

L'ŒUF DE YONI

La Femme au cœur
de son Histoire

NaissanceDouce.ch



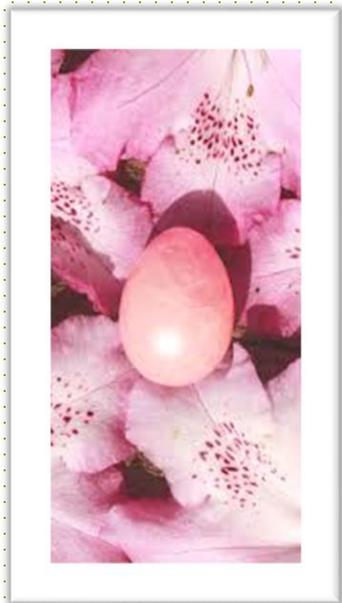
LE **YONI** EN SANSKRIT योनि « **ORIGINE** »,
DANS L'HINDOUISME, DÉSIGNE
L'**ORGANE GÉNITAL FÉMININ**
(MATRICE OU VULVE)



IL EST LE **SYMBOLE DE L'ÉNERGIE FÉMININE**
DÉNOMMÉE **SHAKTI**.



D'ORIGINE CHINOISE, L'ŒUF DE YONI,
AUSSI CONNU SOUS L'APPELLATION
ŒUF DE JADE, EST UNE PIERRE TAILLÉE
ENSUITE POLIE EN FORME D'ŒUF
QUI S'INSÈRE DANS LE VAGIN/YONI.
IL EST NÉ DU TAOÏSME QUI
PRÔNE LA SEXUALITÉ ET LE PLAISIR
IL SYMBOLISE AINSI
LA FÉCONDITÉ, LA VIE, LA RENAISSANCE





PARTIR À LA CONQUÊTE DE SA FÉMINITÉ

Entre Profane et Sacré

<https://www.youtube.com/watch?v=tJmKN3zBwlg>



UN ACCESSOIRE ?



Il y a déjà 5 000 ans, cette pratique était réservée uniquement aux impératrices et aux concubines du Palais Royal.

Cet accessoire coquin attise de plus en plus la curiosité des femmes et sans surprise, celle des hommes.

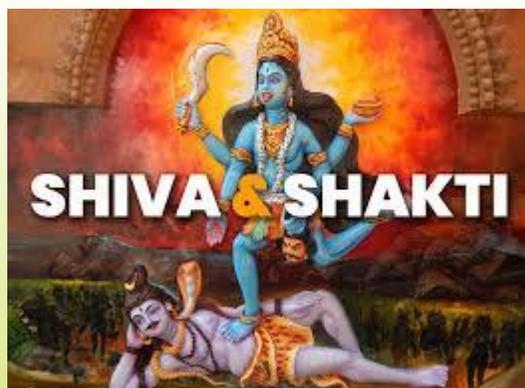
Comme la boule de geisha, l'œuf de Yoni est un dispositif en forme d'œuf lissé qui s'introduit dans la zone intime de la femme.

Son utilisation n'est pas seulement un moyen d'augmenter le plaisir durant les rapports sexuels. Elle apporte par la même occasion des vertus à son usagère.



ACCÉDER À SON FÉMININ SACRÉ...

Il y a déjà 5 000 ans,
cette pratique était réservée uniquement
aux impératrices et aux concubines du
Palais Royal.



Une expérience hors du commun

Qui nous touche dans notre intimité

Et grâce aux vertus thérapeutique de la Pierre
« précieuse »...

Elle nous ouvre des portes insoupçonnées vers :

- notre psychologie émotionnelle
- notre système énergétique
 - nos mémoires cellulaires



RENOUER AVEC NOTRE FÉMINITÉ

Force vitale féminine appelée **Shakti**.



Shakti est un terme qui signifie
« pouvoir », « puissance », « force »

Dans l'hindouisme, ce mot désigne
l'énergie féminine, le principe actif et
extériorisé d'une divinité masculine

Souvent associée à la maternité, à la
féminité et à la sensualité

Elle est considérée comme la force
féminine divine de la création, de la
destruction et de la transformation





BIENFAITS DE L'ŒUF DE YONI

Pierre Précieuse
ou Semi-Précieuse

[https://www.youtube.com/watch?v=X
ZWv4hCgx4Y](https://www.youtube.com/watch?v=XZWv4hCgx4Y)



APPELÉ « ŒUF ÉNERGÉTIQUE »



https://www.youtube.com/watch?v=u_PvUVtLkME

L'œuf de Yoni augmente le flux sanguin vers le plancher pelvien, aidant ces muscles à rester souples, adroits et énergisés.

