

SEMAINE 13

Lilou Macé  
LE DÉFI DES  
**100**  
JOURS

Cahier d'exercices  
pour une vie arc-en-ciel

SPORT

MISSION DE VIE

ABONDANCE

ALIMENTATION

VIE EXTRA

INTUITION

MAGIE

TAO



Christian Jured



Cisha Siebwirth



Gérard Rieu



Lilou Macé



Guy Trédaniel



Sonia Choquette

# JOUR 85



## Extrait du Défi S'ÉVEILLER AU TAO



# LE SOIN DES SOURCES

Date :

Mon intention du jour :

En préparant la fin de ce Défi, l'exercice du soin des sources est apparu comme une évidence avant la célébration finale. Ce rituel puissant et libérateur, en lien avec les femmes et les mères de nos lignées, fait partie de l'audacieux travail d'Odile Bruckert, thérapeute musicienne.

Le soin des sources nous fait entrer dans la dynamique taoïste d'alchimie interne, nous permettant de transmuter des blocages ou des maladies en libérations et en guérisons. Nos émotions, en lien avec nos organes internes, nous guideront dans ce processus.

Les maladies qui se reproduisent de génération en génération, dites « génétiques », sont **généalogiques**, car il y a effectivement une logique dans tout cela. Lorsque l'on remonte à l'origine de l'origine, à la Source, tout le monde s'accorde à dire que tout part des mères et des femmes !

Grâce à un outil très simple à utiliser et développé par Odile Bruckert, ce soin va donc nous aider à guérir les lignées, en commençant par les femmes. Tout en nous laissant guider par nos émotions (auxquelles il ne faut jamais s'identifier) et nos intuitions (qu'il faut surtout bien écouter !), il nous permet de cheminer vers la guérison des blessures « héritées » du côté matriciel de notre arbre généalogique.

Après avoir tant vécu et expérimenté dans votre corps au cours de ces trois mois, une libération des mémoires familiales vous fera le plus grand bien et vous permettra de finaliser ce Défi en beauté !



## MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . .
- . . .
- . . .



### DÉFI DU JOUR

#### LIBÉREZ VOS ANCÊTRES POUR VOUS LIBÉRER

Dédié aux femmes, ce rituel « soin des sources » est très beau à accomplir. Il est puissant, efficace et redonne aux femmes un sacré pouvoir, celui du féminin sacré, dont l'humanité a tant besoin aujourd'hui !

# Le rituel du soin des sources

1

Installez-vous les reins bien au chaud (les recouvrir) et effectuez quelques respirations profondes comme celles que l'on fait lorsque l'on bâille. Votre souffle va aider vos peurs (stockées dans les reins) à se transformer en confiance en soi et vous permettra de libérer ce qui ne vous appartient pas. Le Tao nous enseigne en effet que les reins sont porteurs de l'information de nos ancêtres. La respiration proposée ici va donc être apaisante et favoriser l'émergence des « secrets » à délivrer au cœur de l'aspect féminin de votre arbre généalogique.

2

Feuillez les bilans de votre Cahier et listez les émotions rencontrées ainsi que les douleurs vécues dans votre corps au cours de ce Défi. Notez-les au fur et à mesure et surlignez celles qui sont encore présentes en vous aujourd'hui.

3

Faites le décodage de ces émotions-douleurs, en lien avec certains secrets de famille que vous pouvez déceler. Pour cela, consultez la liste des émotions et secrets [PDF](#) proposée en téléchargement.

4

Consultez la lettre type du « soin des sources » [PDF](#) et écrivez à votre tour à toutes les mères et femmes disparues dans votre histoire familiale, celles dont vous identifiez que leur âme est en souffrance car, elles ont vécu de mauvaises actions de leur vivant.

5

Écrivez sur du papier blanc avec un stylo noir (« noir sur blanc »), même si vous ne connaissez pas les prénoms et noms de vos ancêtres.

Inspirez-vous du modèle proposé tout en laissant libre cours à vos intuitions (et à l'écriture inspirée et automatique pour celles qui connaissent), comme si le roman de votre histoire familiale se déliait sous votre plume. L'enquête continue au cœur de vos cellules !

