

Cahier de vacances

Bien être & jambes légères !





Bienvenue dans ce cahier de vacances dédié au **bien-être et aux jambes légères.**

J'ai toujours **adoré les cahiers de vacances** avec **ses jeux, ses recettes, ses tips, ses quiz...** et cette année, j'ai eu envie de créer le mien ! Et je peux te dire que j'y ai pris beaucoup de plaisir ;).

J'espère qu'il te plaira et qu'il t'apportera un vent de douceur, de légèreté au sein de ton été. Il est inspiré de **mon univers** (yoga danse, nutrition, aloe vera...) et surtout de ma **propre expérience.**

Fais en ton journal de bord, **choisis les pages qui te font du bien**, ajoute ta touche avec **tes souvenirs de vacances...** ce cahier est avant tout le tien !

Je te souhaite un très bel été et beaucoup de plaisir à travers ce cahier de vacances !

Anne-Sophie



De quoi as-tu besoin cet été ?

G R I M P E R V O Y A G E R
U O G I Q U U E V R Z U V G
D B C R É E R F D U Y G O T
E R Q D Z Q X H D A N S E R
M A R C H E R E X B M D B P
Y B Q R V Z M Q N A T U R E
G A R Ê V E R W D F V V V N
T S I A O J H D É C I D E R
C H A N T E R Q J E S U D R
V F I V I E G Z A R A H L P
N A G E R Z R Z B O U G E R
V W U Y O N S R T L T C K P
A N R E S P I R E R M F A L
L I R E G Y O J B U L L E R

Quel est le premier mot que tu vois ?

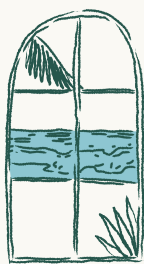




QUE PRENDRE DANS SA VALISE ?

- ☐ Maillot de bain
- ☐ Tenues confort & stylées
- ☐ Des chaussures de randonnée
- ☐ Appareil photo
- ☐ Lunette de soleil et crème solaire
- ☐ Gourde ou thermos pour siroter
- ☐ Un objet qui m'inspire (photo, porte-bonheur...)
- ☐ Un livre ou un magazine à lire au soleil
- ☐ Tes compléments digestion et jambes légères ;)
- ☐ Et pour le trajet, même si c'est pas glamour et qu'il fait chaud, les collants de contention sont la meilleure option pour savourer tes vacances avec légèreté !