Chaque « Pierre » a ses vertus et nous enseigne pour mettre de la conscience sur le flux d'énergie dans le vagin

En ayant une connexion plus forte avec votre intimité, et donc votre plancher pelvien, vous vous sentirez plus sexuellement responsabilisé, plus orgasmique et plus connecté avec vous-même et votre partenaire.



SE DÉBARRASSER DES CROYANCES HONTEUSES



C

Beaucoup d'entre nous ont été conditionnées à ne pas se connecter avec leur vagin de manière vraiment intime. Les pressions culturelles sont les principales responsables de cette honte que nous cultivons dès l'enfance.

Grâce aux œufs de Yoni qui renferment des pouvoirs spécifiques en chacune des pierres, démarrez un travail de rééducation en vous autorisant à ressentir toutes les émotions qui vous viennent, en lien avec la féminité et la sexualité. Accueillir ses émotions au lieu de les refouler est un excellent moyen d'entamer une nouvelle vision de la sexualité épanouie.



APPRENDRE ET S'AIMER



Difficile de s'ouvrir à son partenaire lorsque nous ne sommes pas nous même ouverte à notre propre corps.

Explorer son intimité avec un oeuf de Yoni est une expérience incroyable qui permet de partir à la découverte de votre sensualité et de vos émotions les plus enfouis !

Sans jugement aucun, cette rencontre avec vous même vous surprendra sûrement, mais elle vous permettra d'en apprendre beaucoup sur vous.

Sans filtre, sans culpabilité ni honte. Pourquoi ne pas simplement essayer ?

<https://www.youtube.com/watch?v=XZWv4hCgx4Y>



RESPECT DE SOI



Retour à son intimité Sacré
S'aimer suffisamment

Les pressions culturelles donnent une image de plus en plus négative de la sexualité féminine, sale et honteuse.

Et pourtant, elle est l'essence même de la vie. La pratique du plaisir de soi intentionnel est un pouvoir sous-estimé

L'œuf de Yoni , de "l'Espace Sacré "
a été conçu pour aider la femme à se connecter avec son plancher pelvien d'une manière douce et honorable.



FERTILITÉ
GROSSESSE
ACCOUCHEMENT
POST-PARTUM
MÉNOPAUSE



Chez la jeune fille, c'est une belle introduction à s'aimer, se respecté en se découvrant tout en douceur avant d'aller vers une relation partagée

Peut-être utilisé pour accroître la fertilité, le plaisir, les orgasmes

Enceinte, dès le 2 trimestre si vous aviez déjà cette pratique auparavant. Au 3^e trimestre elle va aider à ouvrir les canaux physiques et énergétiques

Si vous avez accouché, cette pratique vous aidera à retrouver une libido tout en redonnant du tonus à votre périnée. Et si l'œuf sort à chaque fois que vous vous levez (la gravité et hypotonicité), commencez par vous allonger avec lui à l'intérieur ou assis et faire quelques exercices de Kegel (exercices du plancher pelvien) alliant une aspiration des 4 zones

A la ménopause, elle va vous accompagner à garder votre lubrification, une libido active, une bonne estime de Soi, un équilibre et une belle vitalité

Certaines femmes aiment aussi dormir avec l'œuf à l'intérieur, ce qui peut être très relaxant ou très stimulant selon le cristal que vous utilisez.

Pour toutes, cette pratique de l'œuf de Yoni vous rend Belle et Rayonnante



AMÉLIORER LA TONICITÉ DU PÉRINÉE



L'œuf de Yoni sert à exercer les muscles périnéaux en effectuant des contractions régulières lorsqu'il est placé dans le vagin.

Il se produit de nombreuses réactions lors de son logement dans la zone pelvienne.

Une fois à l'intérieur, il fera le reste pour vous :

Un massage des muscles du vagin et pelviens

Une stimulation des tissus vaginaux, des muscles du périnée

Une stimulation de la glande vestibulaire responsable de la lubrification





COMMENT CHOISIR SON ŒUF DE YONI

Il nous Parle
de Nous avec Amour

https://www.youtube.com/watch?v=u_PvUVtLkME



PROCÉDER ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR CHOISIR VOTRE ŒUF DE YONI :

Choisir la pierre de votre œuf
avec instinct.