N'oubliez surtout pas de bien mentionner toutes vos émotions afin de vous en libérer, tout en apaisant ces âmes en souffrance...

6

Cochez au fur et mesure les émotions traitées dans ce « soin des sources ».

7

Quand vous aurez rédigé votre lettre (peu importe si elle est longue ou courte), relisez-la à voix haute, dans le calme, et brûlez-la intégralement.

8

Vous pouvez lire la « Prière à la Bonne Mère » [PDF](#) alors que votre lettre brûle et mettre une musique apaisante en fond sonore.

C'est tout ! N'hésitez pas à repratiquer ce soin dans quelque temps, car, comme tout rituel ou nettoyage, il est bon de le faire régulièrement.

# Notez



- Téléchargez :
- la liste des secrets de famille
  - la lettre type du Soin des sources
  - la Prière à la Bonne Mère  
(par Odile Bruckert)

<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcencliel/>

★ REJOIGNEZ ★  
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/défi.arcencliel](https://www.facebook.com/groups/défi.arcencliel)



## Pour aller plus loin

- ▶ Odile Bruckert est thérapeute musicienne. Découvrez son interview sur la Télé de Lilou : <https://tinyurl.com/itwodilebruckert>
- ▶ Et écoutez son CD d'accompagnement : *Quelques nouvelles du silence. Voix, flûte et piano.*
- ▶ Le livre de Jacques Martel, *Le Grand Dictionnaire des malaises et des maladies* (Quintessence, éd. revue 2007), peut nous aider dans le travail d'enquête à mener au sein de notre histoire familiale.



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcencliel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS

Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...



## MES SUCCÈS

Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...



# MA GRATITUDE

## Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



# JOUR 86

Extrait du Défi  
DÉVELOPPER VOTRE INTUITION



Date :

Mon intention du jour :

## CONSULTEZ UN EXPERT

« Demandons à un expert. »

Grâce à une méthode des plus excitantes et sincèrement amusante, éveillez votre intuition en utilisant la technique d'écriture que nous vous avons présentée précédemment (en jour 82), si ce n'est que, cette fois, au lieu d'écrire à votre Moi supérieur, écrivez à une personnalité célèbre défunte pour lui demander ses conseils avisés.

Par exemple, si vous avez besoin de conseils sur votre créativité, vous pouvez écrire à Léonard de Vinci, à Einstein ou encore à Steve Jobs. Si vous souhaitez des conseils sur votre santé, demandez-les à Marie Curie ou au Dr Salk. Si vous voulez des conseils sur le relationnel, écrivez à Carl Jung ou à Sigmund Freud. Si vous souhaitez être conseillé au niveau musical, écrivez à Mozart ou à John Lennon. Le choix est illimité en ce qui concerne les personnalités que vous pouvez ainsi solliciter.

Le secret de ce défi, c'est de croire, en ayant l'esprit et le cœur ouverts, qu'il est possible d'entrer en relation avec elles à un niveau énergétique, avant de faire un essai.



## MES 3 PRATIQUES DU JOUR



### DÉFI DU JOUR

Prenez quelques inspirations et centrez-vous dans votre cœur. Écrivez ensuite une question urgente. Demandez-vous alors s'il s'agit d'une question envers laquelle vous êtes sincèrement prêt à recevoir des conseils et, si c'est le cas, concentrez-vous sur votre intention de recevoir des conseils clairs.

- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

Ma question : .....

.....

?

Mettez ensuite cette question de côté et consacrez-vous à une autre activité pendant au moins une heure ou deux.

Dansez, chantez, allez vous promener, faites le ménage, jardinez ou entreprenez toute autre tâche terre à terre; facile à faire et qui vous évitera de penser à votre question.

Ce laps de temps écoulé, revenez à votre question et lisez-la à voix haute. Une fois encore, vérifiez que vous êtes toujours prêt à recevoir de la personnalité aidante de votre choix des conseils pour vous guider. Si vous avez le sentiment que la réponse est «oui», programmez l'alarme sur votre téléphone portable où votre montre sur dix minutes, et commencez immédiatement à écrire pendant ce temps sans lever le stylo du papier, comme si votre guide s'adressait directement à vous.

