Lucie **Baudon** et Julie **Zeitline**

Mes 7 familles Bien-Être

Livret explicatif des cartes

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Cartes-messages pour libérer son Enfant intérieur, Chantal Pisani

Pratiquer la Loi de l'attraction au quotidien, Slavica Bogdanov

L'Horoscope des fleurs symboliques pour cultiver ses énergies de vie, Natalia Serrano

Sagesse et puissance de Ho'oponopono, Maria-Elisa Hurtado-Graciet

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente, Dr Anne van Stappen

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017
ISBN : 978-2-88911-928-8

Maquette de couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]
Illustrations de couverture et intérieur : © Julie Zeitline

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 4
Comment utiliser ce coffret 6
Notice de sécurité 9
La famille **Ancrage** 11
La famille **Méditation** 19
La famille **Échauffement** 27
La famille **Improvisation** 35
La famille **Relaxation** 43
La famille **Renforcement** 51
La famille **Intention** 57
À propos des auteurs 62

Introduction

Ce coffret a été créé par Lucie Baudon et Julie Zeitline, qui se sont inspirées des activités de la méthode « I âme », conçue par Lucie Baudon. Cette méthode mélange différents exercices de bien-être ayant pour objectif de se rapprocher de soi et des autres.

Animées par l'envie commune de partager les bienfaits de « I âme », elles ont minutieusement choisi une palette d'exercices simples à réaliser, répartis en sept familles pour sept catégories de disciplines : **l'ancrage, la méditation, l'échauffement, l'improvisation, la relaxation, le renforcement** et **l'intention**.

Leur idée est d'offrir la possibilité à chacun de reproduire des gestes faisant du bien au corps et au moral tout en s'amusant.

Les bienfaits :

- Active le plaisir de se montrer aux autres et de les observer.
- Dévoile la créativité de chacun.
- Invite à l'intimité, à la complicité, et désinhibe les timides.
- Renforce le corps de manière douce et respectueuse.
- Aide à prendre conscience de ses intentions.
- Améliore et sécurise sa relation au monde et aux autres.
- Favorise la relation à soi et à sa propre spiritualité.
- Sert d'appui pour partager des moments de détente et d'amusement en famille, entre amis, entre collègues…

Comment utiliser ce coffret

Contenu : le coffret se compose d'un livret de jeu et de 49 cartes formant 7 familles différentes, qui comportent chacune 7 personnages différents (le père, la mère, le grand-père, la grand-mère, le fils, la fille et le chien).

Standard

But : regrouper le plus grand nombre de familles complètes.

Un joueur (tiré au sort) distribue 6 cartes à chaque joueur ; le reste des cartes constitue la pioche. Le joueur à gauche du donneur commence. Après avoir constaté qu'il possède au moins une carte d'une famille, il cherche à la compléter en demandant à n'importe quel joueur et de façon précise la carte qu'il souhaite obtenir.

Par exemple : « Dans la famille Ancrage, je demande la mère. » Si cet autre joueur possède la carte, il doit la lui donner, et le demandeur rejoue jusqu'à ce qu'il n'obtienne pas la carte souhaitée. Si cet autre joueur ne possède pas la carte, le demandeur prend une carte dans la pioche. S'il

tire la carte qu'il vient de réclamer, il dit « bonne pioche » et interroge de nouveau quelqu'un. S'il ne tire pas la carte qu'il vient de réclamer, c'est au tour du joueur à sa gauche de jouer. Dès qu'un joueur réunit une famille, il la pose devant lui, et c'est au tour du joueur à sa gauche de jouer.
Le gagnant est le joueur qui a posé devant lui le plus de familles complètes quand la pioche est épuisée.

Nuances

Option « rituel »

Tirez une ou plusieurs cartes au hasard. L'idée est de vous créer un rituel « bien-être » personnel. Vous pouvez par exemple tirer une carte de chaque famille, une carte au hasard, ou encore trois cartes matin et soir pour commencer et terminer votre journée en beauté.

Option « cours I âme »

Il est aussi possible de jouer au professeur en montant un cours avec les cartes.

Par exemple :

- 1 carte Intention + 2 cartes Échauffement + 2 cartes Renforcement + 2 cartes Improvisation + 2 cartes Relaxation + 1 carte Méditation + 1 carte Ancrage.