Consulter les différentes propriétés
de nos cristaux en fonction des
pierres proposées



1. Le chemin de la femme démarre souvent
par la lecture intime d'un livre - cette lecture
permet une prise de conscience

2. Après la lecture intervient le choix de son
premier œuf de yoni - ce choix concrétise
une volonté de changement

3. Commander votre œuf de yoni en quartz
rose – « passage à l'acte »

4. L'expérimentation et la découverte de son
œuf de yoni - incarnation du féminin sacré

https://lespierresdubienetre.fr/products/oeuf-de-yoni-en-jaspe-rouge?_pos=5&_psq=oeuf+&_ss=e&_v=1.0



QUARTZ ROSE



4 -ème Chakras : Cœur

**Pierre de l'amour inconditionnel,
le quartz rose ouvre le chakra
du cœur en apportant réconfort,
compassion, amour, paix et guérison.**



Ouverture du cœur, la douceur, le repos et la tendresse, le quartz rose étant la pierre de l'amour.



Il contribue au calme intérieur, à la sérénité, il renforce l'amour de soi et l'estime de soi, et aide à se sentir plus femme.



Il donne espoir et apaise les chagrins d'amour. Aide à l'extériorisation des sentiments.



Cicatrise les blessures que le cœur a accumulées. Aide à surmonter la jalousie.



LA NOUVELLE JADE



**Pierre de la protection
et de l'apaisement**

Protège physiquement des perturbations et des émotions négatives

Elle permet de cicatriser plus facilement les blessures liées aux chocs émotionnel et de renouveler nos pensées.

Elle donne du courage pour résoudre les problèmes.

Il aide à la relaxation, à comprendre les rêves, à apaiser. Sérénité et de paix.

Développe et de rafraîchit les qualités comme l'amour, l'humilité, l'intuition et le dévouement

Pierre d'honnêteté. Elle augmente votre tolérance. Elle pondère les jugements et élève le niveau de conscience.



LA CORNALINE

2 -ème Chakras

**Pierre joyeuse donnant
de la vitalité et de
l'énergie**



Elle favorise l'épanouissement, le courage, la créativité, la relaxation,

Elle soutient la femme qui souhaite des enfants, ainsi que la transformation intérieure.

Elle permet d'apaiser les troubles affectifs et aide des esprits confus et émotifs à se recentrer.

Excellent remède contre la stérilité et les pannes de désir.



L'AMÉTHYSTE



7 -ème Chakras : Couronne

Pierre de la transformation

**Soutient la poursuite de
la sagesse et la croissance
spirituelle.**



Elle stimule la concentration, le calme mental, elle favorise la clarté et la sérénité



Elle facilite le bon jugement (au-delà de l'ego) et la pensée libre, et elle aide à transmuter les énergies et à accepter la réalité.



Elle favorise les rêves, l'intuition, par un mental plus détendu, pour écouter leurs messages subtils.



L'améthyste est la pierre de la transmutation de l'esprit jusqu'aux plus hautes métamorphoses de la conscience.



Grâce à son rayonnement calmant; elle permet d'atteindre cette sérénité qui réside au-delà de l'activité mentale.



L'AVENTURINE



4^{ème} Chakras: Cœur

Pierre des émotions

**Utilisée en lithothérapie pour
travailler la connaissance et
la confiance de soi.**

Favorise la tranquillité intérieure, patience et tolérance

Face à des situations qui vous causent habituellement du stress, elle apaise.

Permet d'accepter et de tourner la page sur des situations sans issue, de se recentrer sur soi-même dans le calme tout en étant ouvert aux autres.

Favorisera les bons choix, ceux décidés dans l'amour et non la peur. Elle favorise la compassion.

Cette pierre favorise l'indépendance. La position de leader et encourage la persévérance

Favorise la régénération.

Particulièrement recommandée chez les femmes enceintes car elle apaise les douleurs et les nausées



JASPE ROUGE



1 er Chakras: Racine

**Force et Stabilité qui
apporte réconfort et
sécurité**

Amplifie le **désir sexuel**.

Augmente la **vitalité**.