Routine jambes légères du matin

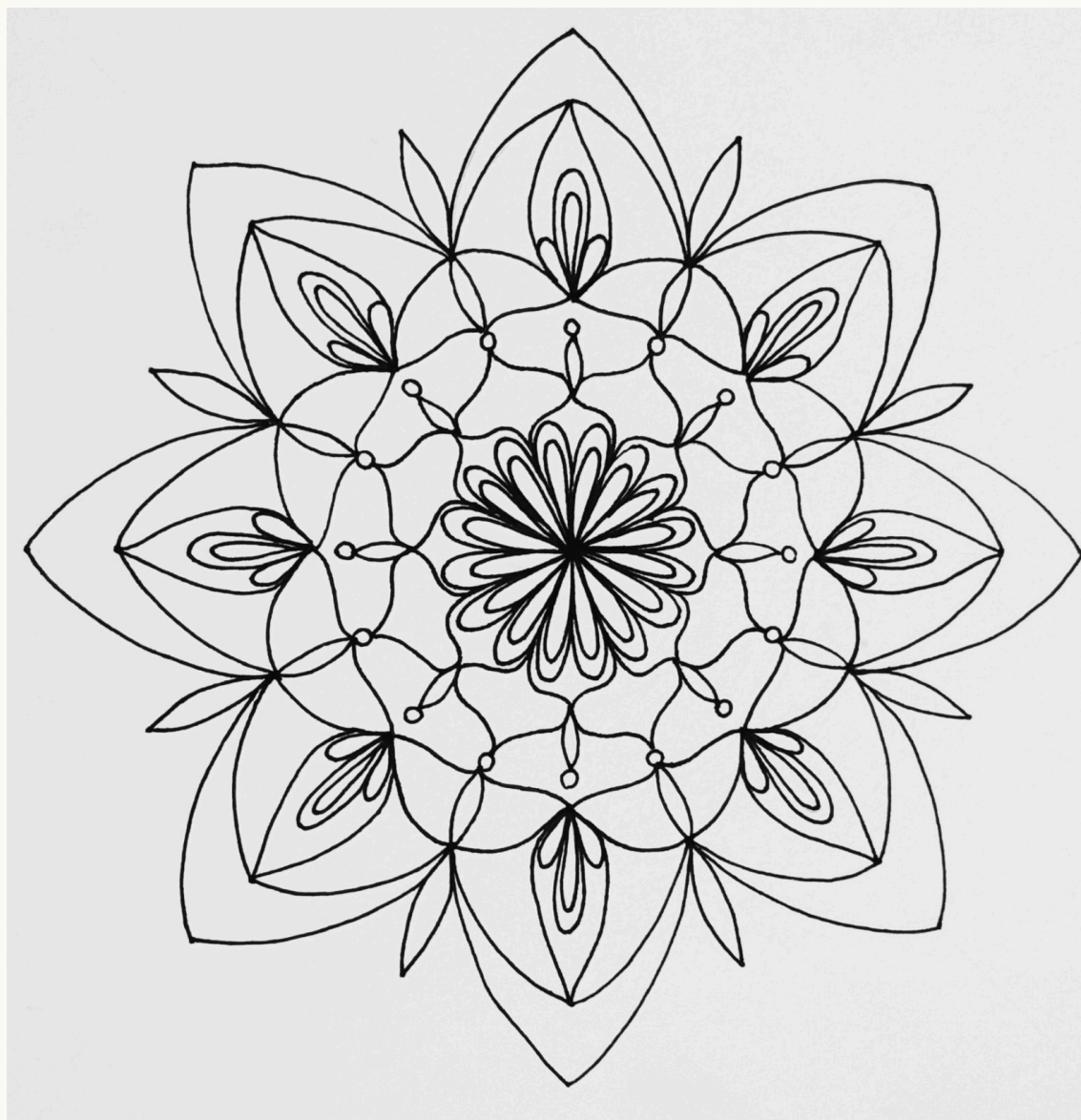
Je t'ai réalisé une courte vidéo pour te partager
ma routine du matin, inspirée de l'experte en
drainage lymphatique Fleur Boschel
(@lamaindefleur sur instagram)





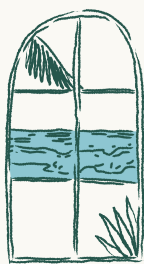
TON MANDALA DE L'ETE

Un mandala créé par mes soins, que je t'invite à colorier comme bon te semble, allongé sur le sable ou à l'ombre d'un arbre. Si tu le souhaites, dépose une intention avant, écris là et laisse ta créativité faire le reste !



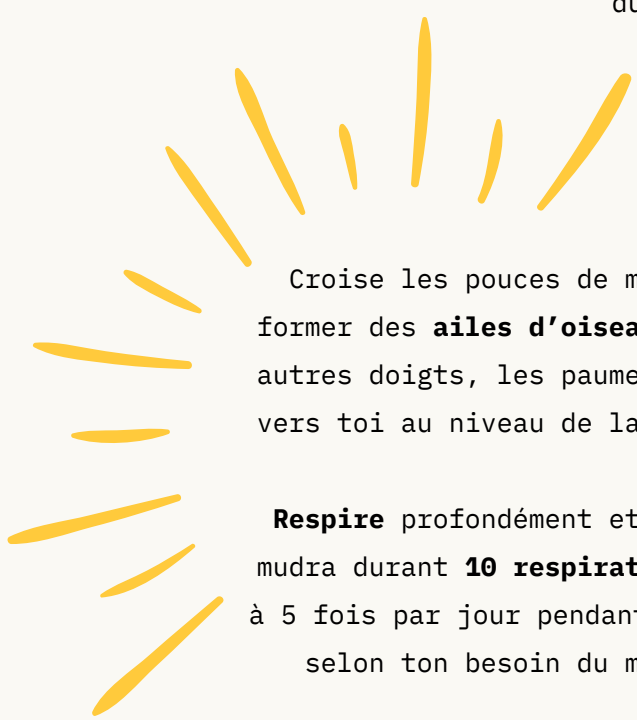
Mon intention :





