EBOOK OFFERT

REVIENS À TOI grâce au *Breathwork*

UNE **IMMERSION GUIDÉE,** PENSÉE POUR CEUX ET CELLES QUI ONT **BESOIN D'UNE PAUSE**.UNE VRAIE



Lisa Maneca

Et si le *moment* était venu de faire *une vraie pause*... pour te remettre, enfin au ***centre de ta vie*** ?

SOMMAIRE

Un espace rien que pour toi 2

PARTIE 1 REVENIR À SOI 3

1. Quand t'es-tu perdue ?
2. S'aimer, ça commence par ralentir

Moment retour à soi

PARTIE 2 QUAND TOUT PÈSE 8

1. Et si le stress était un messager ?

Moment retour à soi

PARTIE 3 TOUT EST LÀ, SOUFFLE 12

1. Tout souffle en sait long sur toi
2. Le breathwork : respirer pour se libérer

Ce que ça transforme en profondeur

PARTIE 4 LAISSE TOI TRAVERSER 17

1. On entre dans l'expérience
2. Créer ton Cocoon
3. Il est venu le temps de pratiquer
4. Après le souffle, vient l'écoute

L'intégration commence maintenant

PARTIE 5 JE ME CHOISIS PLEINEMENT 24

1. RDV avec soi

Ma morning routine

Remerciement 28

Ressources lumineuses 29



Lisa Maneca

Lisa est experte en transformation intérieure et facilitatrice d'expériences collectives puissantes.

À travers des *immersions, bootcamps, conférences et contenus à haute valeur humaine*, elle crée des espaces uniques où la confiance, la clarté intérieure et l'harmonie personnelle peuvent émerger pleinement.

Son approche *profonde* et *sensible* a déjà transformé la vie de plus de 150 personnes. Grâce à des ateliers immersifs et des expériences transformatrices, elle guide des individus et des groupes vers une version plus alignée, audacieuse et consciente d'eux-mêmes.



Lisa ne se contente pas d'accompagner : elle **provoque de véritables prises de conscience,** souvent décisives, qui reconnectent chacun à sa *puissance intérieure*.

Son impact se mesure dans les trajectoires de vie qu'elle **aide à redéfinir, avec authenticité, courage et sens.**

UN ESPACE RIEN QUE POUR *toi*

Tu as entre les mains un **outil de transformation puissant**. Pas un énième PDF.
Un guide pour te **reconnecter à toi-même, émotionnellement et physiquement,** à travers une méthode simple, accessible et profonde : le **breathwork**.

Si tu sens que :

- ✓ Tu n'en peux plus. Tu as trop de choses à gérer et trop de pression
- ✓ Tu avances pour les autres, mais là tu as besoin de prendre du temps pour toi.
- ✓ Tu as besoin de te reconnecter à ton corps et tes ressentis
- ✓ Tu souhaites du silence, de la clarté, et poser une intention alignée
- ✓ Tu as envie d'ancrer une nouvelle habitude pour t'écouter, chaque jour un peu plus.

Alors, ce guide est fait pour toi.
Je vais te montrer comment le simple fait de respirer et de créer une routine dans ton quotidien peut tout changer. ***Littéralement.***

PARTIE 1

Revenir à *soi*

C’EST S’AIMER UN PEU PLUS CHAQUE JOUR

L’amour de soi,
ce **n’est pas** un
concept.

C’est **un chemin**
de toute ***une vie*** !

1 Quand t'es-tu perdue de vue ?

Tu n'as pas forcément vu le moment où c'est arrivé.

Chaque matin tu ouvres les yeux, **prête à affronter une nouvelle journée.**
Et pourtant… *tu t'es couchée vidée*, tu te réveilles déjà fatiguée. Une fatigue sourde, invisible mais bien réelle.

Tu **ne vas pas mal**. Tu **ne vas pas bien non plus.**
Tu avances, tu assures, ***partout***.
Au travail, à la maison, dans tes relations.

Ton corps est tendu, alors tu relâches comme tu peux : *un peu de sport* (quand il reste du temps), *une sortie, petits plaisirs volé* entre deux obligations.