Apporte un **sentiment de sécurité**.

Bonifie le bon fonctionnement de l'**appareil digestif**.

Régule les **hormones féminines** (ménopause).

Rends meilleure la **circulation sanguine** (soulage les problèmes de jambe lourdes).



L'OEIL DE TIGRE



1^{er} Chakras: Racine

Force intérieure confiance et ancrage

Pierre de protection par excellence
contre les influences négatives.

Elle contribue à trouver sa place

Permet de réguler les émotions, et les soucis d'empathie (quand on se sent submergée par les énergies des lieux ou des personnes).

Elle stimule en douceur et sur la durée le courage pour concrétiser ses projets et passer à l'action (atteindre vos objectifs)

Utilisé pour résoudre les dilemmes et les conflits intérieurs .
Equilibre votre yin et votre yang



L'OPALINE



2 ème et 7 ème Chakras :

Sacré et Couronne

**Energies d'amour doux
et de gentillesse**

Elle favorisera votre inspiration, votre imagination ainsi que votre créativité.

Elle vous aidera à libérer les inhibitions et vous apportera de beaux rêves.

Émotionnellement parlant, l'Opaline à toujours été associée à l'amour, à la passion, au désir et à l'érotisme.

C'est une pierre séduisante qui intensifie les états émotionnels et laisse aller les inhibitions. Elle agit comme un stabilisateur émotionnel.

L'Opaline favorise également l'éclaircissement de l'esprit.





JASPE DALMATIEN

"Quartz"

Le trône de Dieu était en Jaspe
Pour appeler la pluie et avoir de
bonnes récoltes.



Absorbe les énergies négatives.



Pierre fortifiante et rééquilibrant
l'émotionnelle.



Donne courage et apporte calme et sérénité
lors de la prise de décisions



Equilibre le système circulatoire et
endocrinien.(diminuer l'acné juvénile)



Stimule les nerfs, les capacités de réaction
et soutien lors de stress.



Calme également les pulsions sexuelles.
Favorise la fertilité



LE QUARTZ FUMÉ



1^{er} Chakras: Racine

Enracinement et stabilité

**Auto-guérison, trouver les
réponses dans son cœur**

Sels d'aluminium contenus
à l'état de traces

Favorise la responsabilité
et le recentrage

Permet de calmer les angoisses et agitations
mentales ou émotionnelles.

Facilite la prise de bonnes décisions, le discernement
et l'équilibre entre lumière et matière.

Permet d'accompagner un nouveau chapitre de sa
vie qui sera stable et équilibré, en posant ses limites
et en faisant ses propres choix.

Dissout les énergies négatives.





PIERRE DE LUNE

2 -ème Chakras

Orangé, C'est la pierre de la femme sacrée Noire, déesse Hanwi, "soleil de la nuit".

Si vous êtes sensible aux insomnies liées à la pleine lune, peut-être que ce phénomène sera accentué si vous portez l'œuf de yoni cette nuit là

Elle agit directement sur le chakra sacré

Féminité , Joie de vivre

Créativité, Libido épanouie

Développe la sensualité et la douceur Apaise

Elle stimule l'imagination, agit sur l'intuition et l'imagination, de ce fait elle favoriserait les rêves prémonitoires et accroîtrait la clairvoyance.

De par son aspect, elle apporte aussi douceur et tolérance pour des personnes amères et dures.



CRISTAL DE ROCHE



6 ème Chakras : Troisième œil

Pierre de **sagesse** ultime doté
de pouvoirs amplificateurs

(Quartz Blanc)

Permettent d'obtenir des états de **méditation** profonds très rapidement. Il offre **stabilité** et **harmonisation** du corps.

Équilibrage global de tous les chakras.

Purifie les corps spirituels, mentaux et physiques.

Pierre puissamment **protectrice**.

Harmonise et équilibre le corps physique et énergétique.

Agit comme un nettoyant profond pour l'**âme**.

Stimule le **système immunitaire**.

Encouragez la **créativité**.

Accélère la **guérison** à tous les niveaux.



L'OBSDIENNE OU L'ONYX



**Permet d'éclairer les
zones d'ombre**

**Attention : ne pas utiliser sans
avoir fait un travail personnel
de « nettoyage » avant**



Une pierre de protection et de force intérieure



S'avère donc excellent pour vous libérer des rancœurs,
de la peur et des colères accumulées.



