



# Cahier de Vacances


Un été pour rallumer ta  
lumière intérieure ☀️


*Laëtitia\_soinsenergetiques*


Ce cahier est une création originale de Laëtitia Rodriguez. Il est offert à titre personnel et ne peut être reproduit, modifié ou vendu sans autorisation. Tous droits réservés. ✨ [www.laetitia-rodriquez.fr](http://www.laetitia-rodriquez.fr)


# Bienvenue dans ton cahier de vacances



 Moi c'est Laëtitia, ta coach énergétique pour cet été. Je suis magnétiseuse et énergéticienne depuis bientôt 6 ans, et j'accompagne les femmes qui ont besoin de souffler, de se recentrer et de raviver leur petite flamme intérieure.





 J'ai créé ce cahier de vacances pour t'aider à te reconnecter à toi, tout en douceur, au rythme de l'été.


 Mon intention ?  
T'offrir un espace de respiration, de jeu, de lumière.  
Un petit cocon de bien-être à emporter partout, pour te ressourcer — où que tu sois.

Je crois profondément que nous avons toutes en nous une force silencieuse, qui ne demande qu'à être écoutée, nourrie, libérée.  
Et si cet été, tu lui faisais une place ? 


 Pourquoi ce cahier de vacances énergétiques ?

J'ai créé ce cahier avec une intention simple :  
T'offrir un souffle d'énergie, de lumière et de douceur




-  Sans pression
-  Sans obligation
-  Et surtout... avec beaucoup d'amour 



Parce que ton bien-être, ta paix intérieure, ton énergie subtile — elles méritent qu'on en prenne soin, même (et surtout !) l'été 

J'avais à cœur de te proposer un espace :

-  Ressourçant
-  Inspirant
-  Facile à emporter partout


Ce cahier, c'est aussi :

-  Un petit rituel rien que pour toi
-  Une manière de rester connectée à ton corps, ton cœur et ton âme
-  Une invitation à ralentir, respirer, vibrer






 Je ne te promets pas une transformation éclair, mais peut-être un changement subtil, profond, le genre de changement qu'on ressent à l'intérieur, quand on se donne enfin la permission d'être pleinement soi 


Ce cahier, c'est aussi une façon pour moi de t'ouvrir la porte de mon univers : un espace fait d'énergie, de douceur, de présence et d'écoute.

Et si tu as envie d'y entrer un peu plus... tu seras la bienvenue  

 J'accompagne depuis plusieurs années des femmes sensibles, fatiguées ou en perte d'élan, à se reconnecter à leur lumière intérieure.

Je propose :

-  Des soins énergétiques pour libérer les blocages
-  Des accompagnements doux et profonds sur 3 ou 6 mois
-   Des exercices simples à faire chez soi entre les séances
-  Et bientôt... des ressources à télécharger pour prendre soin de toi au quotidien

 Mon approche est intuitive, vibratoire, et profondément ancrée dans le réel :  
écoute, bienveillance, énergie du cœur...

Un espace pour te retrouver.

Laëtitia 

**Mes objectifs pour cet été ☀️**

Qu'est-ce que je souhaite cultiver cet été dans mon énergie ?

- Retrouver plus de vitalité chaque matin
- Apprendre à mieux m'ancrer
- Gérer mon stress avec douceur
- Prendre du temps pour moi et me reconnecter à la nature

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Mes intentions ✨**

Notes ici ce qui t'a poussé à télécharger ce cahier de vacances, ce que tu veux mettre en place cet été...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



***Prends soin de ton énergie  
comme tu prends soin de ceux que tu aimes.***



## ★ Quiz : quelle énergie d'été es-tu ?

Un mini quiz pour découvrir ton rayonnement intérieur de cette saison.

