

L'après
RETRAITES
GUIDE PRATIQUE



HELIAMIND

Tous droits réservés.

Mentions légales et droits d'auteur

Ce livret et l'ensemble de son contenu (textes, visuels, exercices, méditations, protocoles et enseignements) sont la propriété intellectuelle exclusive de HELIAMIND et de sa fondatrice, Emmi Issaverdens.

Ils sont transmis dans le cadre du programme de retraite HELIAMIND pour un usage strictement personnel et non commercial.

Toute reproduction, diffusion, transmission ou partage, même partiel, à des tiers, à titre gratuit ou payant, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de HELIAMIND.

Les participants disposent d'un droit d'usage individuel pour leur pratique personnelle uniquement.

Toute utilisation dans un cadre professionnel, de formation, ou de diffusion publique constitue une atteinte au droit d'auteur (article L.122-4 du Code de la propriété intellectuelle) et pourra donner lieu à des poursuites.

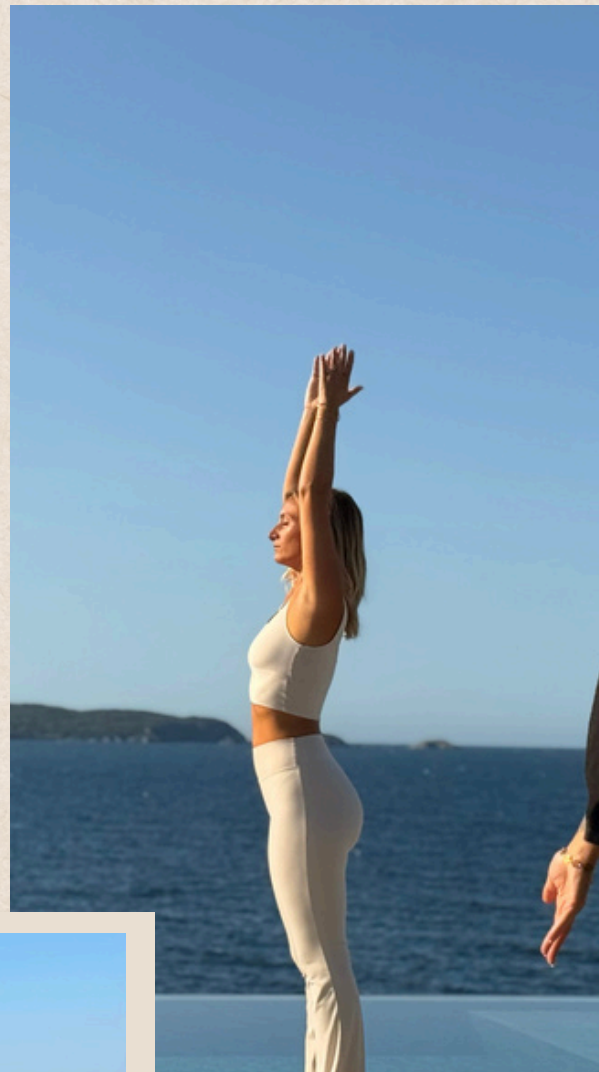
HELIAMIND se réserve tous droits sur ses contenus, supports et créations.

L'APRÈS RETRAITE

Il n'y a pas de hasard, seulement des rendez-vous... Si tu lis ces lignes aujourd'hui, c'est que tu as choisi de t'offrir un temps précieux : celui d'une retraite avec toi-même, au cœur d'HELIAMIND. Ces jours passés ensemble ont été bien plus qu'une parenthèse, ils ont ouvert en toi un espace de reconnexion, de douceur et d'ancrage.

Ce guide est né pour prolonger ces instants et t'accompagner une fois rentrée chez toi. Tu y retrouveras les pratiques énergétiques du matin, les conseils partagés, les respirations et les petits rituels qui t'ont soutenue pendant la retraite. L'idée est simple : t'aider à garder vivante cette énergie, pour que les bienfaits ne s'arrêtent pas aux vagues et aux chants de ces journées, mais continuent de résonner dans ton quotidien.

Chaque pratique est une invitation à revenir à toi, à ton souffle, à ton corps et à ton énergie. Certaines résonneront immédiatement, d'autres t'accompagneront peut-être plus subtilement dans le temps.



HELIA MIND

Accueille-les à ton rythme, avec bienveillance, comme des clés que tu peux utiliser quand tu en ressens le besoin.

Je suis honorée d'avoir partagé ce chemin avec toi, et heureuse de déposer ici quelques outils pour que ton voyage intérieur continue, pas après pas.

Avec Amour, Toujours,

DANS CE LIVRET

01

EXERCICES ENERGETIQUES QUOTIDIENS

des pratiques énergétiques à reproduire tous les jours pour prolonger les effets de votre nouveau paradigme après la retraite.

02

PRANAYAMAS

pour équilibrer le corps, le coeur et l'âme avec la respiration.

03

TROIS GRÂCES

cultivez la gratitude au quotidien pour manifester et créer tout ce qu'il est possible de voir naître dans votre vie.

04

IKIGAI

comprenez ce que votre âme aspire à incarner dans cette vie.