Il est puissant : il s'agit d'être prête à faire face à sa part
d'ombre et à connaître la vérité sur soi. Ceci n'est pas
une pierre de débutante. Prenez votre temps avant
d'arriver à l'obsidienne.



La purifier après chaque utilisation.
Elle aime la chaleur et la lumière
solaire et lunaire.



LAPIS LAZULI



5 ème Chakras

A porter au cou dans un premier temps

Puissant amplificateur de la pensée - attention

Elle restaure la confiance en soi et qui encourage à prendre le contrôle de sa vie.

Facilite l'expression de ses sentiments (amour, amitié) et de ses émotions.

Stimule les facultés supérieures du mental, conférant **objectivité et clarté**. Encourage la créativité

Convient aux personnes **nerveuses ou anxieuses**



A SAVOIR

Des réponses aux questions

https://www.youtube.com/watch?v=u_PvUVtLkMEhttps://www.youtube.com/watch?v=u_PvUVtLkME



QUESTIONS COURANTES



- **1. Ne faites pas bouillir votre œuf** : ce sont des minéraux naturels et peuvent se fissurer avec la chaleur ou ruiner leur structure cristalline et leur intégrité. Laver l'œuf de Yoni dans de l'eau tiède avec quelques gouttes d'huile de lavande ou un savon biologique doux
- **2. Votre œuf ne peut pas se perdre** ni être « bloqué » il sortira toujours. Mettez-vous accroupie et poussez doucement. L'œuf percé facilite le retrait grâce au fil.
- **3. Comment retirer mon œuf sans fil ?** Accroupissez-vous et tousser ou insérez votre doigt pour le sortir.
- **4. Il est normal de ne pas sentir votre œuf** ; plus lourd (20 à 70g) qu'un tampon, il est normal de ne pas le sentir (Manque de terminaisons nerveuses vaginales, Traumatisme sexuel ou post accouchement, tissus cicatriciels...) Certaines femmes, par contre, le sentent beaucoup et ont besoin de le retirer après 10 minutes. Ecoutez vous.
- **5. Combien de temps le laisser ?** 15 à 30 mm pour commencer, max 6h pour éviter trop de fatigue musculaire
- **6. Dois-je faire un effort pour le maintenir en moi ?** La réponse courte est non. Vous n'avez pas à contracter constamment pour garder l'œuf à l'intérieur de votre vagin qui retient naturellement l'œuf
- **7. Quel cristal utiliser ?** Commencer par l'œuf en Quartz Rose, pierre précieuse la plus dense et solide
- **8. Quelle est la différence entre les œufs percés et non percés ?** L'œuf percé peut se retirer facilement . Un œuf non percé tombe et sort de façon plus imprévisible jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de muscles pour avoir plus de contrôle. <https://lespierresdubienetre.fr/blogs/news/oeuf-de-yoni-10-conseils-pour-debuter>



QUELQUES RAPPELS

Chakra
Anatomie du Périnée
Respiration



LE PÉRINÉE



Superficiel (rdc) et profond sur 3 étages et Yoni ayant 4 côtés

une véritable pompe musculaire, énergétique et émotionnelle puisque siège de notre sexualité « accueillante »

Possèdent une respiration qui devrait être naturelle puisqu'en lien avec les 4 autres diaphragmes

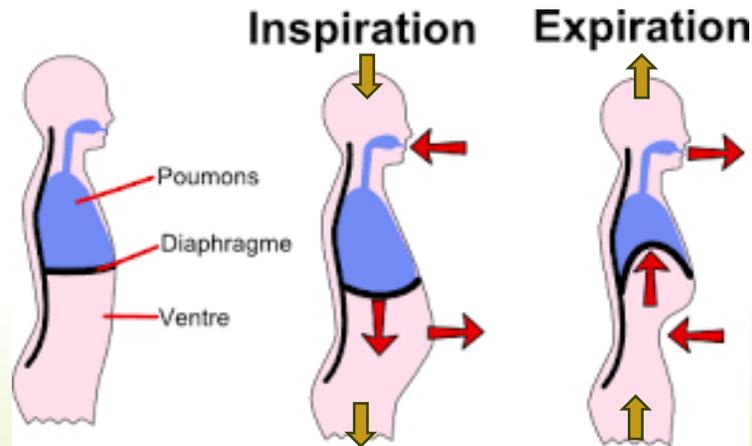
Chakra Racines, base fondamentale de la sécurité et d'ancrage

