

Papillon d'Amour

Renaître à soi pour rouvrir son cœur à l'amour

L'esprit du programme

Tu as peut-être traversé une rupture, une désillusion, une période de solitude ou simplement un grand vide intérieur.

Tu sens qu'il est temps de te **reconstruire**, de **retrouver confiance**, et d'**ouvrir à nouveau ton cœur**, mais autrement.

Plus profondément. Plus consciemment.

Avec **douceur, respect et amour de toi**.

Papillon d'Amour est un accompagnement sophrologique et introspectif de 6 semaines pour les personnes célibataires (avec ou sans enfants) qui souhaitent :

- Se reconnecter à leur essence
- Libérer les blessures du passé amoureux
- Retrouver confiance et estime
- Et se rouvrir à l'amour vrai, à commencer par celui de soi-même.

La promesse

Un voyage au cœur de toi-même pour transformer la solitude en une **renaissance intérieure**,


et te permettre de **voler librement vers un amour plus conscient**, plus apaisé, plus juste.

Parce qu'avant d'aimer quelqu'un, il y a un cœur à guérir : le tien.

Le déroulement : 6 semaines pour renaître en douceur

Semaine 1 : Retrouver l'équilibre intérieur

Apprendre à te recentrer, à apaiser ton mental et à accueillir ta solitude comme un espace de guérison.

 Respiration d'ancrage, reconnexion au corps, visualisation de ton cocon de douceur.


Semaine 2 : Libérer les blessures du passé

Identifier et relâcher les empreintes émotionnelles laissées par les relations précédentes.

 Exercices de libération symbolique et de détente profonde du cœur.

Semaine 3 : Se réconcilier avec son corps

Réapprivoiser ton corps, retrouver la confiance en ton image et réactiver la sensualité comme force de vie.

 Lecture du corps, respiration sensorielle, visualisation d'une lumière bienfaisante.


Semaine 4 : Rouvrir son cœur à l'amour

Réveiller l'énergie du cœur, cultiver la tendresse, la compassion et la joie d'aimer à nouveau.

 Respiration du cœur, méditation d'ouverture, exercice de gratitude amoureuse.

Semaine 5 : Attirer une relation consciente

Apprendre à poser des limites saines, à reconnaître tes besoins et à te relier avec authenticité.

 Visualisation de la relation juste, ancrage dans ton énergie de confiance et de respect.

Semaine 6 : Créer sa nouvelle vie amoureuse

Intégrer tout le travail réalisé, célébrer ta métamorphose et t'ouvrir à la magie du renouveau.

 Rituel de passage et visualisation de ton envol amoureux.

Ce que tu vas ressentir et incarner

- Une **paix intérieure** profonde
- Une **confiance** naturelle retrouvée
- Une **libération émotionnelle**
- Une **douceur envers toi-même**
- Et l'envie sincère d'aimer à nouveau, sans peur

Ce que comprend le programme

- 6 séances individuelles de sophrologie (en visio ou à ton domicile)
- 6 audios personnalisés pour prolonger la détente à la maison
- Des rituels d'amour de soi à pratiquer entre chaque séance
- Un carnet de suivi pour ancrer les transformations
- Un espace d'écoute et d'échange bienveillant

À qui s'adresse Papillon d'Amour

À toute personne célibataire (avec ou sans enfants) qui souhaite :

- Tourner la page d'un passé douloureux
- Retrouver confiance et joie
- Réapprendre à aimer avec conscience
- Se sentir prête ou prêt à accueillir une relation équilibrée et lumineuse

Signature Khéopsia

Un accompagnement tout en douceur, entre ancrage, respiration et lumière intérieure.

La santé physique et mentale en douceur

– De la Zénitude de Khéopsia 