On te demande encore. Toujours plus. Tu rayes une tâche… et tu en écris *trois de plus.*
Mais **tu tiens. Tu gères. Tu assures.**

Il y a des **jours plus doux**, des *instants joyeux*.
Mais même là… tu *n'es pas toujours vraiment là*. Tu prends une photo, ton écran t'aspire, et en un clin d'oeil, te voilà **aspirée ailleurs** et tu as quitté le *moment présent*.

Tu portes les **paradoxes de notre époque**, saturée d'information, *hyper (dé)connectée*, désireuse de tout maitriser, et submergée par le mental.

La vérité ?

C'est que tu es épuisée. **Éreintée de tout porter.** De tout penser.

Mais toi… qui pense à toi dans tout ça ?
Personne ne sait mieux que toi ce dont tu as besoin. Ne laisse jamais personne te dire ce qui serait le mieux où le plus adapté car intérieurement tu le sais.

Ce n'est pas une solution miracle, je ne cherche pas à te vendre du rêve, l'intention de ce ebook est de t'offrir une pause. Respirer pour faire la place, retrouver en clarté intérieure, **t'octroyer un moment pour toi, pour revenir à toi.**

2 S'aimer ça commence par ralentir

ON NOUS A APPRIS À FAIRE. À PROUVER. À MÉRITER.
Mais on ne nous a pas appris à nous accueillir.

On pense qu'*aimer qui l'on est*, ça devrait être ***inné***.
Ou alors, que ça viendra plus tard, quand on aura changé, un peu.

Mais l'amour de soi, ce n'est pas un résultat.

Ce n'est pas un état figé, ni un moment parfait de ta vie.
C'est un **mouvement intérieur**. *Une décision, souvent invisible, que tu prends à contre sens du monde :* **Celle de ralentir.**

Pas parce que tu es faible.
Mais parce que tu choisis enfin d'écouter

Quand tu ralentis, il se passe un truc étrange :
Ce que tu repoussais depuis des jours : *l'émotion, la fatigue, la tension, l'agitation* **remonte doucement à la surface.**
Et là, c'est tentant de fuir. De **refermer vite la porte. De t'occuper, encore.**

Mais c'est **à ce moment précis** que quelque chose peut changer. Parce que ce que tu ***ressens là, c'est toi.*** Pas la *version maquillée*. Pas la *version courageuse*.
Toi, sans filtre.
Et c'est ça, le début de l'amour de soi **: ACCEPTER d'être en lien** avec ce qui vit en toi, même quand ***c'est inconfortable.***

Ralentir, c'est oser exister autrement.

C'est sortir du rythme qu'on t'a imposé, pour retrouver le tien.
C'est te rappeler que tu es un être vivant, pas une machine performante.

Alors oui, ce n'est pas spectaculaire.
Personne ne va t'applaudir parce que tu respires plus *lentement*.
Mais à **l'intérieur**, tu es en train de **revenir à toi. Et ça, ça se voit et ça change tout.**

MOMENT DE RETOUR À *soi*

J**e t'invite à fermer les yeux un instant. Prends trois profondes inspirations par le nez, puis trois longues expirations par la bouche. Laisse ton souffle t'ancrer ici et maintenant.**

Offre-toi quelques secondes pour **intégrer ce que tu viens de lire**, et ressens ce que cela fait *émerger en toi*.

Prends maintenant un **petit morceau de papier** : note dessus la situation qui te pèse le plus en ce moment. Cela peut tenir en *un mot*, ou en *une phrase*. **Prends ton temps**. Laisse venir. Quand tu as terminé, **observe simplement les mots** que tu as écrits.
Sans analyser, juste les regarder.

Puis, prononce mentalement ou à voix haute :"*Je me décharge de...*" *suivi de ce que tu viens d'écrire*. Plie doucement ce papier. Et, en toute sécurité, viens le brûler par le bas, au-dessus d'un évier ou d'une baignoire.

Tu peux répéter cet exercice aussi souvent que nécessaire. Chaque fois que tu ressens le besoin de vider ta tête et ton cœur. *Ce n'est pas une solution miracle.*
Mais **poser les choses avec conscience**, les **écrire**, les **ancrer** dans la matière, c'est ***déjà un premier pas***. Un acte symbolique.