05

LA SUITE

La retraite est une période de transformation, mais pourquoi ne pas aller encore plus loin ? Envisagez un soin transgénérationnel ou même un hangement de carrière ! Participez à la formation Mentorat HELIAMIND sur trois mois pour apprendre à guider les autres à votre tour.

TOUT CE DONT TU AS BESOIN EST DÉJÀ EN TOI

CES PRATIQUES SONT LÀ POUR TE LE RAPPELER

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

BODYSHAKING

01 MÉDITATION ACTIVE
Le but étant de libérer les émotions et alléger le corps. Idéale pour démarrer la journée (ou à tout moment pour décharger un trop plein émotionnel)!

02 POSITION DEBOUT
Les pieds largeur du bassin, se relier à la terre et au ciel grâce à la visualisation, fléchir les genoux et les chevilles, détente de tout le corps.

03 MOUVEMENTS DE RESSORS
Fermez les yeux. Bougez TOUT votre corps on commence dans les jambes puis dans tout le corps jusqu'au oreilles paupières ...

Voir démonstration page 8

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

LA RESPIRATION DE LA JOIE

01 POSITION DEBOUT
les pieds largeur du bassin, les articulations flex, fermez les yeux.

02 INSPIREZ PAR LE NEZ
faites-vous un câlin avec pour symbolique : « je m'aime ».

03 INSPIREZ À NOUVEAU
Ne pas expirer entre temps... ouvrez vos bras avec pour symbolique : « j'aime les autres ».

04 ENCORE UNE INSPIRATION
Tendez vos deux bras vers le ciel avec pour symbolique : « j'envoie vers le ciel ce qui m'empêche de m'aimer et d'aimer les autres ».

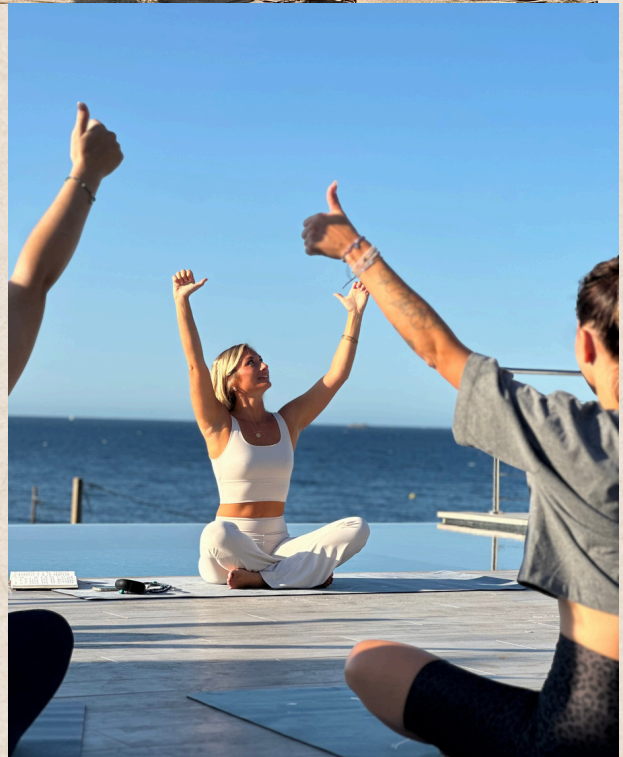
05 EXPIREZ PAR LA BOUCHE
Relâchez les deux bras au sol entre vos deux jambes avec pour symbolique « je donne à la Terre ce qui m'empêche de m'aimer et d'aimer les autres ». C'est la seule grande expiration de tout le cycle. Et répétez autant de fois que nécessaire...

Voir démonstration page 8

À VIVRE



Tout au long de l'année, différentes retraites à thèmes vous sont proposées, selon les cycles que vous traversez. Chacune explore un aspect de la lignée des femmes, de la Médecine de la Rose et de la Mère.



PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

MÉTÉO INTÉRIEURE

01 POSITION ASSISE
En méditation ou sur une chaise les deux pieds dans le sol et le dos écarté du dossier ou contre un support entre le dossier et votre dos.

02 RESPIRATIONS PROFONDES
Prendre de profondes respirations yogiques et relâchez votre corps.

03 RESSENTIR SON CORPS
Faites un scan corporel (3 minutes).

04 POINT DE CONCENTRATION
Ramenez votre intention (5 minutes). *(comptez vos respirations/ récitez des sons/mantra...)*

05 RELÂCHER
Imaginez, vous munir d'un calepin et prendre note de tout ce qui est présent aujourd'hui, de votre météo intérieure (3 minutes).
(Ne cherchez pas à analyser, étiqueter, à comprendre)