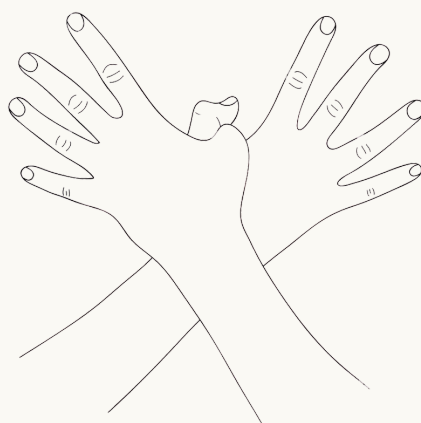
Mudra jambes légères

Le **mudra de l'aigle** (Garuda Mudra) est un des meilleurs si tu as des problèmes de circulation durant l'été !



Croise les pouces de manière à former des **ailes d'oiseau** avec les autres doigts, les paumes tournées vers toi au niveau de la poitrine.

Respire profondément et tiens le mudra durant **10 respirations** (ou 3 à 5 fois par jour pendant 3 minutes selon ton besoin du moment).



QUIZ : Quel âge ont les mudras ?

- ☐ 20 ans
- ☐ 200 ans
- ☐ plus de 3000 ans

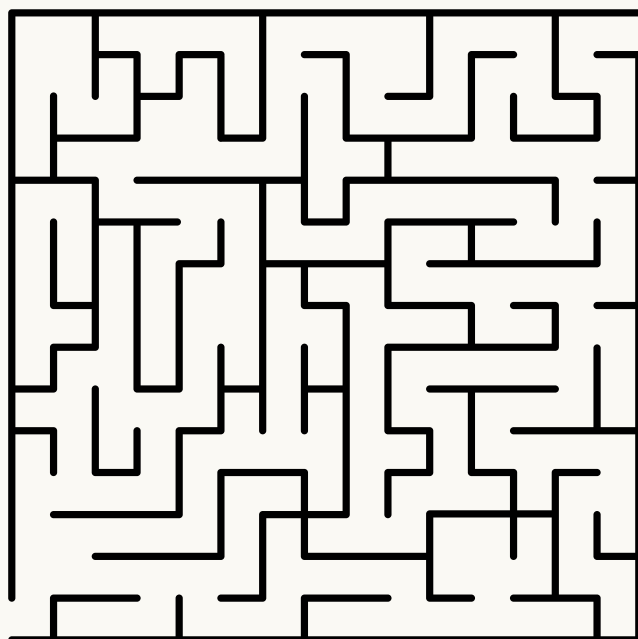
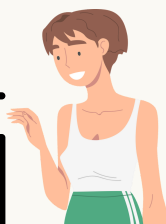




AIDE-MOI !

Si tu me connais bien, tu sais que la meilleure boisson pour **l'hydratation, le drainage et la digestion** c'est mon Aloe vera et plus particulièrement celle à la canneberge et la pomme.

J'ai égaré ma bouteille !! Pourras-tu m'aider à la retrouver ?



Forever Aloe Berry Nectar

Une boisson associant le gel d'aloès à la canneberge et à la pomme, reconnue pour ses propriétés antioxydantes. Elle contribue au bien-être digestif, à une bonne hydratation et accompagne naturellement une routine de vitalité et de légèreté.

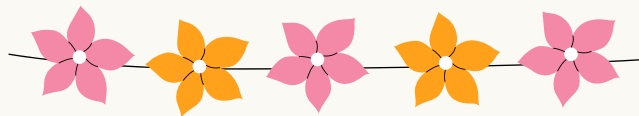
Mon tips en plus : j'en mets toujours un peu dans ma gourde pour chacune de mes activités sportives, ce qui en augmente le pouvoir hydratant tout en apportant des vitamines et des minéraux !

Retrouves toutes les infos par ici




ANNE SOPHIE
Miquel
Tous les chemins mènent à soi





Yog'hiit spécial jambes légères

Voilà 2 **exercices simples** que tu peux pratiquer tous les jours.

Le principe du yog'hiit : pratique chacun de ces exercices
durant **40 secondes en laissant 20 secondes de récupération**
entre chaque !