Lis chaque question et note la lettre de la réponse qui te parle le plus.  
Tu découvriras ton profil en bas de page ♥

1. Ce que tu recherches le plus cet été, c'est...

- A. Du repos, du calme, du recentrage
- B. De la lumière, du peps, de la motivation
- C. De la douceur, de la tendresse, du lien
- D. De l'espace, de la liberté, de l'authenticité

2. Ton lieu de ressourcement préféré ?

- A. Une forêt silencieuse
- B. Une terrasse au soleil, musique douce dans les oreilles
- C. Un hamac ou un lit moelleux, avec une tisane ou un bon livre
- D. Une plage sauvage, un sentier à explorer

3. Ton rituel bien-être idéal cet été ?

- A. Méditer pieds nus dans l'herbe
- B. Faire une danse intuitive au réveil
- C. Écouter les battements de ton cœur au coucher du soleil
- D. Respirer profondément les bras ouverts face au vent

4. La phrase qui te parle le plus :

- A. « Je me ressource profondément »
- B. « Je rayonne sans retenue »
- C. « Je m'ouvre avec douceur »
- D. « Je suis libre d'être moi »

## 🧠 Résultats

🌿 Majorité de A : L'Énergie Racine

Tu es dans une phase de repli bénéfique, où l'ancrage et le calme sont tes meilleurs alliés.

Tu as besoin de ralentir, de sentir la terre sous tes pieds et de te recentrer. Cet été, offre-toi de vrais espaces de silence, des respirations profondes, et la permission de dire non.

☀️ Majorité de B : L'Énergie Solaire

Tu es prête à rayonner ! Tu es dans une énergie de feu doux, d'expansion.

Cet été, ton défi est d'oser prendre ta place, vibrer ta lumière et cultiver ton feu sacré sans te brûler. Danse, ris, brille. Tu es faite pour ça.

♥ Majorité de C : L'Énergie Cocon

Tu es dans une énergie de guérison et de douceur.

Cet été, ralentis, chéris-toi. Crée du lien avec toi-même et les autres dans la tendresse. Les petits plaisirs simples, les gestes de soin, les mots doux... Voilà ta médecine.

🌿 Majorité de D : L'Énergie Sauvage

Tu es dans une énergie de liberté, de mouvement, de vérité.

Cet été, ton appel est de sortir des cadres, d'oser être pleinement toi, sans masque ni peur. Explore, respire, vis ! Tu es une âme libre, ne l'oublie pas.

## ✨ *Rituel énergétique du matin*

"Commence ta journée avec lumière et intention."

Avant même d'allumer ton téléphone ou de courir dans tes pensées, accorde-toi un moment rien que pour toi. Ce rituel matinal t'aide à te recentrer, t'ancrer, et accueillir la journée avec plus de clarté.

### 🌿 Étape 1 — Respire & recentre-toi

Assieds-toi confortablement, les pieds bien à plat au sol ou en tailleur.

Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Inspire profondément par le nez... expire lentement par la bouche.

Fais cela 3 fois en posant cette simple intention :

🌿 « Je reviens à moi. Je me connecte à mon énergie du jour. »

### ☀️ Étape 2 — Racine & lumière

Visualise maintenant des racines qui partent de tes pieds et s'enfoncent profondément dans la terre. Sens leur solidité, leur force tranquille.

Puis imagine une douce lumière dorée descendre du ciel, entrer par le sommet de ta tête, et venir remplir tout ton corps.

♥️ Respire cette lumière. Laisse-la te nourrir, t'apaiser, t'aligner.

### 👉 Étape 3 — Ton intention du jour

Prends un instant pour sentir ce dont tu as besoin aujourd'hui.

Un mot, une envie, une qualité. Quel est ton élan intérieur ?

📌 Mon intention du jour : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tu peux revenir à cette intention en journée, si tu sens que ton énergie se disperse.

💡 Astuce : pratique ce rituel plusieurs matins d'affilée et observe ce qui change en toi.

“

***Prends soin de ton énergie au réveil :  
elle colore toute ta journée.***

”

## ✿ Jeu - Mots croisés énergétiques

« Joue avec les mots qui font du bien »

