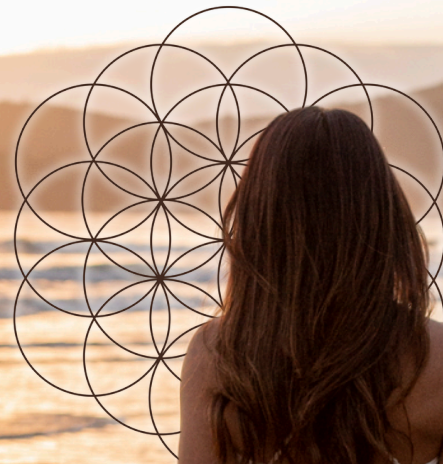


ROUTINE BIEN-ÊTRE AVEC LA GÉOMÉTRIE SACRÉE:

7 jours pour se reconnecter



SOMMAIRE

<u>Bienvenue</u>	3
<u>A propos de nous</u>	4
<u>A propos de ce guide</u>	5
<u>Jour 1 : Fleur de Vie</u>	7
<u>Jour 2: Graine de Vie</u>	9
<u>Jour 3: Cube de Métatron</u>	11
<u>Jour 4: mandala</u>	13
<u>Jour 5: Sri Yantra</u>	15
<u>Jour 6: Pentagramme</u>	17
<u>Jour 7: surprise!</u>	19
<u>Rituel du matin: astuces</u>	21
<u>Créer un coin sacré à la maison</u>	22
<u>Journal d'intention</u>	23
<u>Symboles à imprimer</u>	25
<u>Mot de conclusion</u>	26
<u>A vous!</u>	27



Bienvenue

Pourquoi une routine avec la géométrie sacrée ?

Dans le tourbillon de nos journées, il est facile de s'éloigner de soi, de perdre notre centre, ou de vivre en mode automatique. Pourtant, il suffit parfois d'un moment de silence, d'un symbole posé sous nos yeux, d'un souffle conscient... pour que tout se réajuste.

C'est là que la géométrie sacrée entre en scène.

Ces formes millénaires, que l'on retrouve dans la nature, les traditions spirituelles et l'art sacré, ne sont pas que de belles figures : elles sont porteuses d'énergie, de structure, d'harmonie. En les observant, en les méditant ou en les intégrant dans nos gestes quotidiens, elles deviennent des alliées puissantes pour revenir à l'essentiel.

A propos de nous



Mandalashop est une boutique en ligne spécialisée dans la géométrie sacrée et les symboles spirituels. Depuis plus de dix ans, nous mettons notre passion au service du bien-être à travers une large collection de créations vibratoires : Fleur de Vie, Cube de Métatron, mandalas, yantras, et autres symboles puissants imprimés avec soin dans notre atelier du sud de la France.

Nous croyons profondément que ces formes sacrées ne sont pas de simples ornements: elles sont porteuses de sens, d'énergie et de transformation intérieure. Qu'il s'agisse d'harmoniser un espace, de soutenir une méditation, ou simplement de se reconnecter à l'essentiel, chaque symbole peut devenir un véritable allié du quotidien.

Au-delà de notre boutique, notre blog est un lieu d'exploration et de partage, où nous transmettons notre connaissance des symboles, des rituels et des traditions spirituelles. Avec cet ebook, nous souhaitons rendre la géométrie sacrée accessible à tous, en proposant un guide clair, inspirant et pratique pour débiter en toute confiance.

Veronique

UNE ROUTINE SIMPLE, POUR TOUS

Ce guide a été pensé comme un chemin doux de 7 jours, pour vous reconnecter à vous-même, à votre corps, à votre intuition... et à cette sagesse oubliée que les symboles réveillent en nous.

Chaque jour, vous découvrirez :

- Un symbole à explorer,
- Une intention à poser,
- Une pratique simple (méditation, visualisation, respiration, création...),
- Et un moment rien que pour vous.

Pas besoin d'expérience préalable. Vous n'avez qu'à vous laisser guider.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

- Trouvez un moment calme dans votre journée (matin ou soir)
- Prévoyez 10 à 20 minutes rien que pour vous
- Installez-vous confortablement, avec une bougie, un coussin, ou un symbole si vous en avez
- Respirez... et commencez

Prenez ce temps comme un cadeau que vous vous offrez, un espace de recentrage, de douceur et de transformation.