LE DÉBUT DU RETOUR À SOI !



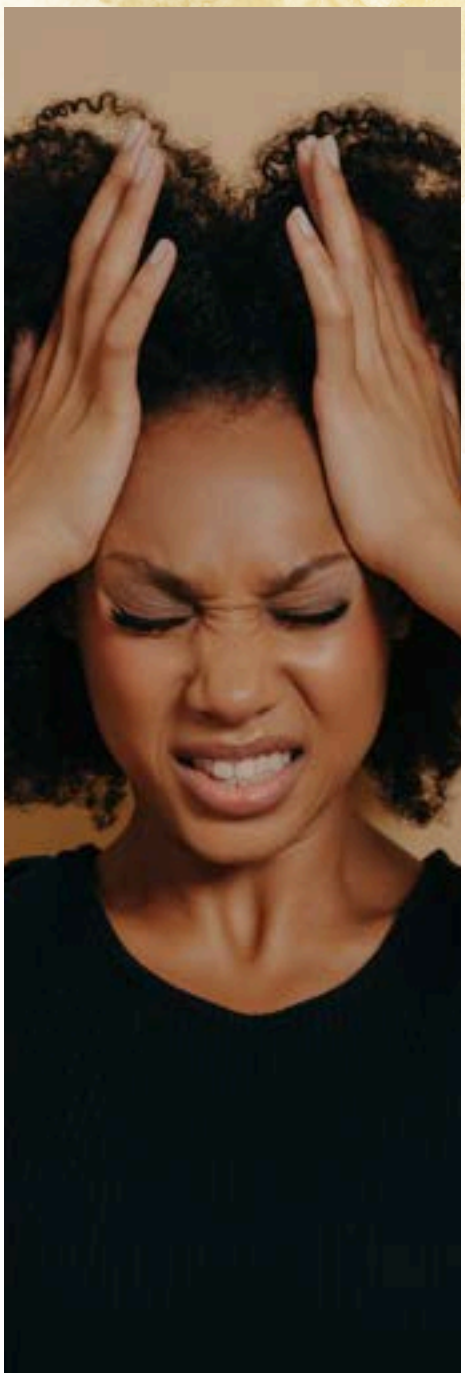
PARTIE 2

Quand tout te *pèse*

TON CORPS TE PARLE

Ce n’est pas toi qui es ***“trop sensible”***. C’est système nerveux qui crie *à l’aide* !

1 Et si le stress était un messager ?



LE STRESS N'EST PAS TON ENNEMI.

C'est un **système de survie** que ton corps active quand il **perçoit un danger.** Mais aujourd'hui, il est **activé en continu**. Par des mails, des exigences, des peurs, des non-dits...

Ton cerveau ne fait plus la différence entre "urgent" et "présent".

Résultat : ton **système nerveux** reste **bloqué** en mode "**alerte**". Ce n'est pas toi qui dysfonctionnes. C'est ton système nerveux qui s'adapte (ou du moins essaie). Avec le trop-plein de stress et de sollicitations, tu **n'arrives plus à faire le vide**. Tu te réveilles fatiguée, tu oublies des rendez-vous, ta respiration est plus courte et tu vis en apnée.

La **solution** n'est pas de "mieux gérer".
C'est de **libérer l'énergie coincée** et d'apprendre à **réguler ton système nerveux.**
Tu ne peux pas changer les circonstances autour de toi. Mais tu peux changer ton état intérieur.

Et c'est là que le ***breathwork*** entre en scène.

FICHE PRATIQUE POUR RECONNAÎTRE LE *trop plein*

Certains signes, parfois discrets, parfois très présents, peuvent révéler un état de surcharge intérieure. **Ce n'est ni un diagnostic, ni une liste à cocher, simplement un miroir pour t'aider à prendre conscience de ce qui se joue en toi.**

CE QUE TU RESSENS	CE QUE ÇA PEUT TRADUIRE
Tu te sens fatiguée sans raison	Ton système est surchargé, ton énergie fuyante
Tu réagis de façon excessive	Tes émotions refoulées cherchent à s'exprimer
Tu as du mal à prendre une décision	Ton mental est brouillé par trop de sollicitations
Tu as envie de tout arrêter d'un coup	Ton corps crie pour une pause ou un recentrage
Tu te sens "déconnectée"	Tu as quitté ton centre, ton ancrage intérieur
Tu pleures facilement/sans raison	Ton système a besoin de libérer ce qui pèse
Tu procrastines sans comprendre pourquoi	Tu es figée dans un état de trop-plein non exprimé

Reconnaître ces signes, c'est **commencer à revenir à toi**. Et la respiration consciente peut justement être ce premier geste pour **libérer, apaiser, remettre en mouvement**.



