



MON KIT ÉNERGÉTIQUE D'URGENCE POUR SOULAGER LES DOULEURS MENSTRUELLES

DORIS VOLNAY



HELLO, MOI C'EST DORIS !

Je suis Doris Volnay, praticienne en libération émotionnelle et transgénérationnelle du ventre.

J'accompagne les femmes à retrouver une relation vivante et apaisée avec leur corps, à travers une approche qui relie le physique, l'énergétique et la mémoire familiale.

Dans ce document, je te partage une sélection d'outils énergétiques que je conseille à mes consultantes, et qui ont fonctionné pour moi.

J'espère que cela t'aidera.

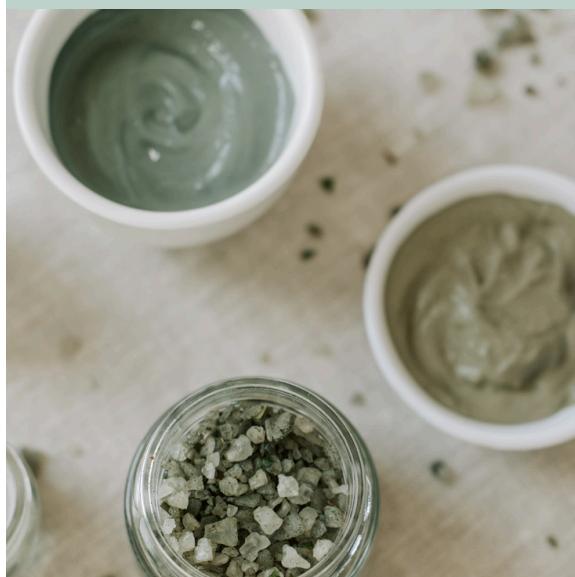
Tu es libre de choisir les outils qui vont résonner pour toi sans pression.

Ce document ne remplace pas un avis ou un traitement médical. En cas de doute, merci de consulter ton médecin.

CATAPLASME D'ARGILE POUR ÉLIMINER LES ÉNERGIES USEÉES DE L'UTÉRUS



ILLUSTRATION : @ENCRE.HARMONIQUE



L'argile va absorber l'accumulation de mémoires dans les différentes parties du corps, mais aussi dans ton champ d'énergie.

Je fais ceci en dehors des menstruations, mais cela peut également soulager en cas de douleurs trop fortes.

En usage externe, si tu n'es pas allergique, applique **un cataplasme d'argile sur le bas de ton ventre et laisse poser entre 15 min et 2 heures**. Tu peux même laisser poser toute la nuit en bandant le bas du ventre si tu veux (hors menstruations).

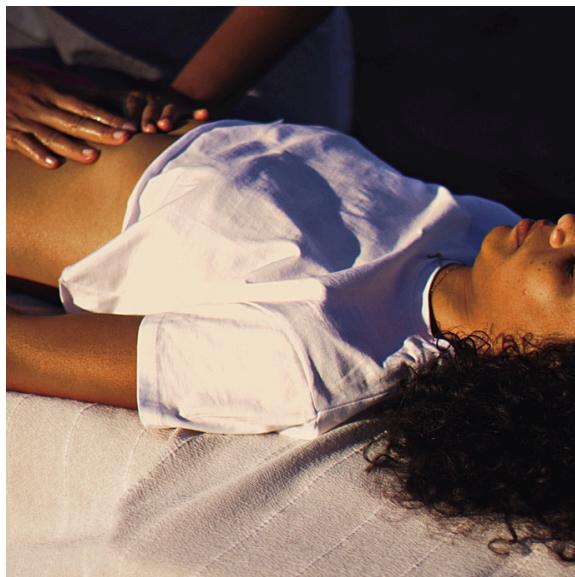
J'ai l'habitude de faire une pâte d'argile verte (à partir de l'argile en poudre et non celle qui est en tube), et j'en mets une bonne couche sur une bande de coton, ou lin, ou même sur un sopalin si j'ai rien sous la main.

Rince-toi la peau avec de l'eau tiède après utilisation.

Lorsque tu fais ce genre de travail, pense à y mettre une intention. Certaines femmes brûlent la bande qui a été utilisée pour ancrer le rituel de nettoyage.

Qu'est-ce que tu as envie de lâcher pour ce cycle en particulier? Du stress, une relation douloureuse, de la tristesse, les peines de ta lignée? A toi de décider.