Soyez spontané et n'analysez pas ce que vous écrivez. Laissez-le seulement s'exprimer par l'intermédiaire de votre stylo. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit et ne vous arrêtez pas pour y réfléchir. Continuez à écrire, même si ce que vous écrivez ne vous semble pas avoir beaucoup de sens. Quand l'alarme se déclenchera, posez votre stylo et distanciez-vous à nouveau de la question et de ce que vous venez d'écrire.

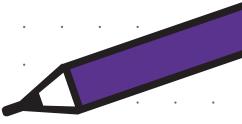


Attendez de dix à quinze minutes avant de revenir consulter ce que vous avez écrit, et relisez à voix haute ce que votre guide vous a incité à coucher sur le papier. Qu'est-ce qui vous surprend dans ce que vous avez écrit? S'y trouve-t-il de nouvelles idées auxquelles vous n'aviez pas pensé? Pouvez-vous sentir l'énergie et l'esprit de la personne à laquelle vous vous êtes ainsi adressé?



Avant d'aller vous coucher, écrivez de dix à quinze minutes sans interruption ce que vous dit la voix de votre guide, sans lever le stylo du papier. Puis mettez-le de côté et allez vous coucher.





Consultez à nouveau votre journal le lendemain matin; demandez à votre guide de se manifester, écrivez pendant dix minutes encore sur le même sujet et voyez si de nouvelles idées intuitives émergent.



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



## MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



## MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



## MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...





# **Extrait du Défi POUR UNE ALIMENTATION CONSCIENTE**



Date : \_\_\_\_\_

## Mon intention du jour :



## MES 3 PRATIQUES DU JOUR






# VOTRE DÉCLARATION D'INDÉPENDANCE ALIMENTAIRE

# DÉFI DU JOUR

Nous vous proposons aujourd’hui de rédiger votre déclaration d’indépendance alimentaire! Inspirée de la Déclaration d’indépendance des États-Unis d’Amérique, prononçant leur indépendance face à la Grande-Bretagne, le 4 juillet 1776, votre déclaration alimentaire marquera votre « Jour de l’indépendance alimentaire », un jour à célébrer tous les ans, comme un acte conscient et délibéré de votre liberté alimentaire.

Cette déclaration est une étape majeure dans votre relation à l'alimentation. Elle représente un acte révolutionnaire. Vous détaillerez, au temps présent, votre nouvelle histoire d'amour entre vous, les aliments et votre corps. Nous vous proposons de la relire matin et/ou soir, et au-delà du Défi des 100 jours, afin de renforcer votre nouvelle vision et votre liberté.

# Par exemple

« J'aime savoir que je me guide et m'accompagne librement et naturellement pour manger sainement, j'écoute la sagesse de mon corps. Je prends mon temps pour manger et savourer chaque instant de la vie et chaque bouchée dans mon assiette. »

« Je suis conscient des choix que je fais. »

« Je prends mon temps. J'aime partager de merveilleux repas avec des personnes qui me sont chères. La vie m'apporte toute l'abondance et la générosité dont j'ai besoin pour vivre en harmonie avec la nature. Je suis en cohérence avec ma vie, et tous les jours je suis dans la gratitude de ce qui est.

Ma cuisine est vibrante, créative et vitalisante. Elle me donne toute l'énergie dont j'ai besoin... »

# Ma déclaration d'indépendance alimentaire



# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

# MES SUCCÈS



Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

# MA GRATITUDE



Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



Date :

Mon intention du jour :

## L'ARGENT COMME BULLETIN DE VOTE

“

La consom'action est un néologisme qui exprime l'idée selon laquelle, on peut "voter avec son caddie" en choisissant à qui l'on donne son argent.

Wikipédia

”



Nous l'oublions trop souvent, mais chaque dépense que nous faisons a une incidence sur notre société. Particulièrement celles non obligatoires. Ainsi, chaque fois que vous achetez dans un petit commerce de proximité (librairie, fromager, primeur ou ferme), l'impact sera différent que d'acheter dans un supermarché. Si vous achetez de l'énergie verte, cela aura un impact différent que de consommer de l'énergie produite dans une centrale nucléaire.