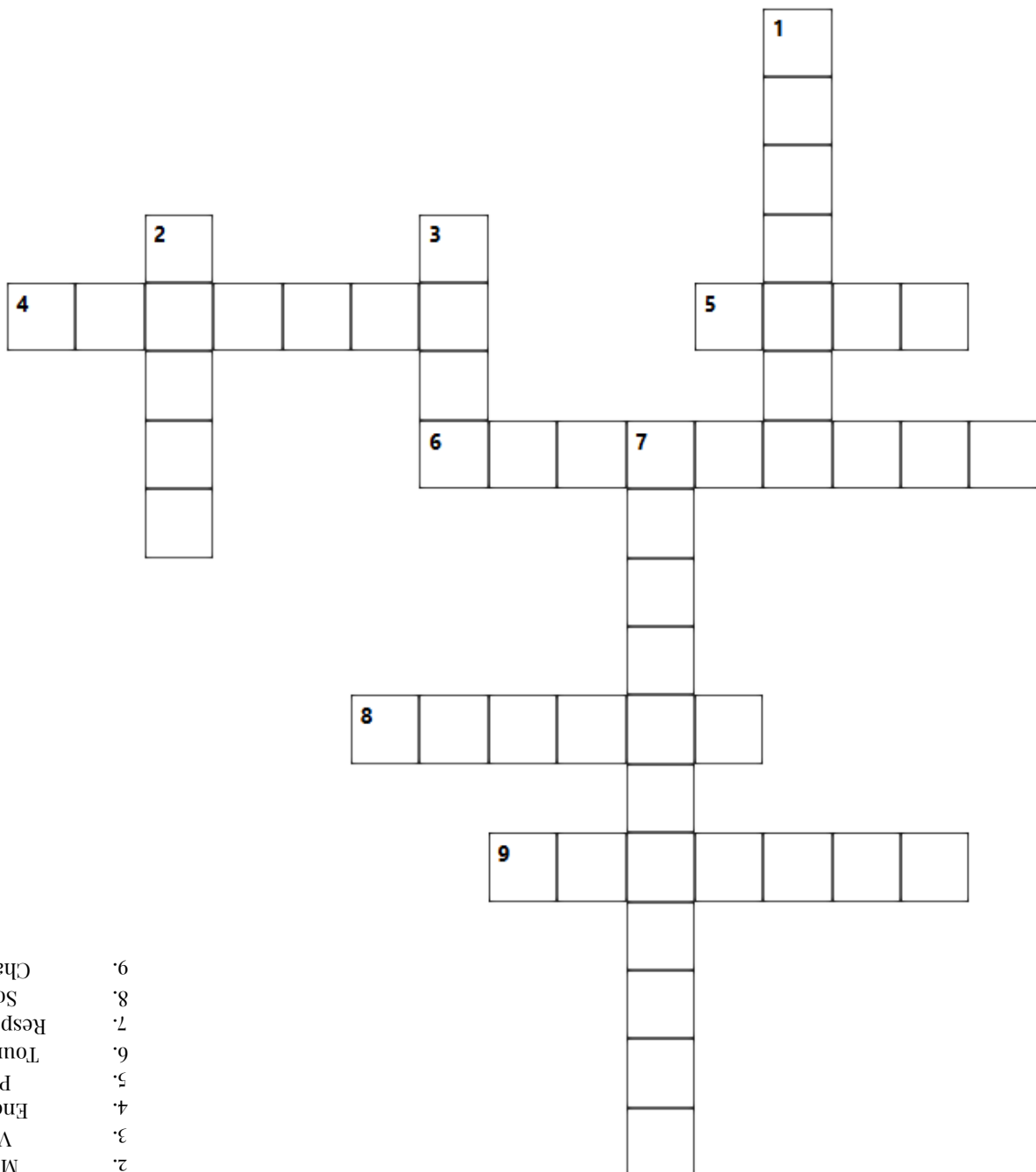
Un petit moment de détente et de concentration pour faire pétiller tes neurones... et ton énergie intérieure !

### Horizontal

4. Passe par les mains du magnétiseur
5. Etat recherché quand on se sent apaisée, alignée
6. Une fleur d'été symbole de lumière intérieure
8. Source de lumière, chaleur et énergie
9. Portes d'énergies (7 principaux)

### Vertical

1. Se relier à la terre
2. Ce qu'on dit quand on remercie
3. Couleur associée au chakra du coeur
7. Souffle de vie, inspiration, expiration



- |    |             |
|----|-------------|
| 9. | Chakras     |
| 8. | Soleil      |
| 7. | Respiration |
| 6. | Tournesol   |
| 5. | Paix        |
| 4. | Energie     |
| 3. | Vert        |
| 2. | Merci       |
| 1. | Anrage      |

## 🌙 *Rituel du soir pour s'apaiser*

"Clôture ta journée avec douceur et gratitude."

Avant de te glisser dans ton cocon de nuit, prends un instant pour revenir à toi. L'énergie du soir est une invitation au relâchement, au calme, à la réconciliation intérieure. Voici un petit rituel pour t'aider à lâcher la journée... et t'envelopper de paix.