06 GRATITUDE
Concentrez-vous sur tout ce qui est déjà là dans votre vie
(3 minutes)

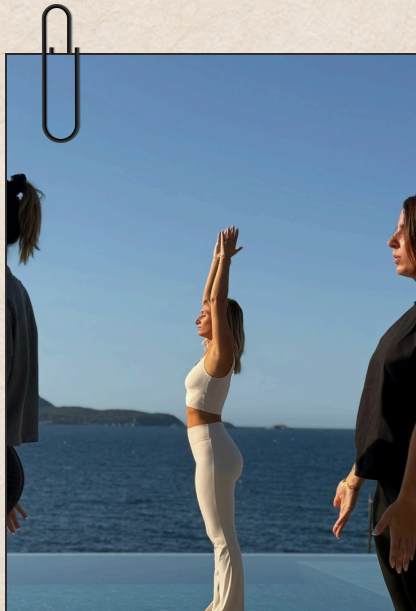
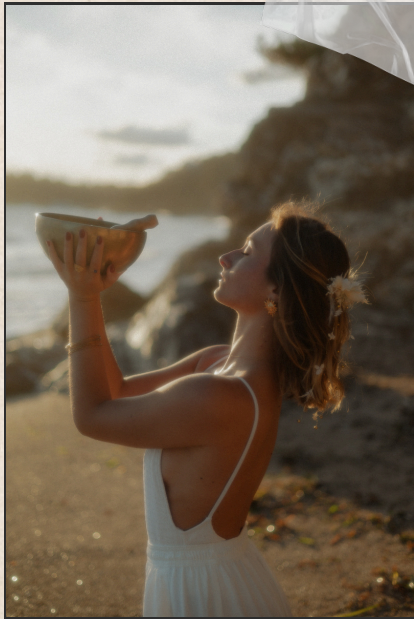
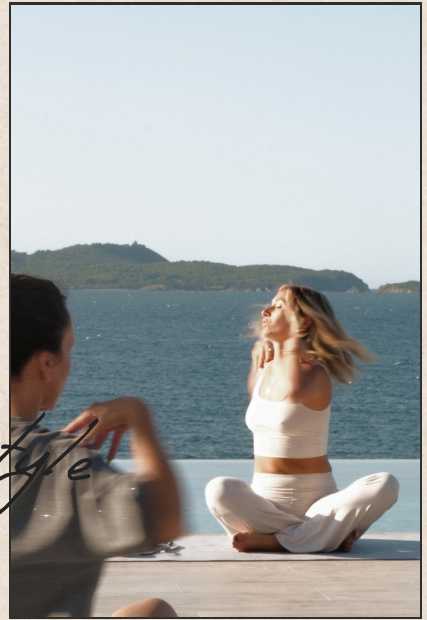
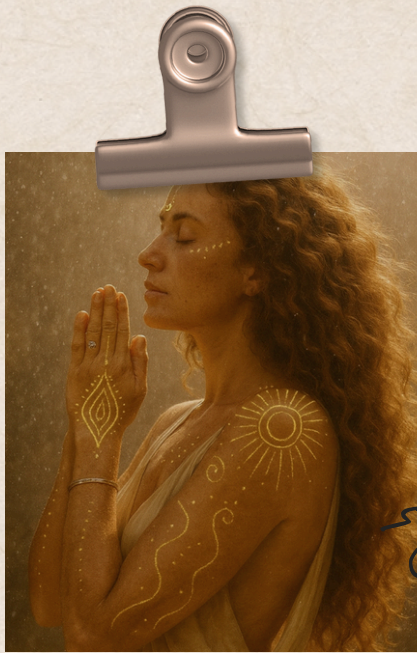
Voir démonstration page 8

GUIDE PRATIQUE

Routine matin 3 min !

Donc on commence par
s'asseoir en tailleur, on se
demande notre météo

3 PRATIQUES ÉNERGETIQUES



PRANAYAMA

EXPLICATIONS

EN SANKRIT,

« Prana » signifie le souffle et « Yama » signifie la maîtrise. Littéralement, ce mot renvoie à la maîtrise du souffle.

Les pranayamas sont des techniques qui visent à la maîtrise du souffle afin de purifier notre corps mental. Le souffle est à envisager comme un pont entre le corps et l'esprit, comme le témoin de notre état intérieur.

LE PRANAYAMA

permet de faire circuler l'énergie depuis notre chakra plexus « Manipura Chakra » symbolisé par l'élément du feu dans l'ensemble de notre corps.

L'hyperventilation vient purifier le mental, amener de l'oxygène pur dans le cerveau d'où la signification du crâne qui brille.

Ce pranayama apporte une sensation de clarification de l'esprit et se pratique idéalement le matin le ventre vide.

PRANAYAMA

KAPALABHATI

01 **POSITION ASSISE**

les mains en chin mudra

03 **ENTRE CHAQUE SÉRIE**

faire une rétention d'air en bloquant l'air dans les poumons, contractez périnée et anus, inspirez le nombril vers l'intérieur, levez les yeux fermés vers l'espace entre les deux sourcils. Rétention de 10 à 45 secondes en vous concentrant sur votre plexus ou votre cœur. (imaginez une pile qui se recharge avec le souffle).