Quelques parcours que nous conseillons

Parcours détente
2 Relaxation + 1 Méditation + 1 Intention

Parcours tonus
2 Échauffement + 2 Renforcement + 1 Improvisation

Parcours créativité
1 Échauffement + 2 Renforcement + 1 Méditation + 1 Intention + 3 Improvisation

Option « mes 7 familles endiablées »

Vous pouvez aussi faire un mélange entre le jeu des 7 familles et le cours en appliquant l'exercice à chaque fois que vous gagnez une carte.

Notice de sécurité

Prenez soin de faire les mouvements lentement et en douceur. Plus vous prenez le temps pour votre corps, plus il est content, plus il se sent écouté et sécrète alors du bien-être.

Même si notre objectif est de présenter des exercices accessibles à tous, il se peut que l'un d'eux ne soit pas adapté pour vous ou que vous n'arriviez pas à le reproduire. Dans ce cas, je vous invite à demander conseil auprès d'un professionnel, comme un prof de yoga ou de Pilates. Pour une sécurité optimale, vérifiez auprès de votre médecin, de votre kiné ou de votre ostéo si les mouvements sont bien appropriés à vos capacités.

Si vous jouez avec quelqu'un, demandez-lui de vous lire la carte, cela vous aidera à vous plonger plus facilement dans le jeu.

Pour tous les exercices, pensez à votre respiration. Donnez-lui de l'importance. Plus vous lui accorderez de l'espace, mieux vous vous porterez.

Pensez à vous munir d'un chronomètre, cela vous aidera à vous concentrer lorsque les exercices ont des temps impartis.

La famille **Ancrage**

Le père - *Tremblement de terre*

La mère - *Régulation énergétique*

Le grand-père - *Jambes « tire-bouchon »*

La grand-mère - *L'arbre énergétique*

Le fils - *Langue imaginaire*

La fille - *Tapotement de la tête*

Le chien - *Trou imaginaire*

Le père - *Tremblement de terre*

Bénéfices : diffuse l'énergie dans tout le corps / réchauffe / ramène l'attention dans l'instant

- Placez-vous debout, les pieds parallèles, en veillant à ce que l'espace entre vos pieds soit identique à la largeur de vos hanches.
- Fléchissez légèrement les genoux.
- Détendez vos épaules et votre cou, et concentrez-vous sur vos pieds.
- Imaginez qu'un tremblement de terre fait bouger le sol et que tout votre corps vibre des pieds jusqu'à la tête.

Temps : 4 minutes

La mère - *Régulation énergétique*

Bénéfices : ancre / harmonise / favorise la sérénité

- Fermez les yeux et prenez conscience de votre état intérieur.
- Si vous vous sentez plutôt fatigué, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, et mettez vos

mains sur vos cuisses, *les paumes tournées vers le ciel*, et respirez tranquillement.

Cette position vous met en accueil énergétique, prêt à recevoir la bienveillance du ciel.

- Si, au contraire, vous vous sentez sur les nerfs ou excité, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, mettez vos mains sur vos cuisses, les paumes tournées vers la terre, et respirez tranquillement.

Cette position va vous permettre de renvoyer votre surplus d'énergie et de l'offrir au sol pour qu'il le recycle.

Temps : 2 minutes

Le grand-père - *Jambes « tire-bouchon »*

Bénéfices : ancre / renforce / aide à se fixer des objectifs

- Placez-vous debout, les pieds parallèles, en veillant à ce que l'espace entre vos pieds soit identique à la largeur de vos hanches.
- Fléchissez les genoux et effectuez des cercles avec

ces derniers, de l'extérieur vers l'intérieur, comme si vous vouliez enfoncer vos pieds dans le sol, comme un tire-bouchon qui perfore un bouchon de liège. Et prenez conscience de la puissance de votre énergie qui s'enfonce dans le sol.

Temps : 2 minutes

La grand-mère - *L'arbre énergétique*

Bénéfices : ancre / renforce / aide à la concentration

- Installez-vous confortablement en position assise ou en lotus.
- Prenez au moins trois grandes inspirations.
- Fermez les yeux et visualisez des racines pousser dans vos jambes et s'enfoncer dans la terre. Prenez tout l'espace dont vous avez besoin.
- Puis imaginez des branches qui sortent de votre tête pour aller s'accrocher très haut dans le ciel. Prenez, encore une fois, autant de place dans le ciel dont vous avez besoin.
- Imaginez à présent que vous allumez un soleil dans votre cœur, qui rayonne dans le lieu où vous êtes. Faites le grossir pour qu'il brille le plus loin possible.

Temps : 2 minutes