PARTIE 3

Tout est là, *souffle*

RETROUVE TA PRÉSENCE

La respiration ne résout pas tout. Mais elle *peut tout changer*.

1 Ton souffle en sait long sur toi



La respiration est l'indicateur de ton état intérieur

Avant même que tu ne penses, tu respires. Avant même que tu t'exprimes, tu respires. Et pourtant… dans ton quotidien, t'es-tu déjà demandé : ***«Comment je respire ?»***

Souvent la réponse est : **vite, mal… ou pas du tout**. Et ce n'est pas un hasard. Ton souffle n'est jamais neutre.

IL PARLE DE TON ÉTAT MÊME QUAND TU N'AS PAS LES MOTS

Souviens-toi de la *dernière fois* où tu as **eu le souffle coupé** après une mauvaise nouvelle. À ce moment de panique où tu as dit : **«J'arrive plus à respirer»**. Ou quand tu te sens submergée et que pour relâcher la tension tu as **soufflé un grand pfffffffff**.

Le souffle est un miroir. Il reflète ta façon de voir le monde. Et parfois ce que tu retiens dans ton souffle, *tu le retiens dans ta vie.*

Il est un pont entre **ton corps, tes émotions et ton inconscient.** Que ce soit pour apaiser l'anxiété, réguler ton système nerveux, traverser des émotions profondes ou relâcher. C'est un outil simple, facile et accessible.

Quand tu apprends à le ralentir consciemment, tu envoies à ton corps le signal que tu es en sécurité. Et là est la clé !

2 Le Breathwork : respirer pour se libérer

Respirer, tu le fais depuis ton premier souffle. Mais respirer en conscience, ça... c'est une autre histoire.

Le breathwork (travail respiratoire) est une pratique qui i**nvite à se relier à sa respiration de façon consciente**. À travers des rythmes précis, il permet de *relâcher* les *tensions*, *d'apaiser l'agitation intérieure* ou de *laisser circuler librement les émotions.*

Il existe différentes approches, portant chacune une **intention particulière**, une cadence, une intensité et une énergie qui lui sont propres.



Zoom sur les différents breathwork :

1 **PRANAYAMA**
Maitrise consciente du souffle
Aide à la purification du mental, régule l'énergie vitale (utilisé au yoga)

2 **REBIRTH HOLOTROPIQUE**
Libérer les blocages émotionnels et entrer en état modifié de conscience
C'est celui que j'utilise lors mes sessions.
Attention : celui-ci à des contres indications

3 **RELAXATION**
La cohérence cardiaque aide à calmer le système nerveux, réduire le stress, s'ancrer dans le moment présent

4 **PERFORMANCE**
Méthode telle que : Buteyko, Wimwof, Oxygène advantage
Sert à optimiser le souffle pour le sport, améliore la concentration