02 **INSPIREZ PAR LE VENTRE**

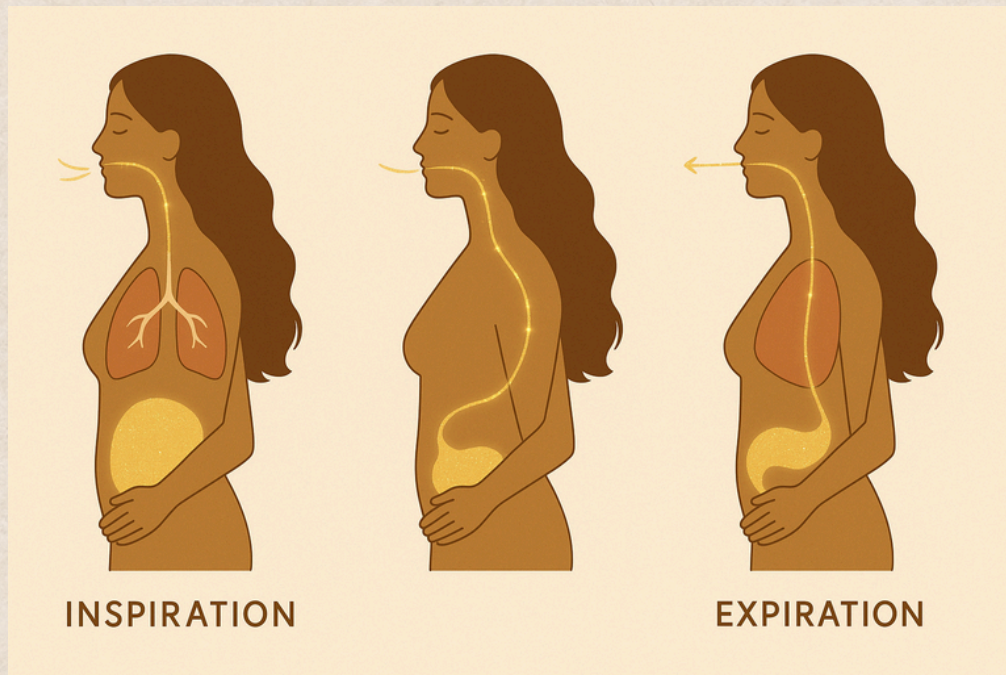
expirez en rentrant volontairement le ventre à l'intérieur.

L'inspiration se fait sans forcer.

(3 séries). Chaque série dure entre 30 secondes et 1 minute (voire 1 minute 30 ou 2 minutes si vous avez l'habitude). Si jamais vous êtes essoufflé, cela signifie que vous devez arrêter l'exercice.

PRANAYAMA

KAPALABHATI



PRANAYAMA

EXPLICATIONS ANULOMA VILOMA

ÉQUILIBRE NERVEUX

but : permet d'équilibrer

l'hémisphère gauche avec l'hémisphère droit de votre cerveau.

→ harmoniser votre système nerveux autonome.

LA NARINE GAUCHE

appelée « ida » en yoga correspond à votre narine lunaire (caractéristiques féminines), elle est reliée avec votre hémisphère droit, c'est à dire avec le système nerveux parasympathique (celui que vous activez en situation de relaxation).

LA NARINE DROITE

appelée « pingala » en yoga correspond à votre narine solaire (caractéristiques masculines), elle est reliée avec votre hémisphère gauche, c'est à dire avec le système nerveux sympathique (celui que vous activez en situation de stress).

Voir démonstration page 15

PRANAYAMA

ANULOMA VILOMA

01 POSITION ASSISE
main gauche en chin mudra ou paume de main vers le ciel posée sur le genou ou pour soutenir le coude droit. Main droite au niveau du visage, coude bien serré contre le corps. Posez l'index et le majeur sur le 3ème œil et utilisez l'annuaire et le pouce pour boucher successivement les narines.
Toujours commencer ce pranayama en inspirant par la narine gauche et le finir en expirant par la narine gauche.

02 INSPIREZ À GAUCHE
en bouchant la narine droite puis expirez à gauche en bouchant la narine droite.

03 INSPIREZ À DROITE
et changer de côté.
Continuez ainsi au moins 3 minutes.

Voir démonstration page 15

PRANAYAMA

ANULOMA VILOMA

04 AU FUR ET À MESURE
allongez l'expiration de sorte à ce qu'elle devienne plus longue que l'inspiration. Observez les temps de pause naturels entre chaque inspiration et expiration en posant votre mental sur ce vide.

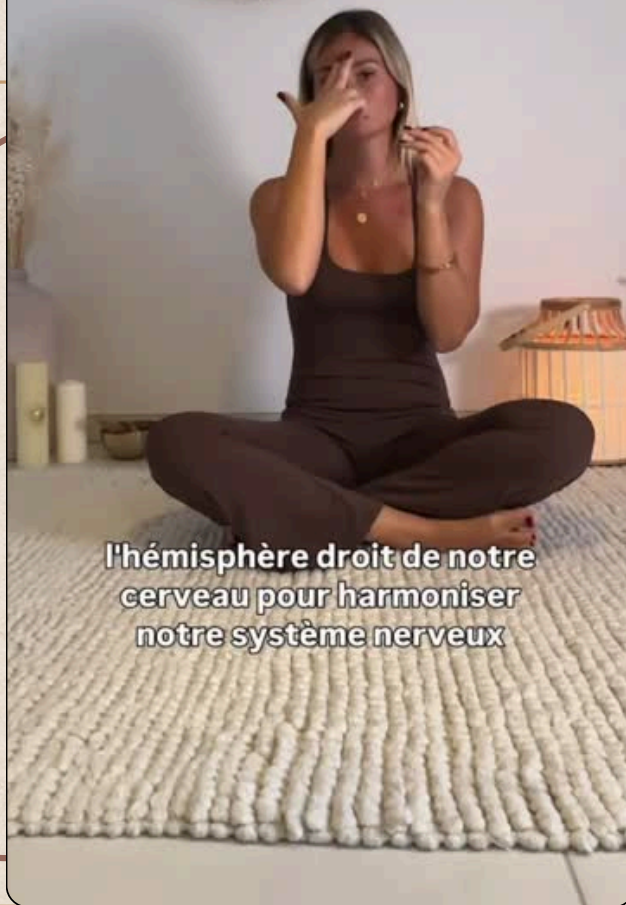
05 PROGRESSIVEMENT
venez ajouter des rétentions (si vous êtes à l'aise et que cela ne vous met pas en situation de stress) à chaque fois que vous changez de narine.