Prêt(e) à commencer ?

QUESTIONS?

contact@mandalashop-online.com

mandalashop-online.com

[@mandalashop.online](https://www.instagram.com/mandalashop.online)

SYMBOLE DU JOUR : FLEUR DE VIE

Thème : harmonie intérieure, recentrage
Intention : je me reconnecte à mon centre

JOUR 1 : SE RECENTRER AVEC LA FLEUR DE VIE

Pourquoi la Fleur de Vie ?

La Fleur de Vie est l'un des symboles les plus puissants et les plus universels de la géométrie sacrée.

Elle représente l'unité, l'interconnexion de toute chose, la matrice de la vie. La contempler ou la porter, c'est se relier à une fréquence d'harmonie profonde, comme si chaque cellule retrouvait sa juste place.

C'est le symbole idéal pour commencer ce voyage : il vous aide à revenir à vous-même, à calmer le mental, à vous ancrer dans l'instant présent.



Pratique du jour : respiration + visualisation

Durée : 10 à 15 minutes

Vous pouvez vous installer en position assise, dans un endroit calme, avec une Fleur de Vie à portée de regard (objet, bijou, tableau, etc.)

Étapes :

1. Respirez profondément pendant une minute, en allongeant doucement l'expiration
2. Fixez doucement la Fleur de Vie, sans forcer, en laissant vos yeux se détendre
3. Visualisez-la comme une lumière dorée qui se déploie dans votre poitrine, comme si elle s'activait en vous
4. À chaque inspiration, sentez l'harmonie qui entre.
À chaque expiration, relâchez les tensions.
5. Répétez mentalement :
« Je suis ici, maintenant. Je suis en paix. »

 En bonus (facultatif)

Prenez un carnet ou une feuille et notez :

- Ce que vous avez ressenti
- Une pensée ou une émotion qui s'est apaisée
- Une intention pour votre journée

 Message du jour

“Lorsque je me recentre, tout s'aligne naturellement autour de moi.”

SYMBOLE DU JOUR : GRAINE DE VIE

Thème : nettoyage, renouveau
Intention : je fais de la place au renouveau

JOUR 2 : SE PURIFIER AVEC LA GRAINE DE VIE

Pourquoi la Graine de Vie ?

Composée de sept cercles entrelacés, la Graine de Vie est à la base de nombreux symboles sacrés, dont la Fleur de Vie. Elle représente l'émergence, la création, les débuts.

C'est le symbole parfait pour entamer un processus de purification intérieure, éliminer ce qui vous encombre (dans votre esprit, votre corps ou vos émotions) et faire de la place pour ce qui est nouveau, lumineux et juste pour vous.



Pratique du jour : eau purificatrice + intention

Durée : 10 minutes

Vous aurez besoin d'un verre d'eau, d'un disque ou visuel Graine de Vie, et d'un moment calme.

Étapes :

1. Placez votre verre d'eau sur une Graine de Vie pendant quelques minutes.
(Si vous n'en avez pas physiquement, visualisez-la sous votre verre.)
2. Pendant ce temps, fermez les yeux et respirez profondément.
3. Imaginez que cette eau est en train de s'imprégner d'une lumière blanche et pure.
4. Répétez doucement (à voix haute ou mentalement) :
« Je libère ce qui ne me sert plus. Je laisse place au renouveau. »
5. Buvez lentement votre eau, en conscience, comme un acte de purification symbolique.

 En bonus (facultatif)

Notez ce que vous êtes prêt(e) à laisser partir. Cela peut être un état émotionnel, une pensée limitante, une peur, une situation...

L'écriture agit ici comme une libération symbolique.

 Message du jour

"Je me purifie. Je me renouvelle. Je suis prêt(e) à accueillir ce qui m'élève."

SYMBOLE DU JOUR : CUBE DE MÉTATRON

Thème : alignement, protection, structure
Intention : je suis aligné(e) et protégé(e)

JOUR 3 : S'ALIGNER AVEC LE CUBE DE MÉTATRON

Pourquoi le Cube de Métatron ?