10 FEUILLES DE SAUGE



Pour commencer, dès le premier jour de menstruations, allonge-toi confortablement et visualise pendant **3 minutes** de l'eau bouillonnante en mouvement qui se calme et se tiédit dans ton ventre.

Prends **10 feuilles de sauge verte fraîches** uniquement, que tu disposeras en cercle autour de ton nombril, et respire calmement. Laisse les feuilles faire leur travail, fais-leur confiance.

Voici la prière que tu peux réciter ou écrire sur un papier avant ou pendant ton travail : **[Dieu/univers/ choisis en fonction de ta croyance], je te demande de me soulager, moi [ton prénom], de ces douleurs menstruelles qui me font souffrir. Guérissez-moi de toutes ces douleurs qui purifient mon sang, afin que tout se passe sans douleur pour moi. Que dans mon corps entier, l'élément eau s'apaise et se régularise, car c'est un ordre du créateur/de l'énergie créatrice. Je suis guérie.**

Tu peux utiliser les mêmes feuilles plusieurs jours de suite pendant tes menstruations, **et à ta dernière intervention, brûle toutes les feuilles.**

LE COQUILLAGE EN SPIRAL EN SOIN ÉNERGÉTIQUE



Le coquillage a la propriété non seulement de faire circuler les énergies qui sont bloquées, mais aussi de transformer les énergies usées en nouvelles énergies.

Procure-toi un coquillage assez gros en spiral, et pose le sur ton cœur au moins 3 minutes.

Quand tu as terminé, pose-le sur ton utérus, sur le bas de ton ventre, 3 minutes minimum, tu peux le laisser poser aussi longtemps que tu veux.

Quand tu es terminé, lave le coquillage. Tu peux avoir envie de dormir après ça, pense à bien t'hydrater avant et après ton utilisation.

BAINS DE PIED AU GINGEMBRE POUR ELIMINER LA COLÈRE DE L'UTÉRUS



Beaucoup de femmes gardent beaucoup de colère dans l'utérus. Ceci est un procédé simple que tu peux faire juste avant tes lunes, ou les 3 premiers jours de lunes pour apaiser la colère dans l'utérus.

Tu peux préparer un bain de pied chaud avec ces éléments :

2 cuillère à soupe de gros sel pour nettoyer ton aura

Une phalange de gingembre frais ou une pincée en poudre si tu n'en as pas.

1 poignée de rose rose ou blanche pour pacifier ton utérus

1 quartz rose pour activer le cœur (que tu mettras dans ta main gauche)

1 cristal de roche ou de pour la clarté et la purification (que tu mettras dans ta main droite)

N'oublie pas d'utiliser des cristaux purifiés et chargés, et de les laver après utilisation.

LE BOL TIBÉTAIN SUR LE VENTRE



Le bol tibétain peut soulager les tensions du bas du ventre, si tu l'utilise avant les menstruations.

Pendant, cela sera peut-être trop pour toi.

En revanche certaines femmes apprécient particulièrement les premiers jours de menstruation.

Tu peux demander à quelqu'un de te le poser avec une petite serviette en dessous pour caler le bol sur ton ventre, et faire sonner le bol en donnant des coups avec un bâton rembourré.

Tu peux le faire sonner plusieurs fois et respirer en même temps pendant quelques minutes.

Certaines femmes adorent, d'autres ne sont pas à l'aise car cela est très puissant, écoute-toi et prends soin de toi sur ce qui te fait du bien.

Contre-indications d'utilisation : maladies cardiaques, pace-maker, opérations récentes, grossesse, tiges métalliques dans le corps, problèmes circulatoires importants (varices, thrombose, phlébites, etc), infection locale, cancer, enfants de moins de 7 ans.

LA PREMIÈRE DOUCHE TIÈDE POUR POSER TON INTENTION



Prendre une douche réconfortante le premier jour de tes lunes,

En posant une intention de soulager tes douleurs, de te libérer des toxines émotionnelles, physiques et transgénérationnelles avec douceur, peut faire toute la différence pour le reste de tes menstruations.

A chaque cycle, demande-toi ce que tu souhaite libérer et nettoyer grâce aux menstruations.

C'est un très beau rituel pour ton utérus, un beau geste d'amour.