06 À TERME
inspirez sur 4 temps, rétention du souffle sur 2 temps, expirez sur 6 temps puis augmentez la rétention à 4 temps. Vous pouvez ensuite graduellement augmenter par palier de 2 temps à chaque temps d'inspiration, de rétention et d'expiration.

Voir démonstration page 15

GUIDE PRATIQUE

Anuloma Viloma Prāṇāyāma



l'hémisphère droit de notre
cerveau pour harmoniser
notre système nerveux

PRANAYAMA ANULOMA VILOMA

PRANAYAMA

BHRAMARI

- 01 POSITION ASSISE**
en méditation ou en posture de relaxation allongée au sol.
- 02 BOUCHEZ VOS OREILLES**
avec vos pouces, les autres doigts sont ouverts et délicatement posés sur le crâne sans pression ni contrainte.
- 03 FERMEZ LES YEUX**
inspirez par le nez et sur l'expiration produisez le son de l'abeille à l'intérieur de votre tête. Le son doit être en provenance du centre du crâne.
- 04 CONCENTREZ VOUS**
sur les vibrations émises depuis le centre du crâne et perceptibles avec le bout de vos doigts, amenez votre attention sur votre glande pinéale localisée exactement au centre de votre crâne.
- 05 IMAGINEZ LA GLANDE PINÉALE**
en train de vibrer et d'émettre des ondes de lumière dans l'ensemble de votre crâne. Commencez par faire 3 respirations de l'abeille puis venez ensuite en rajouter jusqu'à 10.