### 🌟 Étape 1 – Respire et relâche

Assieds-toi ou allonge-toi dans un endroit calme. Ferme les yeux.

Inspire profondément par le nez...

Souffle doucement par la bouche, comme pour libérer tout ce que tu ne veux pas garder de la journée.

Fais cela 3 fois en imaginant que tu relâches les tensions à chaque expiration.

### 🌿 Étape 2 – Auto-apaisement énergétique

Pose une main sur ton plexus solaire (juste sous la poitrine), l'autre sur ton cœur.

Répète mentalement :

« Je relâche. Je me détends. Je me remercie. »

Souris légèrement. Tu es en sécurité. Tu es là. Tu as fait de ton mieux aujourd'hui.

### 🌟 Étape 3 – Gratitude du soir

Rappelle-toi un ou deux moments doux de ta journée, même minuscules.

Cela peut être un sourire, un rayon de soleil, un silence bienvenu...

Puis écris :

📌 Aujourd'hui, je remercie la vie pour : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 🕯 Bonus douceur (facultatif)

💡 Allume une bougie ou mets une musique douce pendant ce rituel.

💧 Tu peux aussi déposer une goutte d'huile essentielle (lavande, camomille...) sur ton oreiller.

☁ Ce petit moment à toi peut tout changer. Chaque soir, reviens dans ta paix.

“

*Ce que tu relâches ce soir,  
la lune le transforme en lumière.*

”

## ✨ Affirmations lumineuses

"Ce que je me dis, je le deviens."

Les mots ont un pouvoir immense. Quand ils sont choisis avec amour et répétition, ils transforment notre énergie et notre réalité. Voici quelques affirmations à répéter à voix haute, à murmurer le matin, à écrire dans ton carnet ou à coller sur ton miroir.

♥ Quelques affirmations :

Je suis alignée, calme et en paix.

Je rayonne une lumière douce et chaleureuse.

Mon énergie circule librement et me nourrit.

Je me sens en sécurité dans mon corps et dans ma vie.

Je suis digne de repos, de joie, d'amour.

J'avance à mon rythme, avec confiance.

Je m'ancre dans le présent avec sérénité.

Je choisis de m'ouvrir à la douceur de l'été.

J'accueille mes émotions comme des messagères.

Chaque jour, je me rapproche de moi-même.

✍ Et toi ?

💬 Mon affirmation préférée de l'été : \_\_\_\_\_

🌟 Mon affirmation personnelle : \_\_\_\_\_

✿ Petit rituel d'ancrage :

Lis ton affirmation à voix haute, les deux pieds bien ancrés au sol.

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Répète-la 3 fois en respirant profondément.