Chaise dynamique sur la pointe des pieds

Installe-toi dans la posture de la chaise : genoux fléchis, bassin légèrement vers l'arrière, dos long et poitrine ouverte. Les bras peuvent être tendus devant toi ou au-dessus de la tête.

En gardant cette position, monte lentement sur la pointe des pieds, puis redescends doucement les talons au sol. Répète le mouvement de façon fluide, en synchronisant ta respiration. Le haut du corps ne bouge pas, ce sont uniquement les talons qui montent !

Bienfaits : cet exercice active le mollet, véritable « deuxième cœur » du corps, favorisant le retour veineux et la circulation lymphatique. Il renforce les jambes tout en procurant une agréable sensation de légèreté.



La Déesse dynamique sur la pointe des pieds

Écarte largement les pieds, les pointes légèrement ouvertes vers l'extérieur. Fléchis les genoux pour venir dans la posture de la Déesse, en gardant le dos bien droit, le bassin neutre et les genoux alignés avec les orteils. Les bras peuvent être ouverts en cactus ou placés devant la poitrine.

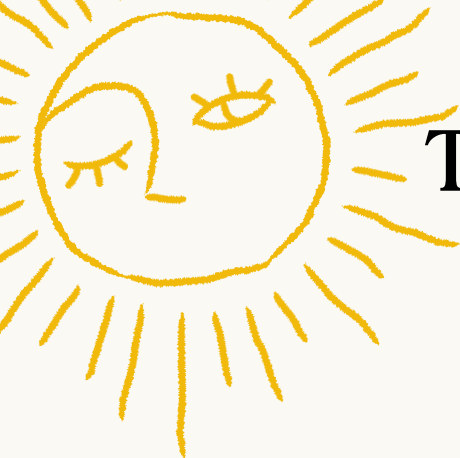
En restant dans cette posture, monte lentement sur la pointe des pieds, puis redescends les talons avec contrôle. Garde le mouvement fluide et accompagne-le de ta respiration.

Bienfaits : cet exercice renforce les jambes, les chevilles et les mollets, stimule le retour veineux et la circulation lymphatique, tout en améliorant l'équilibre et la stabilité. Un excellent allié pour retrouver des jambes plus toniques et légères.



Deux exercices simples à pratiquer,
même en famille et à la plage 😊
Envoyez moi vos photos !



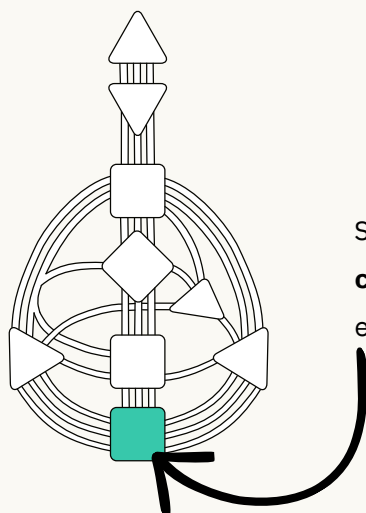


TON BIEN ETRE BY DESIGN

Tu le sais peut-être, je suis aussi coach en human design, j'ai créé l'accompagnement **nutriénergie by design**.

Le design humain est un super outil de connaissance de soi basé sur ta date, heure et lieu de naissance !

Aujourd'hui, je t'invite à regarder ta carte de **design humain** et à voir si tu as le centre de la **racine défini ou non**. Pour cela, il te suffit de télécharger ta carte gratuitement sur le site : <https://designhumain.eu/>



Si tu as le carré du bas coloré (peu importe la couleur), ton **centre de la racine** est dit DEFINI; s'il est blanc, ton centre est dit NON DEFINI.

Dans le Human Design, le **centre de la Racine** est lié à la **pression, au stress, à l'action et à l'élan de mise en mouvement**.

● Racine définie

Tu as **une énergie interne stable** pour gérer la pression.

Tu peux ressentir une certaine intensité, mais elle est souvent plus constante. Tu avances avec un rythme qui t'est propre. Cependant, tu peux avoir tendance à te mettre toi même la pression (je connais bien c'est mon cas ;)).