Rappelez-vous que chacun de vos actes d'achat donne une direction à la société de demain. Sans doute que ces actions exercent plus d'influence que le bulletin de vote que vous déposez parfois dans une urne.

### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . .
- . . .
- . . .



## DÉFI DU JOUR

Comment achetez-vous ? Favorisez-vous des entreprises, artisans qui ont les mêmes valeurs que vous ? Consommez-vous local ou plutôt via Internet en faisant venir des produits lointains ? Êtes-vous prêt à payer plus cher pour un article produit dans votre région, pays ? Quels changements auriez-vous l'élan de mettre en place ?



## Par exemple

« J'ai choisi de renoncer à acheter certains produits alimentaires à des marques dont je ne partage pas les valeurs. C'est ma manière de ne pas les nourrir. De même, j'achète de l'énergie verte, même si elle me coûte un peu plus cher. J'ai la chance que cela n'affecte pas trop mon budget. »

DÉFI

## SPORT



Réveillez le Guerrier Pacifique

qui sommeille en vous !

Voir page 24 !



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

# MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

# MES SUCCÈS



## Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

# MA GRATITUDE



## Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...

# JOUR 89



**Extrait du Défi  
TROUVER SA MISSION DE VIE  
ET SE RÉALISER PLEINEMENT**



## SERVEZ PLUS GRAND QUE VOUS

Date :

Mon intention du jour :



Le contenu de cet et écrit par Olivier Clerc, traducteur français de nombreux auteurs américains tels ceux de Don Miguel Ruiz. Olivier Clerc est l'un des tout premiers qui m'a inconditionnellement, à mes débuts en France, donné accès à de nombreux auteurs américains. Il m'a ouvert son carnet d'adresses. J'ai été touchée par cet acte d'amour. Tel un ange, il a contribué divinement et à grande échelle à ma mission de vie, bien au-delà de ce qu'il aurait pu imaginer. J'ai pu ressentir de tels gestes d'amour à quelques reprises au cours de mon parcours, mais celui d'Olivier Clerc et celui de Wayne Dyer\* à Hawaii m'ont

exercice est proposé auteur, conférencier et best-sellers américains tels ceux de Don Miguel Ruiz. Olivier Clerc est l'un des tout premiers qui m'a inconditionnellement, à mes débuts en France, donné accès à de nombreux auteurs américains. Il m'a ouvert son carnet d'adresses. J'ai été touchée par cet acte d'amour. Tel un ange, il a contribué divinement et à grande échelle à ma mission de vie, bien au-delà de ce qu'il aurait pu imaginer. J'ai pu ressentir de tels gestes d'amour à quelques reprises au cours de mon parcours, mais celui d'Olivier Clerc et celui de Wayne Dyer\* à Hawaii m'ont clairement fait prendre conscience de l'ampleur d'être au service de plus grand que soi.

**En prenant la décision de servir, vous allez enclencher un processus qui va vous conduire à vous épanouir en plénitude.**

Pour Olivier Clerc, l'accès le plus direct pour vivre sa mission de vie est de semer l'intention dans l'Univers de servir la Vie, de servir le Divin ou le

Sacré, de servir ce qui nous dépasse, cet Amour immense et cette Sagesse infinie qui soutiennent et structurent non seulement notre planète Terre, mais le Cosmos tout entier depuis l'origine. Il nous explique que, pour lui, l'Univers est comme une vaste symphonie dans laquelle chaque être, chaque chose a un rôle à jouer, un chant unique à offrir, une musique à nulle autre pareille à exprimer.

Lorsque vous exprimez le désir sincère de trouver votre véritable place dans cet Univers, vous ne vivez plus seulement votre vie personnelle : vous vous reliez à plus grand que vous. Dès lors, vous n'êtes plus seul : vous êtes



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

« Je veux servir la Vie, servir ce qui me dépasse, participer de la meilleure façon dont je suis capable à cette gigantesque et formidable aventure humaine ! »

aligné sur ce Fleuve de Vie qui traverse tout le vivant, et il vous porte d'autant plus facilement que vous ne vous opposez plus, vous ne résistez plus. En prenant la décision de servir, vous allez enclencher un processus qui va vous conduire à vous épanouir en plénitude, à déployer tous vos talents (même les plus insoupçonnés !) et, en même temps, à offrir au monde ce qu'il y a de meilleur en vous, dussiez-vous en être le premier surpris.