CES PIERRES QUI AIDENT À SOULAGER LES DOULEURS MENSTRUELLES



Je me suis formée en lithothérapie et j'ai pu tester sur moi et sur les femmes que j'ai accompagné ce qui est préféré.

Tu peux les porter en baya (bijoux de taille), en bracelet, mais aussi en soin en les posant sur le pubis pendant 15-30 minutes pour plus d'efficacité.

J'ai identifié :

La calcite optique en soin

Hématite porté ou en soin (ne pas la purifier à l'eau)

Jaspe héliotrope (porté sur le bras poignet droit)

Chrysocolle en soin

Agathe blanche porté ou en soin

La cornaline porté ou en soin

La pierre de lune beige ou orange porté ou en soin

Les perles marines portées et en soin

Pense bien à les laver et les purifier après utilisation.

Recharge-les à la douce lumière matinale.

MES POTIONS MAGIQUES



En cas de douleurs de menstruations, je consomme des **tisanes de bissap et de cannelle, de camomille, et de gingembre (également à l'extracteur de jus)**.

Ainsi que **du lait d'or** (lait végétal + curcuma + un petit peu de poivre noir) en soirée pour réduire l'inflammation du corps.

J'évite évidemment le café, l'alcool, les frites, le sucre ajouté, le gluten pendant cette période en favorisant des aliments qui sont réconfortant comme des poissons gras, des graines de chia, une bonne hydratation, avec une bonne bouillote que j'utilise le temps que ça aille mieux.

Cela fonctionne très bien chez moi.

Ne consomme pas ces aliments sans la validation de ton médecin. En cas de doute, consulte ton médecin, cela ne remplace pas un avis, ni un traitement médical.

Tu viens de parcourir ces pages, peut-être en cherchant un soulagement, peut-être en cherchant un sens.

Quoi qu'il en soit, ton corps t'a menée ici – et ce n'est pas un hasard.

Respire un instant.
Ton ventre a entendu.
Et, quelque part, il a déjà commencé à se relâcher.

Ce guide n'est qu'une première clé.

Tu viens d'apprendre à apaiser ton ventre, à écouter ses signaux, à remettre de la douceur là où tu avais mis de la force.



POUR ALLER PLUS LOIN

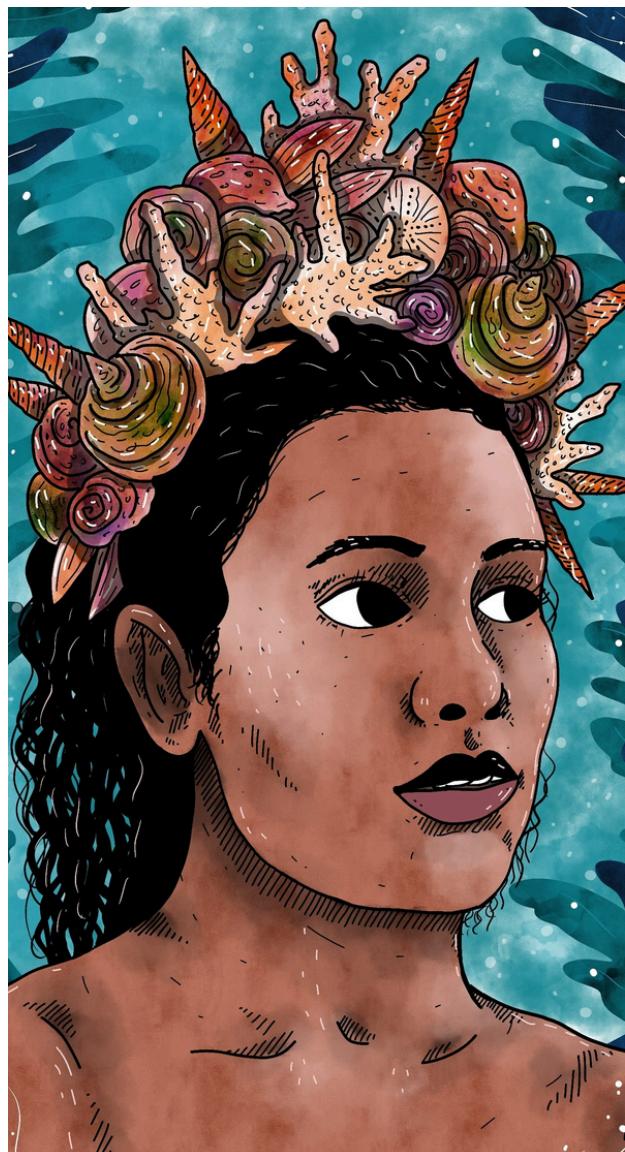
Si ton corps t'appelle à aller plus loin — à comprendre pourquoi il retient, ce qu'il garde, ce qu'il a besoin d'évacuer — alors tu as la possibilité de continuer le chemin avec moi.