Les affirmations qui peuvent t'aider :

- Je traverse la pression avec calme et stabilité.
- Mon rythme intérieur est sûr et juste pour moi.
- Je peux avancer sans me laisser envahir par l'urgence.
- Je fais confiance à ma capacité à gérer les situations.
- Je reste ancré(e) même dans l'intensité.

🌱 Racine non définie

Tu es très sensible à la pression extérieure.

Tu peux absorber le stress des autres et te sentir parfois dans l'urgence ou la précipitation. Le défi est d'apprendre à relâcher et à ne pas te laisser envahir par le rythme extérieur.

Les affirmations qui peuvent t'aider :

- Je choisis de ne pas absorber la pression des autres.
- Je peux avancer à mon propre rythme, sans urgence.
- Je relâche ce qui ne m'appartient pas.
- Je respire et je reviens à mon calme intérieur.
- Je suis libre de prendre mon temps.

Retrouves toutes les infos sur le coaching **nutriénergie by design** par ici





Citations à compléter :

1. Cet été, je me permets de...

2. Ce que je laisse derrière moi...

3. Ce que je choisis d'honorer cet été, c'est...

4. Ce que je priorise, c'est...

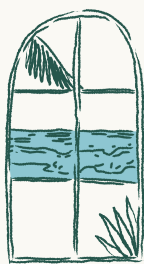
5. Je ne cherche pas la perfection, je cherche...

6. Mon énergie sera précieuse pour...

7. Je mérite de...

8. Ce que j'arrête de croire sur moi-même...





Visualisation

Je t'invite à pratiquer cette visualisation spéciale légèreté, chaque fois que tu en ressentiras le besoin !

Installe-toi confortablement, assis ou allongé. Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes.

Imagine une lumière douce et apaisante qui entre par le sommet de ta tête. À chaque inspiration, elle se diffuse lentement dans tout ton corps.

Elle descend dans ton visage, relâche ton cou, détend tes épaules... puis glisse dans tes bras jusqu'au bout des doigts.

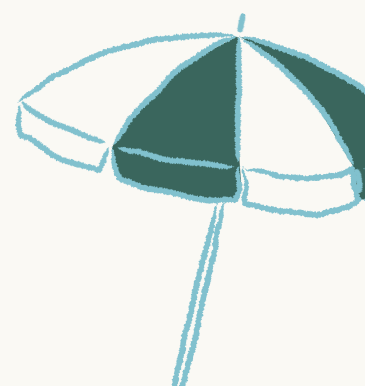
À chaque expiration, tout ce qui est lourd, tendu ou fatigant s'évacue doucement vers le sol.

La lumière continue son chemin : poitrine, ventre, dos... elle libère les tensions et crée de l'espace à l'intérieur de toi. Puis elle descend dans le bassin, les hanches, et se diffuse dans les jambes jusqu'aux pieds.

Tout ton corps devient léger, fluide, comme porté, sans effort.

Reste quelques instants dans cette sensation d'espace, de calme et de légèreté globale.

Puis reviens doucement à ta respiration naturelle, en gardant cette impression d'un corps allégé et harmonisé.





Ma routine jambes légères ET anti-moustiques !



♥ **Mon combo de l'été** : une routine 2 en 1 qui m'apporte fraîcheur, légèreté et qui fait fuir les moustiques !

Je vaporise d'abord l'Aloe First™, puis j'applique la Forever Aloe Cooling Lotion : sensation de fraîcheur garantie. J'adore faire ça le soir ✨



Aloe First™

Une brume multifonction à base d'Aloe Vera stabilisé, enrichie en propolis, allantoïne et 11 extraits de plantes. Elle hydrate, rafraîchit et apaise la peau tout en procurant une agréable sensation de fraîcheur. J'aime particulièrement l'utiliser sur les jambes pour son effet tonifiant et son parfum végétal qui aide à éloigner naturellement les moustiques lors des soirées d'été. Elle convient à toute la famille et peut aussi s'utiliser sur les cheveux et le cuir chevelu.



Forever Aloe Cooling Lotion

Une lotion gel-crème ultra rafraîchissante à l'Aloe Vera, au menthol et à l'huile d'eucalyptus. Elle procure un effet froid immédiat qui soulage les sensations de jambes lourdes, détend les muscles fatigués et apporte une sensation de légèreté instantanée. Sa texture légère pénètre rapidement sans laisser de film gras : parfaite après une journée debout, une marche ou une séance de sport.