Du coup, vous n'avez plus à vous poser mille questions – « Que dois-je faire ? Quelle formation suivre ? Quelle profession exercer ? Comment trouver les sous pour réaliser mes projets ? » Etc. – parce que tout ce qui est nécessaire à la réalisation de votre mission de vie, au plein déploiement de votre être profond, vous sera donné « par surcroît », sans même que vous ayez à le conscientiser, à l'intellectualiser.

Et vous savez quoi ? Même les contremorts, les difficultés ou les éventuelles épreuves sur votre chemin, lorsque vous avez pris la décision de servir plus grand que vous, contribuent aussi à la réalisation de votre mission ! Tout ce qui vous arrive y participe, que vous le compreniez sur le moment ou non. Servir plus grand que soi, c'est la synthèse la plus simple, la plus complète et la plus efficace de la Loi de l'attraction. Tout est inclus en une seule formule : « Je veux servir la Vie, servir ce qui me dépasse, participer de la meilleure façon dont je suis capable à cette gigantesque et formidable aventure humaine ! »

## DÉFI SPORT



Découvrez le Nordic Yoga®,  
la « méditation en mouvement ».  
**Voir page 24 !**

\* Auteur de plus de soixante livres, Wayne Dyer m'a proposé de l'interviewer après que la Source/Dieu l'ait inspiré de le faire. C'est d'ailleurs la seule façon dont il fonctionnait sur les dernières années de sa vie.



## DÉFI DU JOUR

### MÉDITATION POUR SE RELIER AU GRAND TOUT

Je vous invite aujourd'hui à vous unir au monde, à l'Univers, à travers une séance de méditation et d'introspection.

**1** Prenez un temps de méditation ou de prière. Commencez par respirer quelques instants, les yeux fermés, pour vous centrer, vous apaiser.

**2** Puis, prenez conscience de ce miracle infini qu'est la Vie, présente depuis des milliards d'années sur Terre. D'une intelligence incomparablement supérieure à la nôtre. D'un amour sans limites qui soutient le monde. D'une beauté qui ne cesse de nous émerveiller dans les fleurs, les animaux, le ciel. Reliez-vous à ce Fleuve de Vie, à ce plus grand que soi dans lequel chacune de nos vies individuelles s'insère, comme chaque goutte dans l'océan.

**3** Laissez émerger en vous cette aspiration inscrite dans le tréfonds de l'âme humaine : « J'aimerais servir la Vie. J'aimerais me mettre au service de cet élan vital qui traverse toute la création, y participer en conscience, y trouver la place qui est la mienne afin d'exprimer mes talents, de connaître la joie, et d'offrir le meilleur à ce monde ! »

Que ressentez-vous ? Comment c'est, d'avoir son âme à l'unisson de l'âme du monde ? Comment ça fait, de se sentir parfaitement à sa place, sans tension, sans friction, comme une évidence ? Et si cette intention - « Je veux servir plus grand que moi » - devenait votre base continue, la fréquence qu'émet votre âme, jour après jour, quels que soient vos autres activités, préoccupations et projets ? Comment votre vie va-t-elle se transformer à partir de là ? ...

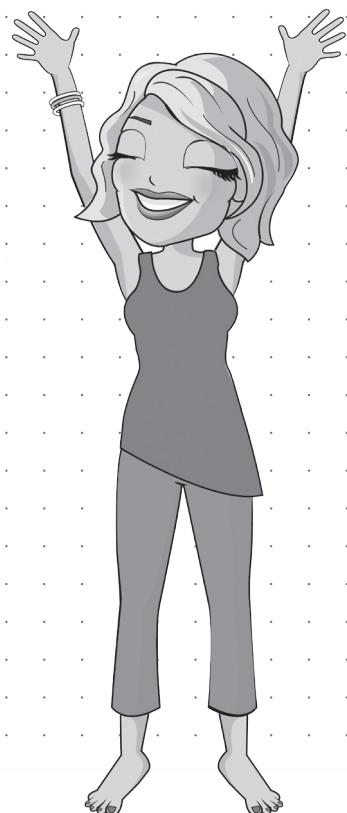
**4** Rouvrez les yeux : Prenez une profonde inspiration. Et laissez la graine que vous avez semée en vous commencer sa germination...