Voir démonstration page 17

GUIDE PRATIQUE

Bhrāmari Prāṇāyāma

vous imaginez un point
entre les sourcils, le
troisième oeil comme si
vous

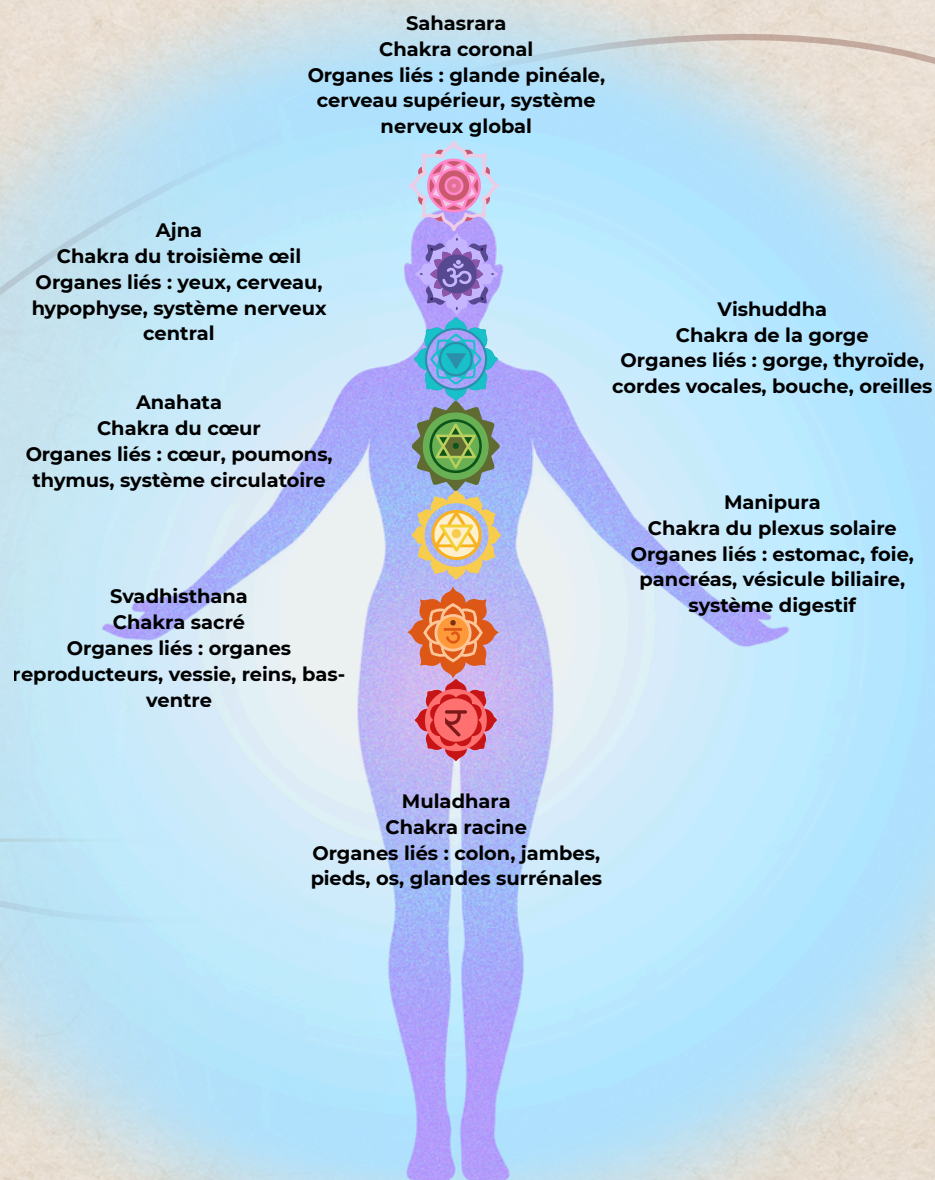
PRANAYAMA BHRAMARI

PRANAYAMA

CETTE PRATIQUE

va permettre de nettoyer les canaux énergétiques par le souffle pour ensuite circuler librement.

Chaque technique de pranayama va diriger le prana (le souffle) dans un chakra spécifique selon le rythme, la rétention et la visualisation.



MORNING

ROUTINE

“Aujourd’hui je prends un temps pour moi, je réalise une ou deux pratiques. Je mets mon corps en mouvement, j’accueille mes ressentis, mes pensées et ce pour quoi j’éprouve de la gratitude”

☐

BODAY SHAKING

☐

LA RESPIRATION DE LA JOIE

☐

MÉTÉO INTÉRIEURE

☐

PRANYAMA KAPALABHATI

☐

PRANAYAMA ANULOMA VILOMA

☐

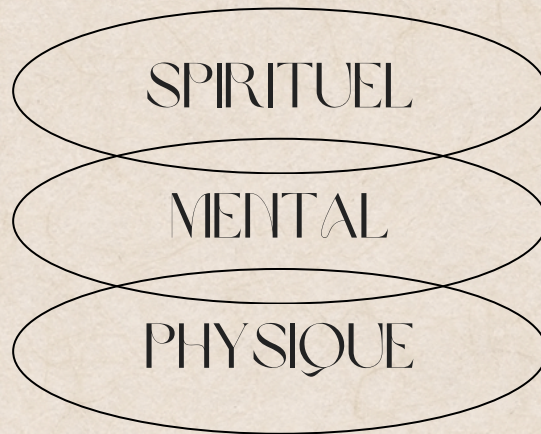
PRANAYAMA BHRAMARI

PENSÉES

INSTANT DE GRATITUDE

LES TROIS GRÂCES

L'exercice des « les 3 grâces » est conçu pour vous aider à prioriser et à cultiver les aspects essentiels de votre vie.



Chaque jour, sélectionnez une victoire réalisable dans chaque catégorie pour favoriser l'équilibre et le bien-être.

VICTOIRE PHYSIQUE

- Marcher pendant 30 minutes
- Faire du jogging
- Pratiquer le yoga
- Soulever des poids
- Faire des exercices d'étirement
- Danser
- Prendre les escaliers
- Préparer un repas sain
- Essayer un nouveau cours de fitness
- Partir en randonnée
- Boire suffisamment d'eau
- Dormir 7 à 8 heures
- Faire un entraînement à domicile
- Pratiquer des exercices de respiration
- Manger des légumes

VICTOIRE MENTALE

- Planifier et organiser des tâches
- Se fixer un défi personnel
- S'engager dans la lecture
- Commencer un journal
- Apprendre une nouvelle compétence
- Créer un tableau de vision
- Étudier un nouveau sujet
- Écouter un podcast
- Pratiquer une langue
- Écrire une liste de choses à faire
- Réviser vos objectifs et vos progrès
- Créer une carte mentale
- Écouter un livre audio
- Se consacrer à un loisir créatif
- Organiser votre espace de travail