Mon été

Colle ici les souvenirs marquants de ton été !



Recettes de mon été idéal

Côté salades

Salade fraîcheur pastèque – feta – basilic

Ingrédients :

- 2 grandes tranches de pastèque bien fraîche, coupées en cubes
- 100 g de feta émiettée
- Feuilles de basilic ou menthe (au choix)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- Poivre du moulin



Note importante : en été la meilleure hydratation est celle qui vient de notre alimentation, surtout quand on a tendance à la rétention d'eau, il est important que cette eau soit la plus végétale possible et chargée de nutriments et d'électrolytes.

Alors ne te force pas à boire 2L d'eau plate par jour (attention je n'ai pas dit qu'il ne fallait pas en boire du tout 😊 mais écoute ton corps et ta soif), incorpore d'avantage de fruits de saison bien juteux, de légumes fruits type concombre, tomates...et ajoute une pincée de sel de mer dans ton eau et un peu d'Aloe vera ;)





Recettes de mon été idéal

Côté boissons

Cocktail drainant à la mangue

Ingrédients :

1 sachet d'infusion fleur d'Aloès
100 ml d'Aloe vera Forever Mangue
gingembre frais

Recette :

Faire infuser le sachet d'infusion dans 1l d'eau chaude pendant 10 minutes, ajouter quelques morceaux de gingembre (à doser en fonction de vos goûts) et laisser refroidir l'ensemble.

Lorsque le mélange est froid, ajouter 100ml d'Aloe vera à la mangue et déguster !

Infusion fleur d'Aloès

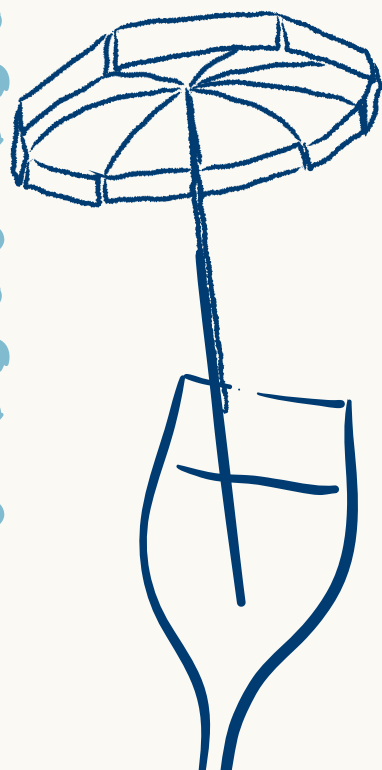


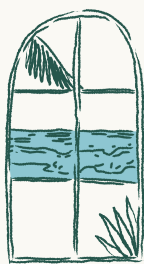
Boisson douce et naturelle, elle aide à soutenir la digestion et la légèreté du corps. Idéale en fin de journée pour se détendre et se recentrer.



Forever Aloe Mango

Boisson à base d'aloès vera et de mangue, fraîche et agréable, elle contribue à l'hydratation et au bien-être digestif. Parfaite au quotidien pour une sensation de légèreté.



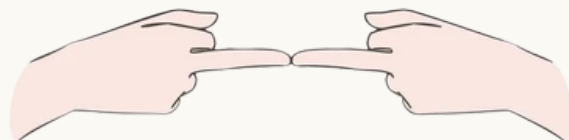


Mudra de la digestion

En été, les apéros à répétition peuvent altérer notre digestion. Je te partage un mudra qui pourra te soulager si besoin : le mudra de la digestion (Madhyama Mudra).
Que tes maux de ventre soient liés au stress ou à une mauvaise digestion, il pourra t'aider !

Ferme les points et mets en contact les majeurs bout à bout.

Respire profondément et tiens le mudra durant **14 ou 21 respirations**



QUIZ : Quel est le nombre de verre d'eau équivalent au pouvoir hydratant de l'Aloe vera ?