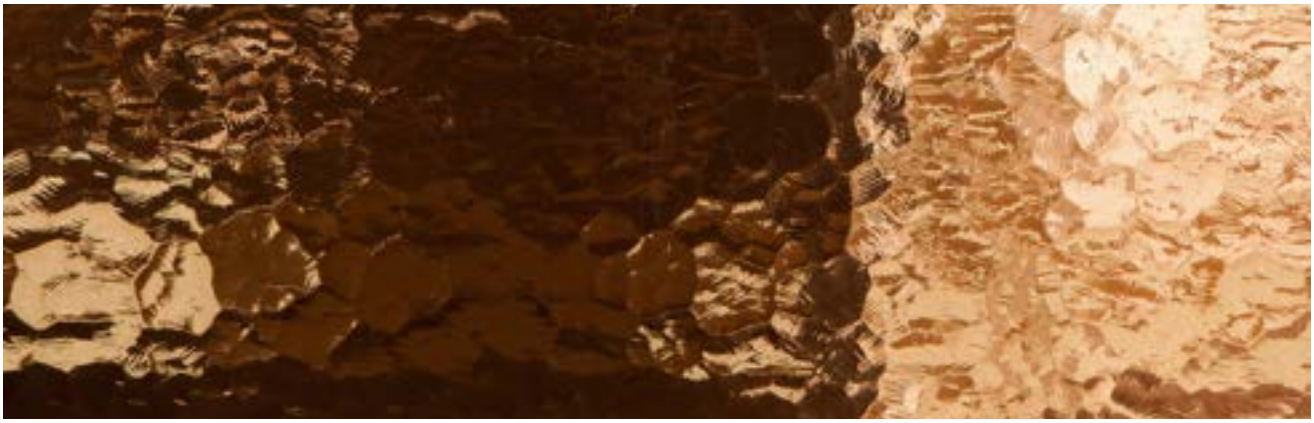
CE QUE ÇA TRANSFORME *en profondeur*

Le breathwork **agit au-delà des mots**. Il touche ce que le mental ne peut pas toujours comprendre. Et il le fait sans forcer, sans violence, sans que tu aies tout à expliquer.

Les bienfaits :

- Il régule ton système nerveux (adieu le mode survie)
- Il t'aide à te libérer des émotions accumulées (même celles que tu ne soupçonnais pas)
- Il ouvre un espace de clarté mentale et d'apaisement
- Il soutient ton système immunitaire, hormonal, endocrinien, tout en réduisant la fatigue
- Il relâche les tensions physiques et énergétiques inscrites dans ton corps

En d'autres mots : *tu n'as plus à fuir qui tu es. Tu reviens à toi, avec douceur, force et présence.* ***Et c'est là que tout commence !***



PARTIE 4

Laisse-toi *traverser*

ICI COMMENCE L'EXPÉRIENCE

Ce n'est pas ce que l'*on sait* qui *nous change*, c'est ce que l'*on traverse*.

1 On entre dans l'expérience



TOUT COMMENCE ICI, AVEC TOI.

Tu es arrivée jusqu'ici. Tu as lu, ressenti, reconnu certaines choses. **Et maintenant, on y est !**
C'est le moment de te relaxer et de **prendre ce moment pour toi.**

Dans ce ebook, je te propose une **initiation très douce, accessible à toutes**, même si tu n'as jamais respiré autrement que pour survivre à ta journée.

C'est la méthode 10-20-30, *structurée, sécurisante et progressive.*
Et crois-moi, même avec un format simple, les **effets sont puissants.**

Avant de lancer l'audio, je t'invite à créer un véritable **espace pour to**i. Un lieu où tu peux t'offrir ce moment sans être dérangée.

Par souci de sécurité et d'éthique, les sessions de Rebirth ou Holotropique sont uniquement proposées en présentiel ou en ligne, sous ma guidance.

*Elles ne feront l'objet d'**aucun format audio**, car elles requièrent un cadre sécurisé et un accompagnement attentif, et ne peuvent convenir à tout le monde.*

2 Créer ton cocon

Choisis un **endroit calme**, où tu peux t'asseoir confortablement. Crée une atmosphère chaleureuse et apaisante n'est pas indispensable, mais cela **favorisera une introspection plus sereine.** N'hésite pas à prévenir tes proches que tu souhaites ne pas être dérangée. L'expérience dure **20 minutes** mais prévois du ***temps pour la phase d'intégration.***

Checklist :



Mets ton **téléphone en mode "concentration**", tu pourras ainsi couper les notifications et recevoir uniquement les appels urgents *(les anxieuses je pense à vous)*



Crée une **lumière douce** (bougie, veilleuse, encens...), c'est ton moment à toi, alors profite-en



Prévois un **coussin** ou une **brique** pour t'asseoir. Il est préférable de le faire **au sol pour adopter une posture droite**. *Les chaises sont à éviter.*



Prévois un **casque ou écouteurs** pour écouter l'audio.
Le petit plus : tu peux mettre en amont ***une enceinte avec une musique douce dans la pièce.***



Prends un **carnet et un stylo** pour pouvoir écrire tes ressentis ainsi qu'une **bouteille d'eau** *(tu peux avoir soif).*

L'audio que je t'ai préparé est une véritable expérience. Pas juste un exercice, un moment pour toi, avec toi.