VICTOIRE SPIRITUELLE

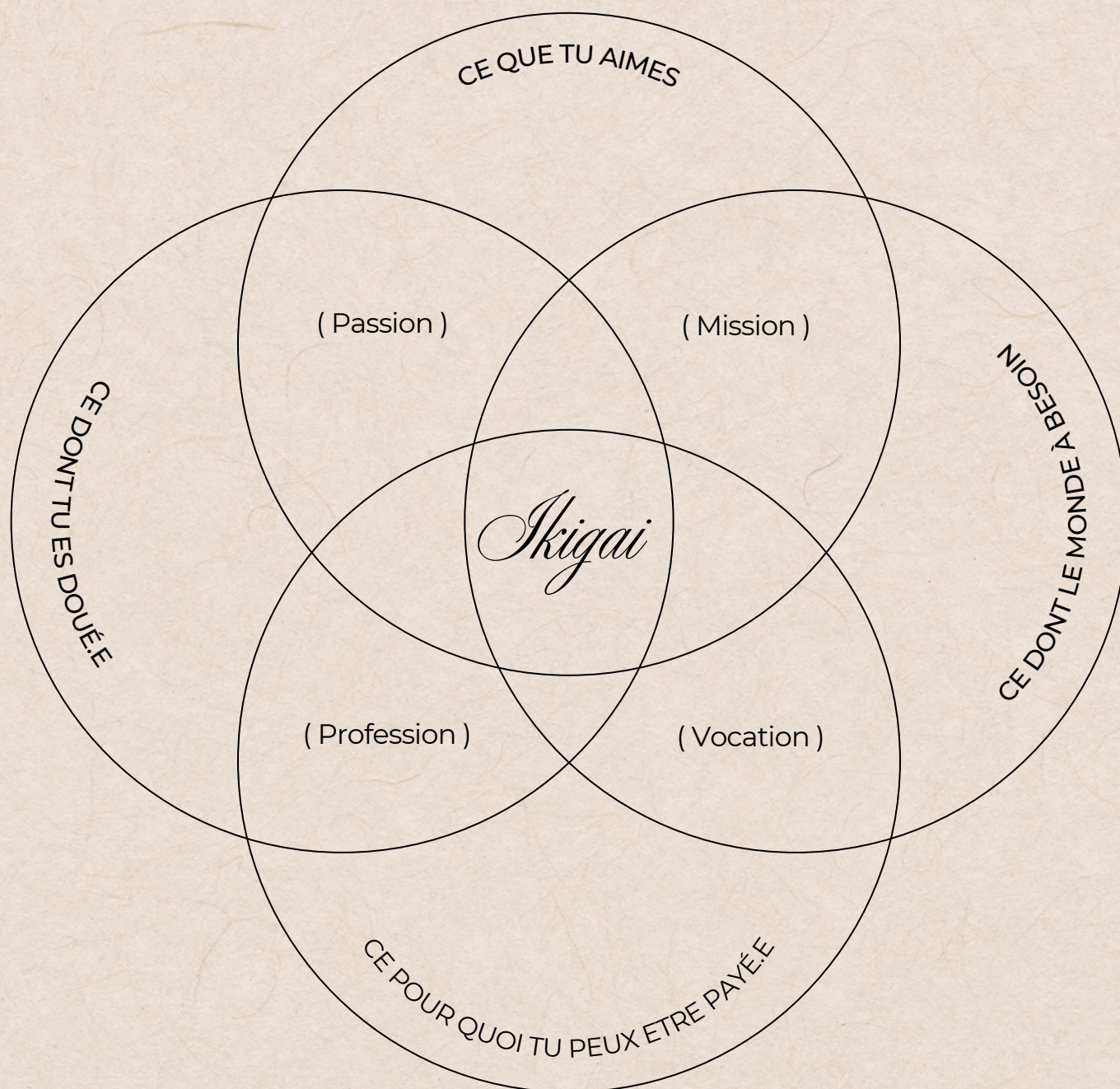
- Pratiquer l'auto-parole positive
- Méditer
- Prier
- Rédiger une liste de gratitude
- Passer du temps dans la nature
- Effectuer un acte de gentillesse aléatoire
- Faire une détox numérique
- Pratiquer des affirmations
- Faire du bénévolat
- Pardonner à quelqu'un
- Se libérer de la négativité
- Offrir un soutien émotionnel
- Allumer une bougie
- Utiliser de l'encens pour améliorer la concentration
- Envoyer un message réconfortant

Mon IKIGAI

DATE: _____

Ikigai : L'essence d'une vie pleine de sens

Découvrez l'intersection de vos passions, talents et objectifs pour bâtir une vie épanouissante et pleine de sens, tout en harmonisant vos ambitions pour un développement personnel et professionnel.



CARTES D’AFFIRMATIONS

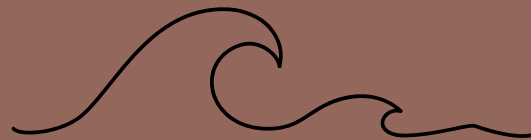


**Je suis la seule
créatrice de ma
réalité
opérante.**

**Je suis un
aimant à
opportunités et
abondance.**



**Je suis capable
de tout
accomplir.**



**J'accepte
l'impermanence
de la vie et les
cycles pour
grandir.**



ÊTRE AUTONOME

APPRENDRE, COMPRENDRE ET VIVRE

Participer à une retraite HELIAMIND est un beau cadeau à soi-même : cela permet de libérer des blocages, d'harmoniser son énergie et d'expérimenter un état de mieux-être immédiat. Mais je suis profondément convaincue qu'il est encore plus puissant d'apprendre à se donner ce soin soi-même.

POURQUOI ?

Parce que l'autonomie est la clé. En développant la capacité à se relier à ses propres corps énergétiques, chacun peut sentir quand il est alourdi, dispersé ou au contraire trop chargé, et agir en conscience pour se réaligner.



C'est une façon de revenir à zéro, d'honorer sa vitalité et d'entrer dans un véritable dialogue avec son être. Cette autonomie évite aussi de devenir dépendante d'un thérapeute extérieur : elle te permet de reprendre ton plein pouvoir, ta responsabilité et ton rôle actif dans ton cheminement intérieur.