- ☐ 2 verres d'eau
- ☐ 4 verres d'eau
- ☐ 7 verres d'eau



ANNE SOPHIE
Muguel

Tous les chemins mènent à soi

Réponse : L'Aloe vera est une eau végétale très assimilable par l'organisme avec un pouvoir hydratant qui équivaut à 7 verres d'eau

[illegible]



Envie de jouer ?

J'ai toujours adoré le jeu des 7 différences 😊 alors en voilà un made in moi !

≡ JEU DES 7 ERREURS ≡

Trouvez les 7 différences entre les deux images !



🌿 Aloe Body Lotion

Impossible pour moi de ne pas te parler de cette crème qui a considérablement **changé l'aspect de ma peau** ! Je l'adore (et pourtant j'ai longtemps fait parti de la team "flemme de mettre de la crème sur tout le corps;))!

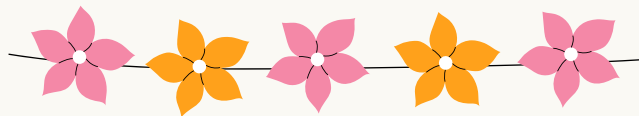
La Forever Aloe Body Lotion est une crème **hydratante légère à base d'Aloe vera**, qui nourrit la peau en profondeur sans effet gras. Elle aide à **apaiser, adoucir** et **protéger** la peau au quotidien.

Idéale après la douche ou en massage, elle procure une sensation de confort immédiat et laisse la peau souple, douce et lumineuse.



ANNE SOPHIE

Tous les chemins mènent à soi



Les mouvements jambes légères

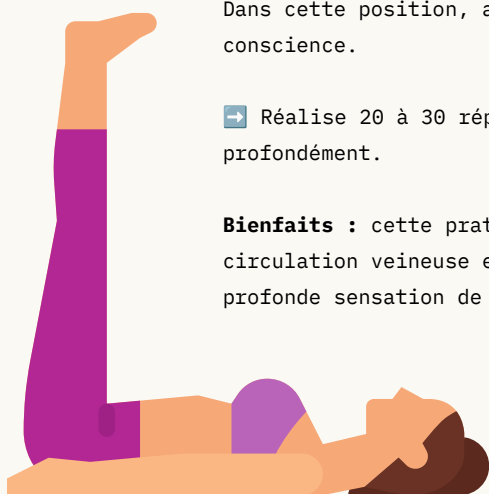
Voilà 2 **exercices simples** que tu peux pratiquer le soir pour soulager tes jambes (ou à n'importe quel autre moment de la journée si tu sens que tes jambes sont lourdes !). Quelques minutes suffisent pour apporter un vrai soulagement.

Les jambes au mur

Allonge-toi sur le dos et place tes jambes contre un mur, bien tendues et relâchées. Laisse le poids des jambes reposer naturellement pour favoriser le retour veineux. Dans cette position, alterne pointes de pieds et pieds flex lentement, en pleine conscience.

➡ Réalise 20 à 30 répétitions, puis reste quelques minutes immobile en respirant profondément.

Bienfaits : cette pratique aide à soulager les jambes lourdes, favorise la circulation veineuse et lymphatique, diminue la sensation de fatigue et procure une profonde sensation de détente. Idéale en fin de journée.



Jambes au mur - genoux alternés

Allonge-toi sur le dos, les jambes posées contre le mur, relâchées et confortables. En gardant un pied flex, ramène doucement un genou vers la poitrine, puis repose-le contre le mur. Alterne ensuite avec l'autre jambe, dans un mouvement lent et contrôlé, en synchronisant avec ta respiration.

➡ Réalise 10 à 20 répétitions de chaque côté, puis reste immobile quelques instants.

Bienfaits : favorise le retour veineux et lymphatique, libère les tensions des jambes et du bas du dos, et améliore la sensation de légèreté globale en fin de journée.

La marche dans l'eau est également
un des meilleurs exercices de l'été
pour garder des jambes légères !



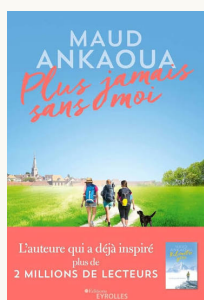


Des envies de lecture ?

Mes livres préférés ...