3 Il est venu le temps de pratiquer

Cette respiration peut tout à fait se pratiquer **sans préparation préalable.** Avec le temps, elle deviendra un réflexe naturel dans ton quotidien.

La **préparation reste néanmoins précieuse** lorsque tu souhaites *t'ancrer davantage, libérer ce qui ne te sert plus et accueillir consciemment une nouvelle intention.*
Et puis parfois, il n'y a rien à remplir… **juste besoin d'un espace vide.**

Si tu souhaites aller au bout de l'expérience,

Ne sois pas juste un moment que **tu "fais",** mais un vrai **pas envers toi-même.** Je t'invite à prendre ton carnet et à répondre à ***ces trois questions avant de commencer.***

Laisse venir ce qui émerge :

1. Qu'est-ce que j'ai décidé de laisser derrière moi en brûlant ce que je ne voulais plus ?

2. Comment ai-je envie de me sentir à la fin de cette session

3. Et si je m'autorisé à recevoir pleinement cette respiration, qu'est que cela pourrait changer en moi ?

Ces trois questions t'aident à entrer dans ton souffle avec conscience. En sachant pourquoi on y entre et en accueillant ce qui pourrait se révéler.

Quand tu as noté, ressenti et que tu es prête.
***Tu peux lancer l'audio :* scan le QRcode ou clic sur le lien.**

https://www.podcastics.com/podcast/episode/breathwork-guide-379852/

4 Après le souffle... vient l'écoute

LAISSE INFUSER ET OBSERVE

il n'y a rien à interpréter, ni à réussir, rien à corriger.

Tu viens de **traverser une expérience unique**. Ton corps s'est exprimé, ton mental a peut-être relâché, et ton souffle a trouvé un nouvel espace.

Tu devrais te sentir calme, légère, apaisée, vide et complète en même temps. Comme s'il ne *manquait plus rien.*

Il se peut également que tu ressentes de la *confusion, ou une traversée d'émotions.*

Tout est juste.



Mes conseils :

1 BOIS DE L'EAU
Doucement pour te réhydrater et continuer à nettoyer.

2 MARCHE OU ALLONGE TOI
Laisse-toi traverser par ce que tu ressens et observe sans jugement.

3 ÉCRIS
Prends un temps pour noter ce qui est vivant en toi :

- sensations dans ton corps
- une émotion, un mot, une phrase, une couleur
- un changement subtil que tu observes

Puis laisse toi libre d'écrire tout ce qui te vient.

4 ÉVITE LES ECRANS
Dans l'heure qui suit continues de bénéficier de la session, et ne remplis pas immédiatement l'espace vide : laisse toi être.

L'INTÉGRATION COMMENCE *maintenant*

Maintenant que tu as vécu cette mini **session d'exploration**. Le but est de ne pas lâcher et de **la refaire au moins 1x par mois.**

Ce que tu peux retenir...

Respirer ainsi, **c'est te choisir**. Pas pour *tout changer d'un coup*, mais pour **revenir à toi plus souvent.**
Et peut-être, créer un **nouveau lien** avec celle que tu es en train de devenir.

Chaque fois que tu **referas cette session**, tu ne seras **plus tout à fait la même**.
Et c'est exactement ce que **ton corps sait déjà.**
Tu vas gagner en alignement et en sérénité, tu auras une vision plus claire et juste de ce que tu souhaites.

Toutes les sessions seront différentes et une fois que tu as compris le cycle, je t'invite à te **détacher de mon audio** et de le faire seule avec un autre fond sonore.

*Cette respiration est **une invitation simple et profonde à revenir à toi,** à relâcher ce qui pèse et à ouvrir un espace de calme en toi.*
*Elle **est accessible à absolument tout le monde.***



PARTIE 5

Je me choisis *pleinement*

ET SI, CE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT ?

Se choisir, c'est
OSER
vivre une vie qui
nous ressemble,
sans attendre
demain, car *tout*
commence
MAINTENANT.