Souris. C'est en train d'agir ✨



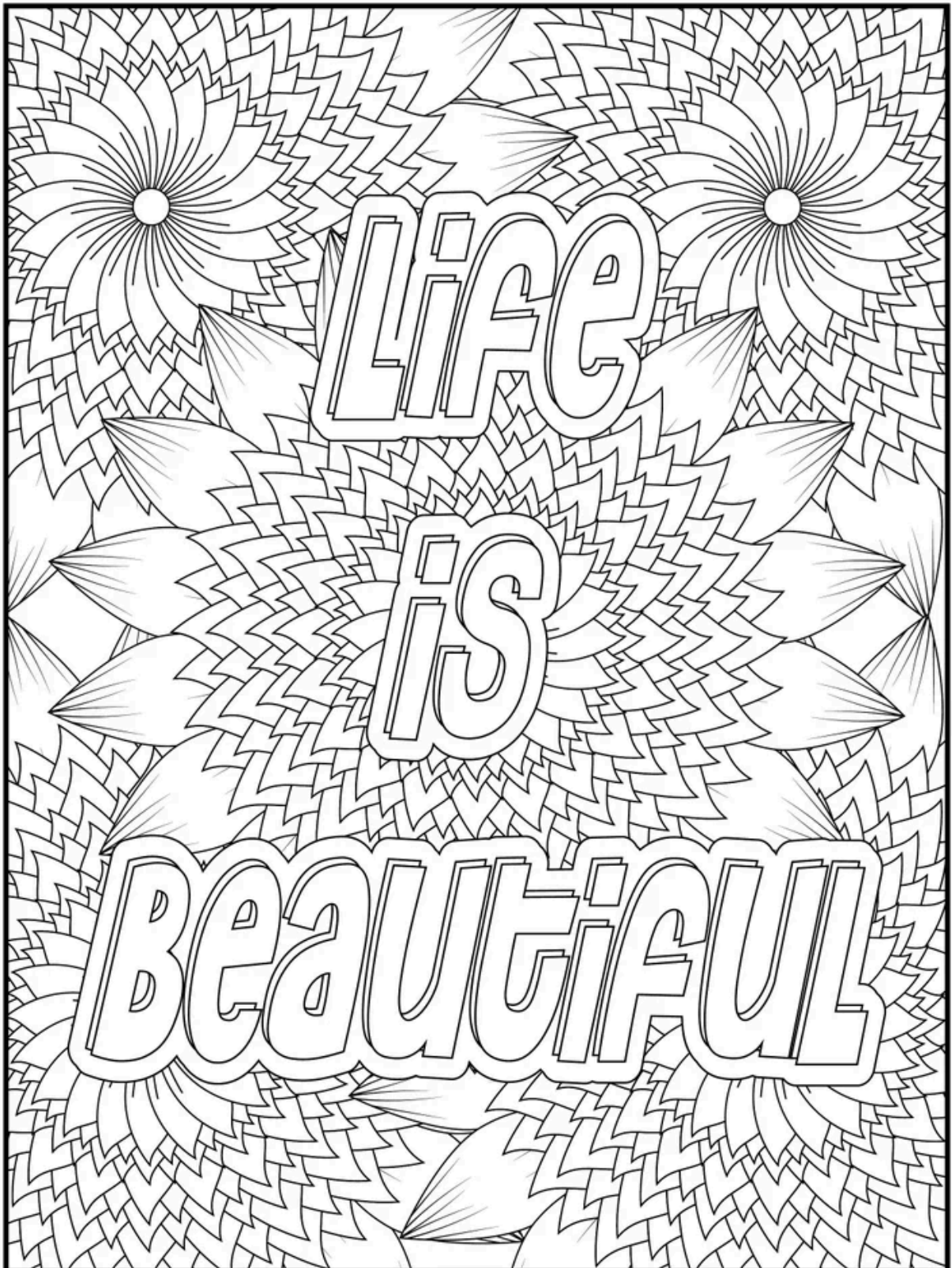
## *Colorie ton énergie intérieure*

Le coloriage n'est pas qu'un simple loisir. C'est une porte d'entrée vers ton monde intérieur, un moment de recentrage, un espace de retour à soi.

Chaque forme, chaque couleur que tu choisis raconte quelque chose de toi, ici et maintenant. Laisse ton intuition guider tes gestes, sans chercher à "bien faire".

Respire. Pose-toi. Colorie avec présence. Avec douceur. Avec amour.

Et si ce mandala devenait une extension de ta lumière ? ✨



## **Rituel nature – Marche énergétique**

*"Reconnecte-toi à la Terre, une foulée à la fois."*

Marcher n'est pas seulement un déplacement. C'est un moment sacré pour revenir à soi, respirer, sentir, s'ancrer.

Ce rituel t'invite à transformer une promenade ordinaire en un soin énergétique vivant.

### Étape 1 – Prépare ton corps et ton esprit

Avant de partir, prends une grande inspiration. Étire doucement ton corps. Pose l'intention suivante :  
« Je marche pour me reconnecter, pour ressentir, pour me recentrer. »

### Étape 2 – Marche en pleine présence

Marche pieds nus si possible, sinon choisis des chaussures légères.

Porte ton attention sur chaque pas : le contact avec le sol, le mouvement de ton corps, ton souffle.

Respire lentement, profondément, à ton rythme.

Visualise à chaque pas des racines qui s'enfoncent dans la terre.

Ressens la solidité du sol sous toi.

### Étape 3 – Rencontre avec la nature

À un moment de ta marche, arrête-toi :

Observe un arbre, une fleur, une pierre...

Pose ta main dessus si tu le peux.

Sens son énergie, sa stabilité, sa tranquillité.

Et si tu lui demandais un message ? Reste en silence, écoute.