Le Cube de Métatron est une figure complexe et puissante de la géométrie sacrée. Il contient toutes les formes des solides de Platon, les bases de la structure de l'univers.

Ce symbole est reconnu pour ses propriétés de protection énergétique, d'alignement des centres d'énergie et de nettoyage subtil.

C'est le compagnon idéal lorsque vous ressentez un déséquilibre, une fatigue, ou que vous avez simplement besoin de vous recentrer avec force et clarté.



Pratique du jour : méditation d'alignement avec lumière dorée

Durée : 10 à 15 minutes

Installez-vous confortablement, avec une image du Cube de Métatron en face de vous (ou dans vos mains).

Étapes :

1. Fermez les yeux et prenez 3 grandes respirations lentes.
2. Visualisez le Cube de Métatron en suspension au-dessus de votre tête. Il est lumineux, doré, vibrant.
3. Imaginez qu'il descend lentement en vous, en traversant chaque chakra, de haut en bas. À chaque passage, il réaligne, nettoie, apaise.
4. Une fois arrivé au niveau du cœur ou du nombril, imaginez qu'il y reste, rayonnant.
5. Répétez doucement :
« Je suis aligné(e). Je suis centré(e). Je suis protégé(e). »

 En bonus (facultatif)

Réfléchissez à ce que représente l'alignement pour vous :

- Qu'est-ce qui vous désaligne en ce moment ?
- Et au contraire, quels actes ou pensées vous ramènent à vous-même ?

Notez-en un ou deux que vous pourriez ancrer dans les prochains jours.

 Message du jour

“Lorsque je suis aligné(e), je n'ai plus besoin de forcer. L'énergie circule librement.”

SYMBOLE DU JOUR : MANDALA

Thème : ancrage, stabilité, présence
Intention : je suis ici et maintenant

JOUR 4 : S'ANCRER AVEC LE MANDALA

Pourquoi le Mandala ?

Le mandala est un symbole d'unité et de recentrage que l'on retrouve dans de nombreuses traditions spirituelles.

Circulaire, équilibré, il nous invite à revenir à l'essentiel, à ralentir et à nous reconnecter à la Terre, à notre corps, à notre souffle.

Aujourd'hui, nous allons l'utiliser comme un outil de retour au calme, de stabilité intérieure, en alliant geste, couleur et silence.



Pratique du jour : coloriage méditatif

Durée : 15 à 20 minutes

Imprimez un mandala simple ou utilisez un mandala si vous en avez un (jetez aussi un coup d'oeil dans [nos ressources gratuites!](#)). Munissez-vous de crayons ou feutres dans des tons naturels : ocres, bruns, verts, rouges...

Étapes :

1. Installez-vous dans un endroit paisible. Respirez profondément.
2. Avant de commencer, posez l'intention suivante :
« Je me relie à la Terre. Je suis stable, enraciné(e). »
3. Commencez à colorier lentement, en conscience.
À chaque geste, sentez votre respiration ralentir, votre esprit se poser.
4. Observez les sensations : le contact du papier, le mouvement de votre main, le choix des couleurs.

💡 Ne cherchez pas à "bien faire". L'objectif est de ressentir, pas de créer une œuvre parfaite.

🖌️ En bonus (facultatif)

À la fin, notez ce que vous avez ressenti :

- Vous sentez-vous plus calme ? Plus présent(e) ?
- Une image, une couleur, une émotion a-t-elle surgi ?

☀️ Message du jour

“Je suis ancré(e). Mon corps est ma maison. Ma respiration est mon refuge.”

SYMBOLE DU JOUR : SRI YANTRA

Thème : clarté intérieure, guidance intuitive
Intention : j'écoute ma voix intérieure

JOUR 5 : SE CONNECTER À L'INTUITION AVEC LE SRI YANTRA

Pourquoi le Sri Yantra ?

Le Sri Yantra est un puissant symbole de géométrie sacrée issu de la tradition védique. Il est composé de triangles imbriqués représentant la connexion entre le divin et l'humain, le féminin et le masculin, le visible et l'invisible.