La saga des 7 sœurs - Lucinda Riley

Une immersion romanesque à travers les destins de femmes reliées par l'amour, les origines et la recherche d'identité.



Plus jamais sans moi - Maud Ankaoua

Un roman inspirant qui mêle aventure intérieure et quête de sens. On y suit un chemin de transformation, où les rencontres et les épreuves deviennent des opportunités pour se reconnecter à soi, écouter ses besoins profonds et retrouver l'élan de vie.

Et ceux que j'ai écrit ...



Je suis moi... et alors ! - Anne-Sophie Maquinghem

Un livre puissant et libérateur qui invite à s'assumer pleinement, à sortir du regard des autres et à oser être soi sans compromis. Une vraie ode à l'authenticité et à la confiance en soi.

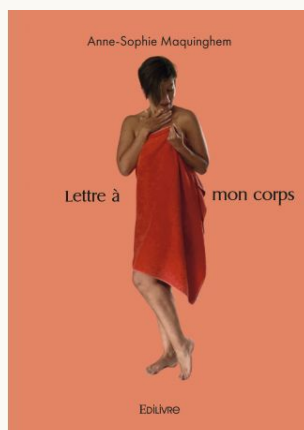
Tu peux le retrouver directement sur Edilivre



Lettre à mon corps - Anne-Sophie Maquinghem

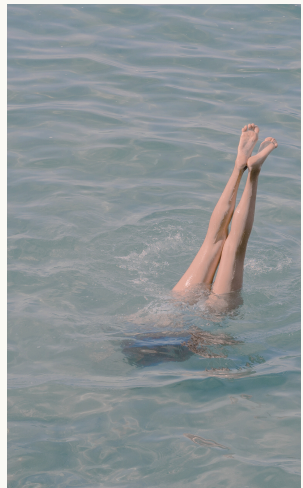
Un texte intime et inspirant qui propose de renouer avec son corps avec douceur et gratitude. Une invitation à l'écouter, le respecter et le remercier comme un véritable allié du quotidien.

Tu peux le retrouver directement sur le site d'Edilivre



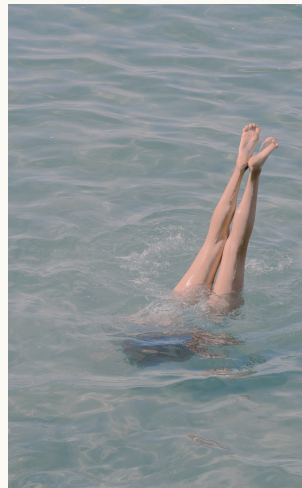
[illegible]

Tous les chemins mènent à soi



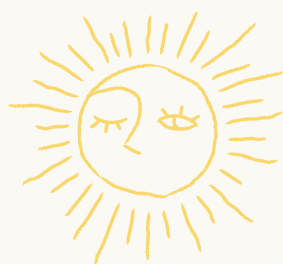
[illegible]

Tous les chemins mènent à soi





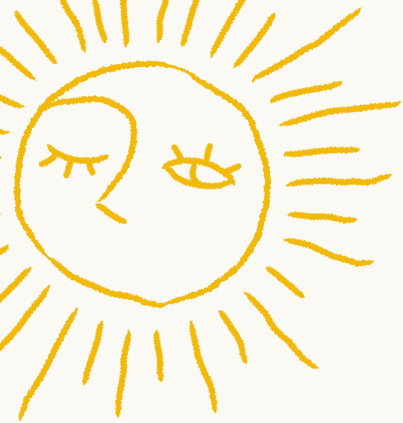
Profite, savoure,
bronzes (ou pas)...
mais surtout amuse-toi.



ANNE SOPHIE

Magnétisme

Tous les chemins mènent à soi



Et si tu veux aller plus loin avec moi...et
découvrir d'autres conseils pour prendre soin
de toi...

Je suis Anne-Sophie, professeur de yoga danse
à l'association SoVibeS'tudio, entrepreneuse
Forever et coach en human design.



Retrouves moi sur Instagram @sovibesstuio_yogadanse,
Youtube @anne-sophiemaquinghemsovib6484 et sur le site de
sovibesstudio.com

Et si tu veux bouger à Fouesnant, les cours de
yog'hiit et yoga danse continuent cet été !