D'où démarre les vaisseaux conception et gouverneur

<https://naissancedouce.ch/connaissance-et-maitrise-du-perinee/>



LA RESPIRATION



<https://naissancedouce.ch/la-respiration-tout-savoir/>

Essentielle à la Vie

Alchimise l'extérieur avec l'intérieure

Nourrie les cellules et à besoin de H₂O

Fait circuler l'énergie vitale entre les 7 chakras

Est souvent bloquée par des émotions (avoir le souffle coupé) ou se retrouve inversée (sens dessus dessous)



2 PREMIERS CHAKRA RACINE ET SACRÉ



1° Entrée de la Yoni

2° Organes génitaux
de la Shakti

Guérison du chakra racine par
le chant vibratoire

[https://naissancedouce.ch/
chant-vibratoire-pour-la-
guerison/](https://naissancedouce.ch/chant-vibratoire-pour-la-guerison/)



INTRODUCTION

Petit à petit
Pas à pas
Avec Respect



POUR INSÉRER ET PORTER L'ŒUF DE YONI



Il y a l'art et la manière

Soyez à l'écoute de vous-même avant de commencer, demandez-vous ce dont vous avez besoin ou ce que vous voulez dans l'instant.

Il est recommandé de commencer par l'utiliser en position allongée.

Allongez-vous confortablement

Insérez délicatement l'œuf dans votre vagin, votre yoni va s'exprimer

Assurez-vous de vous détendre et de vous concentrer sur vos sensations.

Vous le porter si bien Il vous va « comme un gant » !



UN PASSAGE À L'ACTE !?

Détendue et calme



**Assurez-vous d'être dans un
endroit où vous serrez la plus
sereine possible**

Et éviter tout dérangement

Une fois prête, amenez la pierre à l'entrée de votre vagin. Demander à votre yoni son autorisation

Choisissez dans quelle position vous souhaitez l'introduire (soit debout, sur le dos, à quatre pattes, etc...).

Ensuite, positionnez la partie la plus large de l'œuf devant l'orifice. A l'aide de votre ou de vos doigts, commencez à l'introduire petit à petit, puis poussez le lentement ou bien « aspirer la pierre » en l'invitant à pénétrer de plus en plus profondément.

Dans la relation sexuelle ou intime, vous pouvez toujours demander à votre partenaire de le faire pour vous, à condition que ce dernier sache être doux.

Le moyen le plus simple d'introduire l'œuf est d'appliquer un lubrifiant à base d'eau ou d'huile naturelle si vous être trop pressée sur la partie intime et de le chauffer entre les mains afin de faciliter la pénétration.

Cependant, il se peut qu'il ne rentre pas, inutile de forcer. Vous pouvez toujours réessayer plus tard. Idéalement si vous prenez votre temps, écouter votre corps, l'excitation puis la lubrification naturelle et le désir d'être pénétré feront le reste.



TELLE SHAKTI ...

Sensuelle et Sacrée dans un chemin initiatique

Très rapidement, vous remarquerez un sentiment plus profond de connexion avec vous-même. Une complétude

Non seulement votre plaisir et votre potentiel orgasmique augmenteront en utilisant ces outils, mais vous transformerez votre relation avec vous-même et avec votre partenaire.



<https://www.livetolove.life/fr/home>





UTILISATION

De A à Z

<https://www.youtube.com/watch?v=H6DDiNtarzg>



POUR ÊTRE SÛRE DE VOTRE CHOIX...



Il suffit de faire un test simple :

Mettez-vous debout

Passez un doigt dans votre Yoni

Contractez

Si votre doigt ressent la contraction

- - alors c'est que votre périnée est tonique
- - vous pouvez commencer par un moyen

Si vous ne ressentez pas grand-chose -
commencez par un grand.



AUGMENTER VOTRE SENSIBILITÉ ...

Pour progresser avec
votre œuf de Yoni
et augmenter votre
sensibilité, voici
2 exercices à faire
à la maison



♥ Insérez-le et faites un exercice dédié au plancher pelvien. A l'aide de la ficelle, émettez des pressions pour inciter vos muscles à maintenir l'œuf en vous.