Méditer avec le Sri Yantra permet d'ouvrir la perception, de calmer le mental rationnel et de se connecter à une sagesse plus profonde — celle qui vient de l'intérieur. Aujourd'hui, il vous aide à faire confiance à votre intuition, à écouter ce qui vibre juste pour vous.



Pratique du jour : fixation + écriture intuitive

Durée : 15 minutes

Matériel : une image du Sri Yantra (disque, tableau), un carnet et un stylo.

Étapes :

1. Trouvez un endroit calme et posez devant vous l'image du Sri Yantra.
2. Respirez profondément et détendez vos épaules.
3. Fixez le centre du Sri Yantra (le point central, appelé Bindu) pendant 2 à 3 minutes. Ne forcez pas. Laissez vos pensées passer comme des nuages.
4. Fermez ensuite les yeux et restez dans le silence quelques instants.
5. Prenez votre carnet et commencez à écrire librement : pensées, ressentis, mots qui viennent sans logique particulière.
► Laissez votre intuition s'exprimer, sans jugement.

 En bonus (facultatif)

Notez une question importante pour vous aujourd'hui (ex. : De quoi ai-je besoin maintenant ?)
Puis relisez ce que vous avez écrit... une réponse y est peut-être déjà.

 Message du jour

“Quand je me tais, ma sagesse intérieure me parle.”

SYMBOLE DU JOUR : PENTAGRAMME

Thème : vitalité, rayonnement, équilibre
Intention : je rayonne ma lumière

JOUR 6 : ÉLEVER SA VIBRATION AVEC LE PENTAGRAMME

Pourquoi le Pentagramme ?

Le Pentagramme est un symbole ancien et puissant. Il représente l'harmonie des cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'esprit.

Sa forme équilibrée relie l'humain au cosmos, le corps à l'âme. Il incarne l'alignement global: physique, émotionnel, mental, spirituel.

Utilisé consciemment, il permet de réactiver l'énergie vitale, de dissiper les blocages et d'élever sa fréquence vibratoire.

C'est le symbole parfait pour célébrer votre progression dans cette routine : aujourd'hui, vous rayonnez.



Pratique du jour : mouvement + visualisation

Durée : 15 à 20 minutes

Matériel : une image du Pentagramme, une tenue confortable, de la musique douce ou rythmée selon votre ressenti

Étapes :

1. Mettez-vous debout, les pieds bien ancrés au sol.
Prenez quelques instants pour respirer, relâcher les épaules.
2. Visualisez un Pentagramme autour de vous, avec un élément à chaque extrémité :
 - Feu (en haut à gauche)
 - Air (en haut à droite)
 - Esprit (au sommet)
 - Eau (en bas à gauche)
 - Terre (en bas à droite)
3. Allumez une musique qui vous inspire.
Laissez votre corps bouger librement, même de manière intuitive ou symbolique.
► Dansez avec l'intention d'activer chaque élément en vous.
4. À la fin, asseyez-vous ou restez debout dans le calme.
Visualisez une lumière dorée qui vous enveloppe.
Dites à voix haute ou mentalement : « *Je suis complét(e), vibrant(e), connecté(e) à l'essence de la vie.* »

👉 En bonus (facultatif)

Notez les sensations physiques et les émotions que vous avez ressenties pendant ou après ce moment.

- Quel élément s'est le plus manifesté ?
- Quelle énergie a émergé en vous ?

☀ Message du jour

“Quand je suis en équilibre, je rayonne naturellement ce que je suis.”

SYMBOLE DU JOUR : AU CHOIX

Thème : autonomie, sacré personnel
Intention : Je choisis ce qui me fait du bien

JOUR 7 : CRÉER SON PROPRE RITUEL

Pourquoi créer son propre rituel ?

Après six jours d'exploration, de pratique et de reconnexion, il est temps de reprendre les rênes et de faire émerger votre propre manière de vivre la géométrie sacrée.

Créer un rituel personnel, c'est honorer ce que vous avez vécu, intégrer ce qui vous a touché... et décider de le faire vivre dans votre quotidien, à votre façon.