C'est dans cet esprit que j'ai créé des ateliers en ligne (vidéos + PDF téléchargeables). Je les ai conçus pour transmettre des outils simples, concrets et accessibles à tous, afin que chacun puisse pratiquer des auto-soins énergétiques, comprendre la biochimie subtile du corps, le rôle des chakras, et reconnaître l'influence des mémoires transgénérationnelles. Car oui, tout le monde peut apprendre à se faire un soin énergétique, il suffit de guidance, de pratique et d'ouverture. et je vous guide pour cela en toute confiance et avec toute mon expertise.

-10% QUE POUR TOI !



En te remerciant de ta confiance,
je suis heureuse de t'offrir 10% de réduction sur ton prochain soin premium, avec le code exclusif :

HELIAMIND10

SOIN PREMIUM

Tu t'es offert une retraite et tu as vécu l'expérience des soins collectifs. Tu as accueilli en toi des libérations, des prises de conscience et une énergie nouvelle.

Si tu ressens maintenant l'appel d'aller plus loin, d'explorer avec plus de précision tes vies intérieures, ton lien intergénérationnel ou encore d'approfondir ce que tu as reçu pendant ton soin...

Je t'invite à t'offrir un moment rien qu'à toi, en individuel, dans un espace dédié et personnalisé, avec le soin premium qui ne se limite pas au nettoyage énergétique classique (fatigue, stress, émotions accumulées, schémas répétitifs).

Il explore aussi vos vies antérieures et vos liens transgénérationnels. Ces mémoires invisibles peuvent façonner vos choix, vos relations et votre confiance en vous, en vous amenant à répéter les mêmes relations, à subir des peurs irrationnelles, à reproduire des schémas familiaux ou à porter un poids qui ne vous appartient pas.

En les mettant en lumière et en les libérant, ce soin offre un réalignement COMPLET (énergétique, émotionnel et cellulaire) et devient un véritable passage vers un autre niveau de conscience.

HELIAMIND - Soins
énergétiques, formations
développement personnel

5,0 ★★★★★ 86 avis ⓘ



MOT DOUX

Si tu le souhaites tu peux laisser
[un avis 5 étoiles en cliquant ici.](#)

Ce n'est évidemment pas pour moi (même si cela remplit mon cœur de joie, donc finalement aussi), mais c'est surtout pour que d'autres belles âmes puissent revenir à la lumière qu'elles ont en elles (enfin, il est grand temps).

Ton témoignage peut y contribuer !

TON AVIS COMPTE !



LAISSE TON MOT DOUX !

En cliquant ici



Une expérience incroyablement transformatrice.

Un sentiment de libération inexplicable.

Je me suis offert le plus beau cadeau en faisant confiance à Emmi.

Un moment plus que précieux dans mon cheminement vers la lumière et l'apaisement. Plus que hâte de poursuivre la route et de libérer tout mon potentiel à



Que dire ? Les mots me manquent...

Emmi est une belle personne, lumineuse, douce, et très pro !

Elle m'a permis de vivre une expérience, incroyable, puissante, magique et libératrice.

C'est assez étrange, mais j'ai le sentiment que cette séance a changé ma vie à tout jamais.



C'est dans la douceur et dans la bienveillance qu'Emmi m'a fait voyager à l'intérieur de moi...

Un voyage que je ne suis prête d'oublier, des sensations vécues qui vont au-delà de l'explicable.

Le plus beau cadeau que j'ai pu me faire et je souhaite à chacun de pouvoir s'offrir celui-ci un jour.



Aller plus loin
GRATUIT



ON CONTINU ?

Cette retraite est une ouverture. Vous pouvez poursuivre votre intégration en écoutant le soin audio offert, le soir avant de dormir ou le matin pour commencer la journée en présence. Prenez aussi quelques minutes de méditation quotidienne pour revenir à vous, dans le calme et la conscience.

Les podcasts HELIAMIND vous offrent des pistes de réflexion plus profondes, et pour aller encore plus loin, les ateliers en ligne vous guideront pas à pas à travers les chakras, la numérologie et les liens transgénérationnels. Enfin, le livre "Le Guide secret de transformation" vous accompagnera comme un fil de lumière sur votre chemin intérieur.



MERCI !

infiniment

Tu as toutes les clés en main pour réussir et pour faire vivre au quotidien ce que tu as expérimenté durant la retraite. Tout ne dépend plus que de toi.

Commence par une minute, puis ajoute une deuxième, puis un exercice complet... Ensuite, incorpore un deuxième exercice, et ainsi de suite. Pas à pas, tu crées ta propre routine, adaptée à ton rythme et à ta vie.

N'OUBLIE PAS !

Souviens-toi : ne pas pratiquer te coûtera bien plus, sur ton équilibre et ton énergie, que le petit effort que demande la régularité. La constance est ton alliée, et chaque geste compte.

Alors vas-y, offre-toi ce cadeau chaque jour, et laisse ton corps, ton souffle et ton âme continuer à rayonner.

Avec toute ma gratitude,

et avec Amour,
Toujours,
Emmi

