

YONI STEAM

VAPEUR DE PLANTES POUR
revenir à soi ♡



FICHE DE PRÉPARATION



- 1 CHOISISSEZ VOTRE BOL**
Choisissez un bol résistant à la chaleur, pouvant être placé confortablement entre les jambes.



- 2 FAITES BOUILLIR L'EAU**
Faites bouillir une quantité d'eau proportionnelle au bol choisi, puis ajoutez les plantes. Laissez frémir à feu doux pendant 15 minutes, à couvert.



- 3 FILTREZ L'INFUSION**
Filtrez les plantes, puis versez l'infusion dans votre bol.



- 4 AJUSTEZ LA TEMPÉRATURE**
Retirez si cela chauffe trop et ajoutez de l'eau tempérée pour abaisser la température.
Important : pour éviter tout risque de brûlure, testez toujours la chaleur ! (les poignets sont de bons indicateurs)



- 5 LANCEZ L'AUDIO**
Mettez en marche l'audio choisi (guidé ou bande musicale).



- 6 INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT**
Installez-vous dans la position choisie et couvrez le bassin d'une grande couverture pour créer un effet sauna.
Durée recommandée : environ 15 minutes.



- 7 PRENEZ SOIN DE VOUS APRÈS**
Reposez-vous et hydratez-vous.

POSTURES CONSEILLÉES

1 SUR LE LIT



À genoux, genoux écartés. Déposez le buste et le ventre sur le lit. Relâchez complètement le corps.

2 À QUATRE PATTES



Mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Déposez le buste sur des coussins pour plus de confort. Vous pouvez utiliser des coussins et un tapis de yoga pour vous mettre à l'aise. Respirez profondément.

3 SUR TABOURET PERCÉ



Asseyez-vous sur un tabouret percé. Dos droit, pieds à plat au sol, genoux écartés. Idéal pour une pratique douce et stable.

Utilisez toujours un récipient résistant à la chaleur et assurez-vous d'être installée confortablement et en sécurité.

CONSEILS POUR UNE EXPÉRIENCE OPTIMALE

- Créez un espace calme et chaleureux.
- Éteignez vos écrans.
- Respirez profondément et lâchez prise.
- Écoutez votre corps et vos émotions sans jugement.

PRÉCAUTIONS

- Ne pas pratiquer pendant la grossesse.
- En cas de règles abondantes, de fièvre, d'infection ou de doute médical, demandez conseil à votre professionnel-le de santé.