Cela n'a pas besoin d'être long, ni compliqué. Ce qui compte, c'est l'intention.



Pratique du jour : rituel libre d'intégration

Durée : 15 à 30 minutes

Matériel : choisissez 1 ou 2 symboles qui vous ont particulièrement parlé cette semaine. Préparez un petit espace sacré.

Étapes :

1. Choisissez un symbole sacré (ou deux maximum) que vous avez envie de garder avec vous aujourd'hui.
➤ C'est votre "allié" du moment.
2. Préparez un petit espace : une bougie, une pierre, une musique douce, une tisane, un encens... ce qui vous inspire.
3. Prenez un moment pour poser une intention pour la suite.

Exemples :

Je décide d'apporter plus de présence dans mes journées

Je souhaite écouter davantage mon intuition, je veux nourrir mon énergie avec des gestes sacrés simples

4. Prenez un carnet ou une feuille et écrivez ce que vous aimeriez mettre en place régulièrement :

Un moment quotidien avec un symbole, un coloriage méditatif chaque semaine

Une visualisation en cas de stress

- Vous posez ainsi les bases de votre propre routine sacrée.

👉 En bonus

- Quel symbole vous a le plus parlé cette semaine ?
- Quel jour vous a le plus nourri ?
- Qu'aimeriez-vous approfondir ?

Écrivez-le... et pourquoi pas, partagez-le avec nous ! (via email ou sur nos réseaux sociaux)

☀ Message du jour

"Mon bien-être est un chemin sacré. Et aujourd'hui, je choisis de l'honorer, à ma façon."

Astuces pour un rituel du matin en conscience

Commencer la journée en lien avec soi... et avec les symboles sacrés

Pourquoi un rituel du matin ?

Avant que le monde extérieur ne prenne toute la place, offrez-vous quelques instants pour revenir à vous. Un rituel matinal simple peut faire toute la différence sur votre énergie, votre concentration et votre état intérieur pour la journée.



3 gestes simples pour un réveil sacré :

1. Respirez profondément 3 fois dès le lever

Cela active votre énergie vitale et apaise le mental. Posez une intention positive pour la journée.

2. Choisissez un symbole sacré pour vous accompagner

Un mug avec Fleur de Vie, Cube de Métatron, Mandala ou Sri Yantra peut devenir un vrai support énergétique.

💡 Boire votre infusion ou café dans un mug vibrant vous permet d'ancrer votre intention dans la matière.

3. Prenez un moment pour écrire une phrase ou un mot-clé du jour

Un carnet dédié ou un post-it sur la table suffit : cela structure l'intention et crée un ancrage.

💡 ASTUCE MANDALASHOP

Nos mugs de géométrie sacrée sont conçus pour allier l'utile au spirituel. En plus d'être beaux et lumineux, ils sont imprimés avec des symboles porteurs d'énergie pour vous accompagner dès le réveil.

👉 Et si votre tasse devenait un outil vibratoire ?

Créer un coin sacré à la maison

Pourquoi créer un espace sacré chez soi ?

Avoir un lieu dédié chez soi, même tout petit, permet de marquer une pause consciente dans votre quotidien. C'est un espace pour vous reconnecter à vous-même, à votre souffle, à votre spiritualité, sans distraction.

Cet espace devient une ancre intérieure, un point de repère, une invitation à ralentir.

👤 Comment créer votre coin sacré ?