### Et après ?

Mes ressentis après cette marche : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Petit mantra à murmurer en marchant :

« Je suis ici. Je suis vivante. Je suis reliée à la Terre. »

## ♥ Journal de gratitude

*Un moment pour toi...*

Un instant pour reconnaître ce qui a été beau, bon, ou simplement juste... aujourd'hui. Note sans pression, avec sincérité. Même les plus petites choses comptent. C'est souvent là que se cachent les plus grandes lumières ✨

✨ Tu peux imprimer cette page autant de fois que tu le souhaites pour en faire ton rituel quotidien, ou t'en inspirer pour créer ton propre journal de gratitude dans un joli carnet rien qu'à toi. ♥

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### ☀ 3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### 🧘♀ Mes gestes bien-être du jour (ex. : une pause, une tisane, une respiration, un soin...)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### 🌟 3 choses dont je suis fière aujourd'hui :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

### 🧘 Mon mantra du jour :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 📝 Notes libres / ressentis / inspirations :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## *Fais rayonner ton énergie*

Ce mandala est une invitation à te laisser traverser par la lumière qui est déjà en toi. Colorier peut devenir un acte sacré : un moment de connexion, une danse entre l'intuition et l'expression.

Laisse les formes t'appeler, les couleurs te guider, sans réfléchir.

Colorie comme on respire. Sans attente. Sans jugement.

Juste pour sentir ton feu doux intérieur s'illuminer.

Et si ce mandala devenait le miroir de ta lumière du moment ? ✨



## 🌸 *Mini soin énergétique visuel*

*"Laisse cette image diffuser son énergie en toi."*

Cette image a été chargée avec une intention claire de guérison, de douceur, de recentrage et de bien-être. Elle ne fait pas que "représenter" l'harmonie : elle l'émet. Elle est porteuse d'une vibration douce et puissante à la fois, une vibration de lumière, de chaleur, de relâchement.

### ✨ Rituel de réception

- Installe-toi au calme. Respire profondément.
- Regarde l'image sans réfléchir. Laisse-toi immerger dedans.
- Visualise-toi sur cette plage, les pieds dans l'eau, le visage au soleil.
- Imagine que cette lumière dorée t'enveloppe, pénètre tes cellules, et dissout les tensions.

Tu n'as rien à faire. Juste être là. Présente. Ouverte.



💬 Ressentis ou messages reçus : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ Ce soin est doux, subtil et silencieux. Mais il agit. Fais-lui confiance.

 **Page de clôture – Ce que ce voyage m'a offert**

*"Je prends un instant pour regarder tout ce que j'ai semé... et tout ce qui a fleuri."*

Tu es arrivée à la fin de ce cahier... mais peut-être qu'un nouveau cycle commence en toi. Avant de refermer ces pages, accorde-toi quelques minutes pour te poser, ressentir, et reconnaître ton chemin.

Même si tu n'as pas tout fait, même si tu as survolé certains exercices... ce qui compte, c'est ce que tu retires de cette expérience.

 **Ce que j'ai (re)découvert sur moi-même :**

---

---

---

 **Mes petites ou grandes victoires :**

*(exemples : j'ai pris du temps pour moi / j'ai reconnecté à mon énergie / j'ai retrouvé une sensation de paix...)*

---

---

---

 **Ce qui a changé en moi / dans mon énergie :**

---

---

---

 **Un mot-clé ou une sensation qui résume mon été énergétique :**

---

---

---

 **Et maintenant ?**

*Quelle est ma prochaine petite action, envie ou intention pour continuer ce chemin lumineux ?*

---

---

---

---

---

## 🌟 *Et si ce cahier n'était qu'un début ?*

*Tu viens de faire un voyage intérieur doux, léger, mais puissant.*

Si tu ressens l'appel de continuer, de t'ancrer plus profondément dans ton énergie, je propose des accompagnements personnalisés pour t'aider à libérer les blocages, raviver ta lumière intérieure et retrouver ton plein rayonnement.

🌿 Ce que je te propose :

Depuis près de 6 ans, j'accompagne les femmes sensibles — souvent épuisées de porter les fardeaux du quotidien — à retrouver leur vitalité, leur clarté intérieure et leur paix profonde.

Tu n'as pas à tout porter seule !

Je t'ouvre un espace de douceur et de transformation, pour t'aider à te reconnecter à ton énergie, libérer ce qui te pèse, et avancer avec plus de clarté et de paix.