## Pour aller plus loin

📘 Olivier Clerc est l'auteur d'une vingtaine de livres, avec des traductions dans une dizaine de langues, dont *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie* (Marabout, 2013) ou *Le Don du pardon* (Guy Trédaniel Éditeur, 2010). Il a également créé les Cercles de Pardon. Son dernier livre est paru en 2019 : *Les Quatre Accords tolèques transmis à mon enfant* (Jouvence). Son site Internet : [www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)

▶ Vous pouvez aussi découvrir son interview sur la Télé de Lilou : [www.lateledelilou.com/Interview-d-Olivier-Clerc-Servez-plus-grand-que-vous\\_a2105.html](http://www.lateledelilou.com/Interview-d-Olivier-Clerc-Servez-plus-grand-que-vous_a2105.html)

★ PARTAGEZ ★  
VOTRE EXPÉRIENCE  
AVEC LA COMMUNAUTÉ  
[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

## MES OBSERVATIONS



Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...

# MES SUCCÈS



Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

# MA GRATITUDE



Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...

# JOUR 90

Extrait du Défi  
VIVRE LA MAGIE AU QUOTIDIEN



## ÊTRE MAGICIEN

Date :

« Je prends conscience de mon pouvoir magique. »

Mon intention du jour :

Cocréer avec l'invisible est avant tout une attitude. C'est une posture beaucoup plus naturelle que nous l'imaginons. Cette attitude passe par la déférence de la vie sous toutes ses formes et la considération de la dimension invisible. Vous avez développé au cours de ce Défi des 100 jours le respect, et vous avez laissé la magie œuvrer à travers vous. Qu'il s'agisse de développer votre don lié à la guérison, à la protection ou à la communication invisible, mettez-vous simplement au service. Il n'y a pour incarner la magie rien à acquérir, mais au contraire à laisser tomber vos certitudes, vos a priori, vos peurs. Naturellement, la magie s'incarne.



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

#### DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, prenez pleinement conscience de vos possibilités. Assumez le fait d'avoir du pouvoir. Beaucoup ont peur de la notion de pouvoir, car il est lié à la manipulation. Nous avons peur en développant notre savoir de manipuler l'autre. Mais les manipulateurs n'ont pas cette influence sur eux ! C'est pourquoi ils cherchent à la prendre chez l'autre. Celui qui assume son pouvoir magique ne cherche plus à le prendre chez l'autre, il n'en a simplement plus besoin. Aujourd'hui, prenez conscience de votre pouvoir, de choix, de décision, d'inspiration, de création et de transformation. Prenez conscience que vous avez le choix d'aller et de décider ce qui vous tient à cœur. Aujourd'hui, votre défi consiste à assumer votre pouvoir magique.

Reprenez votre cahier depuis votre jour 1 de votre Défi des 100 jours et notez ci-dessous ou dans votre journal intime toute la magie que vous avez rencontrée ces derniers mois.



Prenez conscience  
et ressentez votre pouvoir cocréateur !

**Mes ingrédients**

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

**Mes pratiques**

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

# MES OBSERVATIONS

Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...



## MES SUCCÈS

Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...



## MA GRATITUDE

Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...



# DÉFI SPORT



Le Nordic Yoga® est une véritable séance de « méditation en mouvement ». Cette pratique puissante permet de combiner postures à l'arrêt et marche nordique en pleine conscience. Les bâtons améliorent l'équilibre, créant de nouveaux appuis avec la terre. Plus léger, le corps s'élève et s'ouvre vers le ciel !