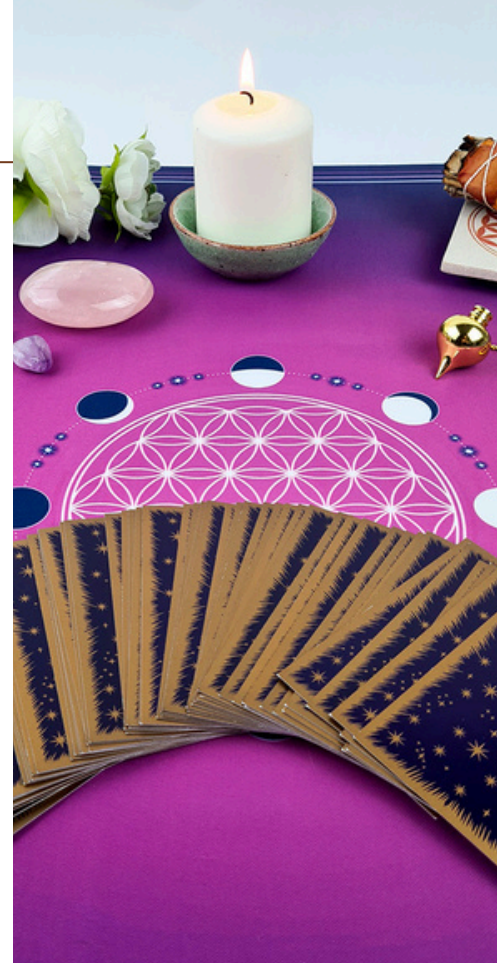
Aucune règle figée, seulement votre ressenti. L'idée est de créer un endroit qui vous ressemble, qui vous apaise et qui vous élève.

Voici quelques éléments pour le composer :

- Un symbole sacré : Fleur de Vie, Cube de Métatron, Arbre de Vie, Sri Yantra...
- Une bougie ou une lumière douce : pour instaurer une atmosphère apaisante
- Un objet naturel : cristal, coquillage, bois flotté, fleur séchée...
- Un élément personnel : photo, mantra, carnet, prière
- Un support énergétique : comme un disque harmonisant, un tableau ou un mug pour vos pauses thé ou méditatives

🌿 Et ensuite ?

Chaque jour ou chaque semaine, vous pouvez : allumer votre bougie, poser une intention, méditer quelques instants, tirer une carte, observer le symbole que vous avez choisi, en silence. C'est votre moment. Votre espace. Votre vibration.



💡 Astuce Mandalashop

Nos objets vibratoires sont pensés pour vous accompagner dans ces instants précieux.

Ils vous aident à structurer l'énergie de l'espace, à vous relier à des symboles puissants et à transformer un simple coin en véritable sanctuaire intérieur.



Commencer un journal d'intention (ou de reconnexion)

Écrire pour se recentrer, clarifier et avancer en conscience

✦ Pourquoi tenir un journal ?

Mettre ses pensées sur papier, c'est rendre visible ce qui se passe à l'intérieur. C'est un espace d'expression, de prise de recul, de gratitude... et surtout de transformation intérieure. Le journal devient un miroir : il reflète votre évolution, vos prises de conscience, vos cycles, vos besoins.

Comment commencer ?

Il n'y a pas de "bonne" façon d'écrire. L'essentiel est d'écrire avec sincérité.

Voici quelques idées pour débiter, en lien avec la géométrie sacrée :



✦ Le journal d'intention (matin ou début de cycle)

✦ Quelle énergie ai-je envie d'inviter aujourd'hui ?

✦ Quel symbole m'appelle ce matin ?

✦ Qu'est-ce que je choisis de nourrir en moi aujourd'hui ?

☾ Le journal de reconnexion (soir ou fin de cycle)

✦ De quoi puis-je être fier(e) aujourd'hui ?

✦ Qu'est-ce que j'ai ressenti en travaillant avec ce symbole ?

✦ Où ai-je senti une harmonie ? Un blocage ?

💡 Astuce Mandalashop

Vous pouvez intégrer un symbole sacré à votre journal :

• Collez un autocollant, colorez un mini mandala

• Tracez la Fleur de Vie ou une Graine de Vie en haut de page
Cela ajoute une dimension énergétique à votre écriture.

☀ Conseil doux

Écrivez sans chercher à bien faire. Ce journal est un espace de liberté, pas une performance. Laissez les mots couler. Même 3 lignes chaque matin peuvent tout changer.