Ce que je transmets:

- Des programmes en ligne comme Utérus Sacré et Détox Émotionnelle avant les règles, pour renouer avec ton corps depuis chez toi.
- Des rituels et outils énergétiques, simples et puissants, pour apaiser ton cycle et retrouver ton équilibre intérieur.
- Des enseignements ancrés dans la sagesse du corps féminin, nourris par mes racines et mon lien à la terre de La Réunion.

Merci d'avoir pris ce temps avec moi.
Merci d'avoir écouté ton ventre.
Merci d'avoir choisi d'y revenir avec douceur.

Doris Volnay



SOURCES

Initiation Celeste - Henri Dévère
Femme sacrée - Queen Afua
Pierres-énergies-soins - Philippe Bataille
Thèse de Jade Allègre
Enseignements de Julianne Alicalapa

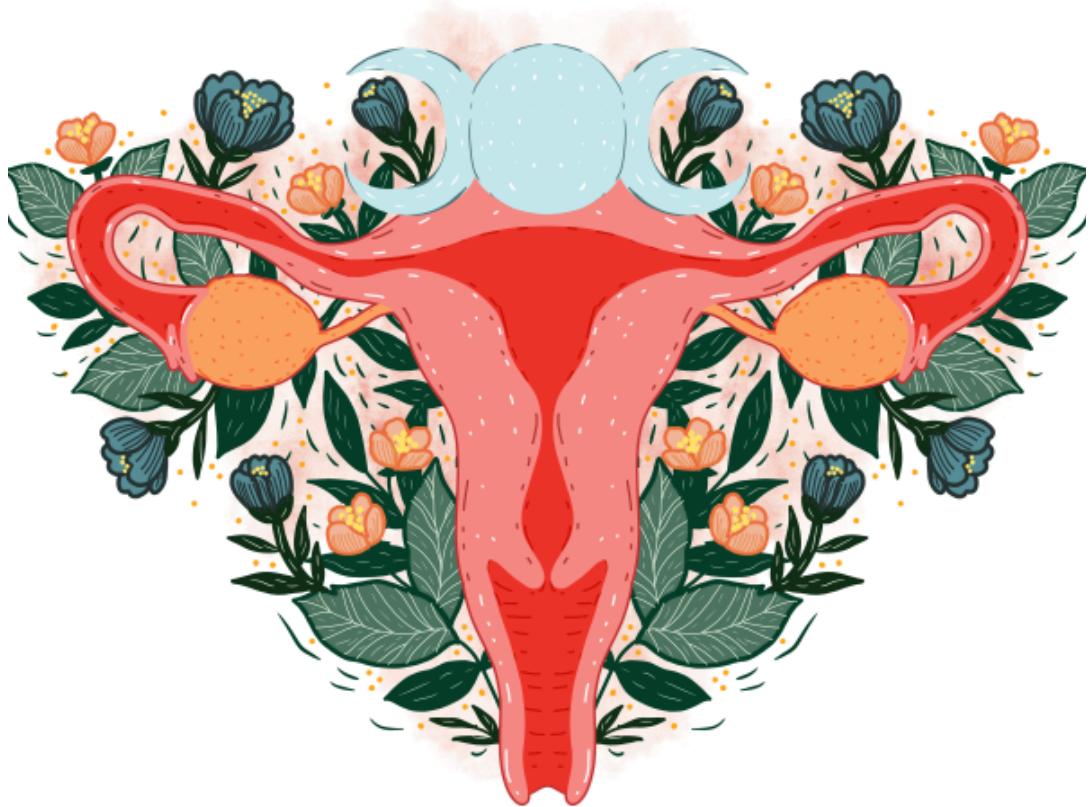


ILLUSTRATION : @ENCRE.HARMONIQUE

MERCI D'AVOIR LU CET EBOOK

Si tu as essayé ces outils, je serais ravie d'avoir ton retour,

Si tu as des questions, contacte-moi sur

doris.volnay@gmail.com