♥ Promenez-vous dans la maison pendant 15 minutes et voyez ce que ça fait. Le poids et la gravité créeront une résistance, ce qui signifie que les muscles travaillent encore activement pour maintenir l'œuf à l'intérieur.

- Portez votre culotte , car au début l'œuf ressort tout seul et ça évite qu'il se casse par terre !
- Même si vous n'engagez pas consciemment vos muscles du plancher pelvien, ils fonctionnent toujours.



PROFITEZ DE CE MOMENT POUR MÉDITER ...



Il suffit de laisser faire ...

Vous pouvez également profiter de ce moment lorsque l'œuf est placé à l'intérieur de votre Yoni

Méditer et concentrer vous sur votre respiration, ainsi que sur les propriétés énergétiques de l'oeuf.

Visualisez l'énergie protectrice de la pierre vous entourant

Imaginez-la apaiser et purifier votre esprit, votre corps et votre âme.



DEUX MANIÈRES DE PROCÉDER

MÉTHODE PASSIVE

- En moyenne, pour une utilisation passive, au début 15 à 30 mn, voir une heure.
- Puis Il est possible de porter l'œuf pendant une durée modérée du matin au soir,
- Voire pendant un à deux jours, sans besoin de faire d'exercices ni d'intenses efforts.
(attention on l'oublie parfois en allant aux toilettes et il peut ressortir – s'il tombe le récupérer avec des gants et le faire tremper dans l'eau tiède avec du savon pendant 10mn au moins)

MÉTHODE ACTIVE

- Pour profiter pleinement de votre œuf de Yoni,
- Il est préférable d'accompagner les séances par des exercices adéquats tous les jours afin d'optimiser la thérapie.
- Les exercices de Kegel peuvent être d'une grande efficacité sans oublié d'inclure le périnée antérieur..
- Le principe est de faire des séries de serrer-relâcher ou mieux, des « aspirations » pour bien cibler le périnée, mais aussi de permettre à l'œuf de mieux agir à l'intérieur de votre corps.



3 EXERCICES DE MANIÈRE ACTIVE - 10 À 30 MIN

1^{ER} EXERCICE

- Allonger sur le dos
- Replier les jambes
- Contracter les muscles vaginaux et pelviens : 5 secs de contraction pour 10 secs de récupération
- 3 séries 10 contractions /jr

2 ÈME EXERCICE

- Allonger sur le dos
- Plier les jambes et Appuyer les pieds contre le sol
- Commencer à contracter
- Décoller lentement le bassin du sol
- Compter à haute voix : 5 secs de contraction pour 10 secs de récupération
- 3 séries de 10 contractions par jour



3 ÈME EXERCICE

- Position debout
- Garder l'œuf dans le vagin
- Contracter les muscles vaginaux et pelviens : 5 secs de contraction pour 10 secs de récupération
- 3 séries de 10 contractions par jour



PURIFIER VOTRE ŒUF

MÉTHODE À L'ANCIENNE



- Il suffit de mettre le sel et les pétales dans un joli verre rempli d'eau de source
- Vous le placerez à la lumière de la lune si possible lors de la pleine lune.
- Laissez tremper votre œuf dans l'eau toute la nuit.
- Il sera alors nettoyé et rechargé énergétiquement.

NOUVELLE APPROCHE



- Vous achetez un « rond » en
 - quartz cristal,
 - quartz rose ou améthyste.
- Vous laissez votre œuf quelques heures ou toute une nuit sur le rond.
- Le quartz cristal permet d'amplifier les bienfaits de l'œuf que vous déposez sur lui.
- Plus besoin d'attendre la pleine lune !



EFFETS SECONDAIRES

Trop ou Pas assez
Trouvons le juste équilibre



DES CONTRE – INDICATIONS RELATIVES



Rappel d'hygiène élémentaire:

**il est important de le nettoyer
soigneusement à l'eau tiède et
au savon doux et/ou utiliser
une solution saline naturelle
pour désinfecter**

Eviter pendant les règles

Pas en début de grossesse

On ne force pas la pierre à entrer à l'intérieur de soi

Le périnée n'est pas fait pour travailler en permanence (risque d'hypertonie avec douleur aux rapports et difficulté à l'émission des selles)

Évitez d'utiliser un œuf de yoni si vous avez une infection vaginale ou urinaire active



BELLE EXPÉRIENCE

Profitez bien !

