

LA PARENTHÈSE DE FIN D'ÉTÉ

Un petit rituel pour ralentir avant la rentrée.

Une invitation à prendre soin de soi,

à savourer encore un peu l'été

et à faire une pause avant de reprendre le rythme.

Lisa Charlin

Ayurveda • Consultations • Massages



BIENVENUE

Avant de repartir ...

La fin de l'été est une période un peu particulière.

Les journées sont encore lumineuses, la chaleur est encore présente, mais quelque chose commence doucement à changer, comme un petit air de rentrée.

Les habitudes vont peu à peu retrouver leur rythme, les agendas se remplissent à nouveau, sur le plan personnel et professionnel.

Avant de repartir dans le mouvement, je vous propose simplement de **faire une pause**, de vous offrir une **parenthèse**.



Pas besoin de chercher à tout changer, ni besoin de penser déjà à la prochaine saison.

Mais **une invitation** à prendre quelques instants pour vous, pour savourer ce qui est encore là et revenir tranquillement à vos sensations.

J'ai imaginé cette petite parenthèse comme un moment simple, à vivre chez vous, lorsque vous en ressentirez l'envie.



Quelques minutes pour ralentir.

Quelques gestes pour prendre soin de vous.

Un peu d'espace avant la rentrée.

INVITATIONS A SE CONNECTER À SOI



CREER SA PARENTHÈSE



10 minutes rien que pour vous.

Choisissez un moment et un lieu où vous ne serez pas dérangé-e.

Cela peut être le matin, avant que la journée commence, ou le soir, lorsque tout s'apaise.

Installez-vous dans un endroit agréable.

Vous pouvez préparer :

- une boisson que vous aimez
- une musique douce, si vous en avez envie
- une bougie ou une lumière tamisée
- votre carnet, si vous souhaitez écrire
- un plaid ou un coussin confortable

Et surtout...

Mettez votre téléphone de côté, en mode silencieux, pendant quelques minutes.



Installez-vous confortablement.



Laissez se déposer vos paupières sur vos yeux

Les yeux fermés, prenez trois grandes respirations, inspirez
et expirez lentement

Suivez votre respiration, son rythme, lent, rapide, saccadé...
Ne cherchez pas à contrôler quoi que ce soit.

Accueillez simplement ce qui vient à vous, **sans jugement.**

Restez quelques instants dans cet instant de quiétude

UN GESTE POUR SOI



Prendre soin de ses mains

Pour cette petite parenthèse, je vous propose un geste tout simple : **prendre soin de vos mains**

Déposez quelques gouttes d'une huile végétale (sésame, coco, amande douce) ou d'une crème dans le creux de vos mains.

Frottez doucement vos paumes pour les réchauffer.

Puis **massez lentement** :

- la paume de chaque main
- le dessus de la main
- chaque doigt
- les espaces entre les doigts
- les poignets

Prenez votre temps.

Vous pouvez terminer en enveloppant quelques instants vos mains **l'une dans l'autre**.



Ce geste ne demande que quelques minutes.

Mais il peut devenir une jolie façon de revenir au corps et de s'accorder un peu d'attention.

SAVOURER LA FIN DE L'ÉTÉ



Une petite pause sensorielle

L'été est une saison que nous associons souvent aux sensations : la lumière, les odeurs, les fruits, la chaleur, les soirées en extérieur...

Avant de tourner la page, prenez le temps d'en savourer encore quelques-unes.

Je vous propose de choisir quelque chose de simple :

un fruit d'été, une boisson fraîche,
un carré de chocolat, un fruit sec...

Puis prenez le temps de l'observer, utilisant tour à tour
VOS 5 sens.



Regardez.

Quelle est sa couleur ?

Sa texture ?

Touchez.

Est ce chaud ou froid ?

Rugueux ou lisse ?

Sentez.

Quel parfum vous évoque-t-il ?

Goûtez.

Prenez le temps de ressentir les différentes saveurs.

Respirez.

Laissez ce moment être simplement ce qu'il est.

Il n'y a rien à faire.

Juste à être présent dans l'instant.



AVANT DE REPRENDRE LE RYTHME



Garder un peu de l'été avec soi

La rentrée nous invite souvent à repartir rapidement :

nouveaux horaires, nouvelles habitudes, nouveaux projets...

Mais tout n'a pas besoin de changer immédiatement.

Avant de reprendre votre rythme habituel, choisissez **une seule chose que vous avez aimée cet été et que vous aimeriez continuer à vous offrir.**

Cela peut être :

- un repas pris sans précipitation,
- une promenade,
- un moment à l'extérieur, au contact de la nature une sortie entre ami(e)s
- un temps sans téléphone,
- un coucher plus tôt,
- quelques minutes de lecture,
- un petit déjeuner tranquille...



Une chose simple.

Une chose réaliste.

Une chose qui vous fait du bien.

Je choisis de conserver de cet été :



Gardez cette idée quelque part.

Et voyez simplement si vous pouvez lui faire une petite place dans les semaines qui viennent.

POUR TERMINER



Prenez encore quelques instants

Avant de refermer ce petit carnet, prenez une grande respiration.

- Observez ce qui a changé, même légèrement.
- Peut-être avez-vous simplement ralenti quelques minutes.
- Peut-être avez-vous redécouvert une sensation.
- Peut-être avez-vous simplement pris le temps d'être là.

C'est déjà beaucoup.

Prendre soin de soi ne nécessite pas toujours plus de temps.

Parfois, il s'agit simplement de créer un peu d'espace.

Je vous souhaite une belle fin d'été et une rentrée douce.

Et lorsque la nouvelle saison s'installera pleinement, je serai heureuse de vous retrouver pour aller plus loin dans la découverte de l'Ayurveda et de ses rythmes saisonniers.



AU RYTHME DE L'AUTOMNE

Rituel de saison

Une parenthèse de trois heures pour ralentir, se recentrer et accueillir l'automne.

Vendredi 2 octobre 2026

9h30 — 12h30

Beaulieu 34160

Pour plus d'info ou réserver votre place :
contactez moi au 06.67.27.25.19 ou sur le site
www.ayurvedamontpellier.fr

Belle fin d'été à vous,

Lisa Charlin

© 2026 Lisa Charlin

Tous droits réservés.

Cet ebook est destiné à un usage personnel. Toute reproduction, distribution, modification ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation préalable de l'auteur, est interdite.

Cet ebook fournit des informations générales et ne remplace pas un avis, diagnostic ou traitement médical.



Lisa Charlin

Praticienne en Ayurveda

Consultations • Massages • Bio résonance cellulaire

138 avenue de la royale, 34160 Castries

www.ayurvedamontpellier.fr

Instagram : [ayurveda.montpellier](https://www.instagram.com/ayurveda.montpellier)