Mes accompagnements s'adaptent à ton rythme et à tes besoins : soin à la carte ou suivi sur 3 mois, à toi d'écouter ce qui résonne.

Et si tu faisais de ton bien-être une vraie priorité ? ✨



### 🔥 Soin de magnétisme

Libère les tensions, apaise ton corps, recentre ton énergie.

Ce soin est pour toi si :

- 🌿 Tu te sens à bout, vidée ou en surcharge
- 🌿 Tu ressens des douleurs ou des tensions persistantes
- 🌿 Tu traverses un moment émotionnellement lourd
- 🌿 Tu as besoin d'un soutien ponctuel, sans engagement



### 🌙 Soin énergétique intuitif

Harmonise tes émotions, libère en profondeur, retrouve ta lumière intérieure.

Ce soin est pour toi si :

- 🌿 Tu te sens bloquée sans comprendre pourquoi
- 🌿 Tu vis des schémas répétitifs ou des émotions envahissantes
- 🌿 Tu as besoin de clarté et de recentrage
- 🌿 Tu veux aller plus loin qu'un simple apaisement physique



### 🌙 Séance découverte

Fais un premier pas vers ton bien-être, en toute simplicité et sans engagement.

Cette séance est pour toi si :

- 🌿 Tu es curieuse de découvrir les soins énergétiques mais tu hésites à te lancer
- 🌿 Tu ressens un appel intérieur, sans trop savoir par où commencer
- 🌿 Tu veux faire connaissance, poser tes questions et ressentir si ma façon de travailler te convient
- 🌿 Tu as besoin d'un petit coup de pouce pour amorcer un changement



### 🌙 Accompagnement Essentiel

Reconnecte-toi à ton énergie et avance en douceur vers plus de clarté et de paix. Cet accompagnement est fait pour toi si :

- ✨ Tu te sens épuisée, déconnectée de toi-même
- ✨ Tu veux comprendre l'origine de ton mal-être ou de tes blocages
- ✨ Tu ressens le besoin d'un espace de recentrage, à ton rythme
- ✨ Tu veux commencer un travail intérieur sans te sentir submergée

Ce que tu reçois :

- 🌙 1 séance par mois pendant 3 mois (énergétique + quantique)
- 📧 Des conseils et exercices personnalisés entre chaque séance
- 🌸 Un soutien bienveillant pour retrouver ton équilibre



### 🌙 Accompagnement Premium

Reconnecte-toi à ta puissance intérieure et incarne pleinement la femme que tu es.

Cet accompagnement est fait pour toi si :

- 🌿 Tu veux aller au-delà d'un soin ponctuel et initier un vrai changement
- 🌿 Tu sens que quelque chose en toi a besoin d'être libéré, guéri, transformé
- 🌿 Tu es prête à investir du temps et de l'énergie pour t'écouter, te retrouver
- 🌿 Tu souhaites un cadre bienveillant, un vrai soutien et des outils concrets

Ce que comprend l'accompagnement :

- 🌙 3 séances complètes (1 par mois pendant 3 mois) mêlant soins énergétiques, soins quantiques et guidance intuitive
- 📄 Une ordonnance bien-être personnalisée après chaque séance
- 📧 Un suivi entre les rendez-vous pour t'accompagner au fil de ton cheminement
- 🎁 Un cadeau surprise pour t'ancrer dans ce processus de reconnexion

### 🌸 Pour qui ?

Tu es prête si tu es une femme qui :

- 👉 ressens de la fatigue, du stress, ou le besoin de recentrage ;
- 👉 veux libérer des blocages profonds, retourner à toi avec douceur et puissance ;
- 👉 cherches une approche bienveillante, intuitive et personnalisée

### ☎ Prête à commencer ?

Contacte-moi pour réserver ta séance découverte, ou m'écrire pour que nous trouvions ensemble l'accompagnement le plus juste pour toi.

Fais de ton bien-être une priorité ! 🧡

### 📧 Pour en savoir plus :

- 📍 Retrouve tous les détails sur : [www.laetitia-rodriquez.fr](http://www.laetitia-rodriquez.fr)
- 📧 Ou écris-moi directement sur Instagram : [@laetitia\\_soinsenergetiques](https://www.instagram.com/laetitia_soinsenergetiques)