de ce qui a été, ne pourra jamais être effacé."

Jean d'ormesson



Retrouvez-moi sur Facebook ou Instagram

@beatrice.gomezm