DATE:

Etat d'esprit:

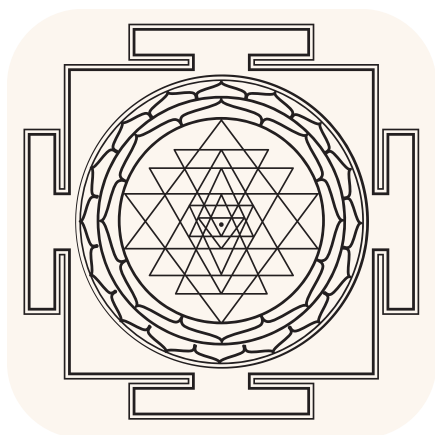
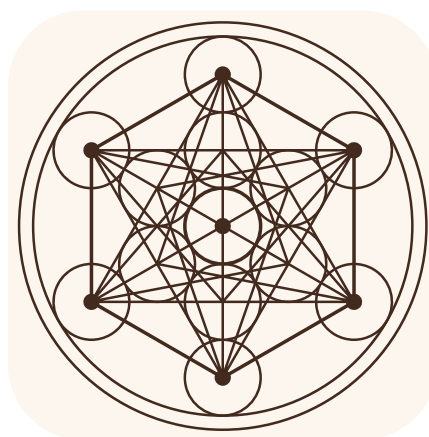
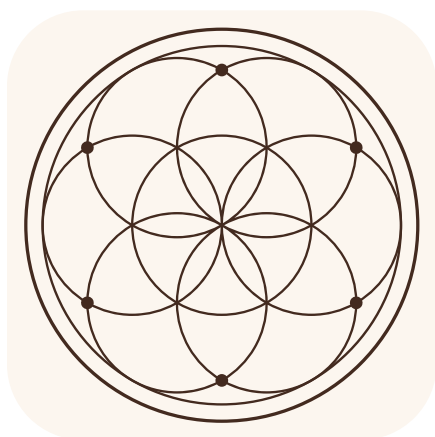
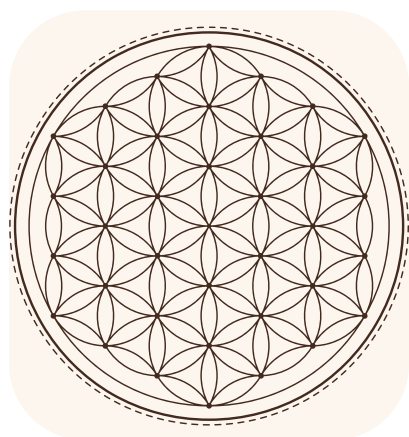
MON JOURNAL

MES PENSÉES

OBJECTIFS

A FAIRE

Symboles à imprimer



Le mot de conclusion

Vous avez pris 7 jours pour vous reconnecter... et ce n'est que le début.

Pendant une semaine, vous avez exploré des symboles puissants, posé des intentions claires, respiré en conscience, et créé des instants sacrés rien qu'à vous.

Vous avez ressenti qu'il n'est pas nécessaire de faire compliqué pour se reconnecter. Parfois, il suffit de s'arrêter. De regarder un symbole. De respirer. D'écrire. De se souvenir que tout est déjà là.

✨ Et maintenant ?

Votre routine ne s'arrête pas ici. Elle peut devenir un fil rouge dans votre quotidien.

Reprenez les pratiques qui vous ont le plus parlé. Créez votre propre rythme. Écoutez votre énergie.

Rappelez-vous : vous pouvez revenir à votre centre à tout moment. Un symbole, une couleur, un mot, une respiration... et tout se réaligne.

♥ Envie d'aller plus loin ?

Sur notre blog, vous trouverez des articles pour approfondir les symboles sacrés, des idées de rituels, et des ressources gratuites à télécharger.

Et si vous souhaitez intégrer encore davantage de géométrie sacrée dans votre espace de vie, notre boutique vous propose une sélection d'objets vibratoires conçus avec amour pour accompagner votre cheminement.



A vous!

👤 Nous serions ravis d'avoir votre retour !

👉 Partagez votre expérience sur nos réseaux sociaux ([Instagram](#), [Facebook](#))

👉 Ou écrivez-nous directement : vos ressentis nous inspirent, vos mots nous aident à grandir



Merci de tout cœur pour ce voyage partagé.
Prenez soin de vous, rayonnez... et n'oubliez pas:

Votre lumière commence à l'intérieur.

contact@mandalashop-online.com

mandalashop-online.com

[@mandalashop.online](https://www.instagram.com/mandalashop.online)



<https://mandalashop-online.com>