1 Un rendez-vous avec soi



NOUVELLE HABITUDE : EN COURS !

Tu as traversé bien plus qu'un simple exercice. Tu as pris le temps de ralentir, de reconnaître ce trop plein qui demandait à être relâchée !

Maintenant vient le moment le plus subtil : faire de cette reconnexion une habitude.

Je te propose un petit rituel accessible, pour prolonger les effets de cette expérience, et surtout... ne plus te perdre de vue et avoir un outil à utiliser tout le temps.
Simple, facile et accessible !

RESPIRATION EN CUBE :

Elle repose sur **4 temps égaux**, comme un carré

- **Inspire** pendant **4 secondes**
- **Retiens** ta respiration **4 secondes**
- **Expire** doucement pendant **4 secondes**
- **Garde** les poumons vides pendant **4 secondes**
-

(Recommence 4 à 8 cycles)

À pratiquer : le matin, entre deux tâches, ou en cas de tension intérieure. ***Elle aide à rééquilibrer le système nerveux et revenir à toi.***

Garde l'expérience de cet ebook pour les moments où tu souhaites prendre un temps pour toi

MA MORNING *routine*

5 minutes top chrono

Ce qui **différencie** celles qui *avancent* de celles qui *stagnent*, c'est le **choix quotidien de se mettre en priorité.**
Celles qui **avancent ne sont pas** celles qui **attendent d'aller mal pour agir**, mais celles qui intègrent de *petits gestes chaque jour* pour nourrir leur équilibre et **transformer leur regard sur la vie.**

Mon rituel matinal, pour une belle énergie :

- Dès le réveil, je pose une **intention** pour ma journée
  (ex : Aujourd'hui je veux une journée joyeuse et pétillante)
- **Massage du visage** pour décongestionner de la nuit
- Étirement léger pour **mettre du mouvement** dans mon corps
- **Respiration dynamique** 10 inspire et 10 expire par le nez rapide (1 à 3 cycles)
- Répéter **une affirmation** juste après ça
  (ex : Rien ne peut m'arrêter)

En 5 minutes, tu as **réveillé ton énergie**, ouvert ta conscience, booster ton immunité, prit soin de toi et posé un cap.



MERCI À... *toi*

AVANT QUE TU REPARTES DANS TON QUOTIDIEN, JE SOUHAITAIS TE DIRE QUE :

-Tu n'es pas cassée
-Tu as le droit d'être fatiguée
-Tu mérites ce qu'il y a de meilleur
-Tu fais de ton mieux
-Tu es géniale *(oui, il faut se le dire)*

Je te souhaite le meilleur dans ta vie. N'oublie jamais de prendre soin de toi (avant les autres, bien sûr) et surtout de savourer chaque instant avec intensité et plaisir, **nous ne sommes pas éternel** alors autant profiter pleinement !

J'espère que cet ebook t'aura permis **de te reconnecter à toi-même** le temps d'un instant, et qu'il t'a offert des clés précieuses pour la suite de ton cheminement.

N'hésite pas à venir **me partager tes ressentis** sur les réseaux sociaux, cela me fait toujours extrêmement chaud au cœur de vous lire.

Et si cet ebook t'a touchée, je t'encourage à le **recommander à tes proches** ou tes amies qui pourraient **en avoir besoin**. C'est aussi ça, contribuer à rendre le monde un peu plus doux.

Avec amour,
Lisa

RESSOURCES *lumineuses*

Pour continuer ce retour à toi, n'hésite pas à explorer mes ressources en ligne ou assister à mes ateliers en présentiel.
Je serai ravie de te rencontrer !

MON INSTAGRAM
Pour connaître toutes mes actualités, réflexions, pratiques, astuces et tout ce qui m'anime au fil des jours

COMMUNAUTE DE COMETE
Pour rejoindre le canal de discussion de ma communauté et avoir d'exclusivités

MES IMMERSIONS
Pour explorer mes différents accompagnements, immersions et plonger dans mon univers

PERCEVOIR LA VIE
Pour déployer ta perception de la vie, te transformer intérieurement, éveiller ta conscience à travers des épisodes immersifs.



Le souffle est la *porte discrète* par laquelle on *revient à soi*