Durée : 1 h

Le Nordic Yoga® se pratique à tout moment de la journée



## MATÉRIEL

- ✓ Bâtons de marche nordique (ou autres bâtons de marche)
- ✓ Tenue confortable
- ✓ De l'eau pour vous hydrater

## → OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- 1 S'ancrer à la terre et se lier à l'énergie de la nature
- 2 Renforcer et ouvrir son corps
- 3 Améliorer son équilibre
- 4 Vivre l'état de *flow*

## → EXERCICES

Je vous propose ici d'incarner le « Guerrier » avec les trois premières séries définies dans le Nordic Yoga® :

- 5 min : explication de la respiration totale et ujjayi et de l'utilisation des bâtons
- 5 min : 5 mouvements d'échauffement
- 5 min : l'éveil du Guerrier
- 30 min : l'énergie du Guerrier et l'esprit du Guerrier
- 10 min : série de transition
- 5 min : méditation

→ [www.lecoachingdelilou.com/sport-defi-arc-en-ciel](http://www.lecoachingdelilou.com/sport-defi-arc-en-ciel)



## LE COACH : Thomas Faillat

Fondateur du Nordic Yoga®, Thomas Faillat a pratiqué l'athlétisme pendant plus de vingt ans. Après une solide expérience dans la préparation physique de l'athlète de haut niveau, il devient professeur de marche nordique et formateur régional pour la Fédération Française d'Athlétisme. Habitant aujourd'hui en Allemagne, il s'y est formé à l'Ashtanga yoga et au Pilates, pour créer, enfin, le Nordic Yoga® qui rassemble les bienfaits de toutes ces disciplines.



Formations d'instructeur Nordic Yoga®, séjours, stages et retraites : [www.nordic-yoga.com](http://www.nordic-yoga.com)



@NordicYoga



@nordic\_yoga\_

# JOUR 91



Extrait du Défi  
POUR UNE VIE EXTRAORDINAIRE



## LA VISION DE VOTRE PROCHAIN DÉFI DES 100 JOURS

Date :

Mon intention du jour :

“  
On estime à raison que le courage  
est la première des qualités humaines, car c'est la qualité  
qui garantit toutes les autres.  
Winston Churchill

”



### MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .



### DÉFI DU JOUR

Quelles pourraient être vos intentions pour votre prochaine saison du Défi des 100 jours? Qu'avez-vous envie de réaliser? D'attirer à vous? Quels outils et techniques désirez-vous mettre au cœur de votre vie quotidienne?

Ce Défi arc-en-ciel vous a permis de découvrir 7 merveilleux cahiers sur des thématiques variées : mission de vie, abondance, alimentation, vie extraordinaire, intuition, magie, Tao. Lequel vous a le plus inspiré, vous a donné envie d'en savoir davantage ? Pourquoi ? Notez page suivante vos ressentis et envies par rapport à ce que vous avez vécu et selon ce que vous souhaitez mettre en place pour la suite.

À vous



MISSION DE VIE

TAO

ALIMENTATION

MAGIE

INTUITION

ABONDANCE

VIE  
EXTRAORDINAIRE

DÉFI  
**SPORT**



Terminez cette belle semaine  
avec une séance de yoga  
ressourçante et inédite.  
Voir page 24 !



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine13-arcenciel/>

# BILAN DE FIN DE JOURNÉE

# MES OBSERVATIONS



Aujourd’hui, j’ai observé/appris/compris que...

# MES SUCCÈS



Aujourd’hui, mes résultats/succès sont...

# MA GRATITUDE



Aujourd’hui, j’ai de la gratitude pour...

# FAITES LE BILAN DE VOTRE TREIZIÈME SEMAINE

Faites le bilan de la treizième semaine de votre Défi des 100 jours.  
Dernière ligne droite avant la fin de cette merveilleuse aventure ! Notez ici les petits challenges que vous souhaitez encore relever !



Partagez vos expériences de la semaine avec la communauté qui s'est bien élargie au fil des semaines !

★ PARTAGEZ ★  
VOTRE SEMAINE  
AVEC LA COMMUNAUTÉ !

[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR VOTRE SEMAINE 14 DU DÉFI ARC-EN-CIEL.

Pour télécharger les deux semaines restantes, rendez-vous sur :

<https://www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel>